

# Formation formule découverte 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
- Connaitre 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

### PROGRAMME GENERAL

- 2J Massage californien (14h)
- 1J Massage crânien (7h)
- 2J Massage réflexologie plantaire (14h)
- 2J Massage ayurvédique (14h)
- 1J de révision (7h)



## 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<sup>ère</sup> 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

## 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

- 8 jours, 56h
- 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 : 1 800€
- Prise en charge (OPCO, entreprises, pole emploi) : 2 300€
- 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](mailto:contact.czen49@gmail.com) ou 07.82.14.76.82

