

Formation praticien.ne massage bien-être

PROGRAMME DETAILLE

PRESENTATION

Apprentissage de protocoles spécifiques de massages du monde, des gestes et des postures nécessaires à sa bonne pratique.

PUBLIC ET ACCESSIBILITE

- Professionnels de l'esthétique, du spa, du bien-être, du médical et paramédical souhaitant acquérir des compétences complémentaires à son activité. Porteurs et créateurs d'entreprises aux massages relaxants
- **Accessibilité handicap** : nous contacter pour étude personnalisée

PRE-REQUIS

Occuper un poste ou en chercher un dans un institut d'esthétique ou de spas, dans une structure médicale, ou avoir un projet d'installation en pratique de massages relaxants

OBJECTIFS

- Etre capable de réaliser un massage en toute autonomie (techniques, fluidité, drapping, environnement)
- Adopter des postures équilibrées et non épuisantes
- Connaître les contre indications et les bienfaits
- Savoir adapter le rythme et la pression aux besoins du massé
- Savoir installer un poste de travail efficacement

METHODE PEDAGOGIQUE

L'enseignement dispensé est de 10% de théorie et 90% de pratique. La technique est montrée par la formatrice en petite séquence, zone par zone pour un meilleur apprentissage et mémorisation. Puis les apprenants reproduiront chaque technique sous la supervision de la formatrice qui corrigera techniques, postures...

MOYEN PEDAGOGIQUE

Des protocoles détaillés sont remis à chaque apprenant comprenant l'apport théorique et pratique. Des planches sont affichées dans l'espace formation. La lecture d'ouvrages est fortement conseillée.

Suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats

- Feuille d'émargement signé par l'apprenant et la formatrice
- Attestation de fin de formation : en application de l'article L.6353-1 du Code du Travail, une attestation sera remise au(x) stagiaire(s) à l'issue de la formation
- Evaluation pour chaque technique via des mises en pratique
- Test écrit
- Réalisation 150 massages sur des modèles inconnus pour valider la certification

PROGRAMME GENERAL

- **8 techniques de massages bien-être, 14J (105h)**
 - 2J Massage californien (14h)
 - 1J Massage crânien (7h)
 - 2J Massage réflexologie plantaire (14h)
 - 2J Massage ayurvédique (14h)
 - 2J Massage balinaise (14h)

Réveillard Céline C Zen 49 - 07.82.14.76.82 www.czen49.fr – contact @czen49.fr

N°Siret 80759318100025 – APE 9604Z Enregistré sous le numéro 52490342149 auprès du Préfet de Région Pays de la Loire. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état. Article L.6352-12 du code du travail. *Mise à jour* : 27.06.2024



- 2J femme enceinte (14h)
- 2J Massage Lomi lomi (14h)
- 2J Massage Oriental (14h)
- **2J de théorie en e-learning** avec un accès pendant 1 an pour connaître (14h)
 - L'aromathérapie
 - La communication
 - Les besoins du client
 - La législation et les obligations
 - Les protections énergétiques
 - Médecine Chinoise
 - Médecine ayurvédique
 - La respiration
 - L'anatomie
 - La création d'entreprise
 - Boîte à outils
- **5J de perfectionnement** (35h)
- **150h de pratique** sur des modèles inconnus
- **30min test écrit**
- **2h de retour sur la pratique**

PROGRAMME FORMATION SUR 1 JOUR

9H00 : Accueil des participants, émargement, tour de table (si plusieurs stagiaires). Présentation de l'organisation de la journée et des informations pratiques

9h30 : Théorie (histoire du massage, bienfaits, contre-indication, tarif, huile, équipement, tenue...). Echauffement corporel. Connaître les postures de base (cavalier et fente). Installation de l'équipement (chaise, serviettes, huile...) et explication des règles d'hygiène

10h Présentation du protocole et du découpage en zone par zone

10h20 Mise en situation par la formatrice des manœuvres sur la zone postérieure (prise de contact, dos, bras, tête) puis le stagiaire reproduit ces manœuvres à plusieurs reprises toute la matinée.

12h30 Pause déjeuner

13h30 Réalisation du protocole en entier sur la zone postérieure (prise de contact, dos, bras, tête) et questions

14H30 Evaluation du stagiaire sur l'intégralité du massage sur la zone postérieure du corps (prise de contact, dos, bras, tête)

15h15 Révisions et corrections des manœuvres. Questions

16H45 Retour sur la formation, questions et rangement du matériel

PROGRAMME FORMATION SUR 2 JOURS

Jour 1

9H00 : Accueil des participants, émargement, tour de table (si plusieurs stagiaires). Présentation de l'organisation de la journée et des informations pratiques

9h20 : Théorie (histoire du massage, bienfaits, contre-indication, tarif, huile, équipement, tenue...). Echauffement corporel. Connaître les postures de base (cavalier et fente). Installation de l'équipement (table, serviettes, huile...) et explication des règles d'hygiène

10h15 : Présentation du protocole et du découpage en zone par zone

10h30 Mise en situation par la formatrice des manœuvres sur la zone postérieure (prise de contact, dos,

bras, tête) puis le stagiaire reproduit ces manœuvres à plusieurs reprises toute la matinée.

12h30 Pause déjeuner

13h30 Mise en situation par la formatrice des manœuvres sur la zone postérieure (jambes, pieds) puis le stagiaire reproduit ces manœuvres à plusieurs reprises tout l'après-midi

16H45 Retour sur la journée, questions et rangement

Jour 2

9H00 Questions sur la 1^{ère} journée

9h15 Echauffement

9h30 Mise en situation par la formatrice des manœuvres sur les zones antérieures (buste, bras, jambes, pieds, fin de contact) puis le stagiaire reproduit ces manœuvres à plusieurs reprises

12h30 Pause déjeuner

13h30 Révisions de certains points si besoin du stagiaire et questions

14H30 Evaluation du stagiaire sur l'intégralité du massage (face postérieure et antérieure)

16h Révisions, corrections des manœuvres et questions

16H45 Retour sur la journée et formation, questions et rangement

PROGRAMME FORMATION THEORIE EN LIGNE

Jour 1

9h Présentation (présentation de la formation livret accueil, CGV, règlement intérieur...)

9h45 Informations pratiques (table de massage, huile, contre-indications...)

10h30 Aromathérapie (huile végétale, huile essentielle, macérât beurre...)

11h30 La communication (communication générale, savoir écouter le client, comment l'accueillir)

12h30 Pause déjeuner

13h30 Les besoin du client (connaitre les besoins du client pour savoir le conseiller au mieux)

13h45 Théorie sur la législation et obligation d'affichages (texte de loi massage, spa, obligation d'affichage)

15h Théorie sur la protection énergétique (comment se protéger énergétiquement et nettoyer son espace de travail)

Jour 2

9h Médecine chinois (méridiens)

10h45 Médecine ayurvédique (chakras, marmas...)

12h30 Déjeuner

13h30 La respiration (fonctionnement des poumons, exercices de respiration, l'importance de la respiration pour le praticien, écouter la respiration du massé)

14h30 Anatomie

15h45 Création d'entreprise

PROGRAMME FORMATION JOURNEE DE REVISION

Réveillard Céline C Zen 49 - 07.82.14.76.82 www.czen49.fr – contact @czen49.fr

N°Siret 80759318100025 – APE 9604Z Enregistré sous le numéro 52490342149 auprès du Préfet de Région Pays de la Loire. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état. Article L.6352-12 du code du travail. *Mise à jour : 27.06.2024*



9H00 : émargement. Présentation de l'organisation de la journée et des informations pratiques, bilan sur toutes les formations apprises

9h30 Echauffement

10h Installation du poste de travail

10h10 Révisions par la mise en pratique de techniques corps choisies par le stagiaire ou mise en pratique (face postérieure et antérieure, posturologie, drapping, gestion de l'huile)

12h30 Pause déjeuner

13h30 Révisions par la mise en pratique de techniques corps choisies par le stagiaire ou mise en pratique (face postérieure et antérieure, posturologie, drapping, gestion de l'huile)

16H45 Retour sur la journée, questions et rangement

INSCRIPTION

La procédure d'inscription est la suivante :

- Un entretien est réalisé par téléphone afin de connaître votre projet, vos besoins et présentation du programme, objectifs, déroulé de la formation...
- Inscription en ligne
- Envoi d'un contrat ou convention et d'une convocation par email
- Envoi d'un lien pour accéder à différents documents (CGV, livret accueil, liste équipement, règlement intérieur...)
- Remise d'une attestation de fin de formation et d'une certification (*n'a pas valeur de diplôme d'État*)

Le nombre de stagiaires est de maximum 8.

DELAI D'ACCES

Le délai d'accès : l'apprenant pourra s'inscrire à tout moment selon les dates disponibles à l'inscription et au plus tard 1 jour avant la formation, selon les places restantes.

LIEU DE FORMATION

93 Chemin de la Guichardière 49125 Briollay (12min A11 Angers)

DUREE ET HORAIRES

- 21 jours, 306h dont 150h de pratique
- 9h-12h30 et 13h30-17h

DATES DE LA/LES FORMATION(S)

Voir le lien d'inscription. Les dates choisies sont à reporter sur le devis et/ou la convention.

TARIFS

- Particulier : 3 450€
- Prise en charge (OPCO, entreprises, pole emploi) : 4 450€
- Un acompte de 30% est à régler lors de l'inscription, le solde est à régler le premier de la formation.

FORMATRICE

Réveillard Céline, formatrice en massages bien-être certifiée

Contact : contact.czen49@gmail.com ou 07.82.14.76.82

