



Programme de la formation

Devenir praticien en massages bien-être

Développer des compétences de savoir faire et de savoir-être pour devenir praticien en massage bien-être.

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE FORMATION

A l'issue de la formation le participant sera capable de :

- **Réaliser les techniques de massages bien-être, de relaxation**
 - Réaliser 10 protocoles de massages bien-être
 - Massage de la tête (visage et crâne) niveau 1 : intention de détente
 - Massage de la tête (visage et crâne) niveau 2 : intention de sommeil
 - Massage du dos niveau 1 : intention nourrissante
 - Massage du dos niveau 2 : intention de relaxation musculaire
 - Massage des jambes et des pieds niveau 1 : intention d'ancrage
 - Massage des jambes et des pieds niveau 2 : intention de circulation du qi
 - Massage de la face yang (global postérieur) : intention de réchauffement
 - Massage global latéral (cocon) : intention d'enveloppement
 - Massage assis : intention de détente
 - Massage de la face yin (global antérieur) : intention d'unité
 - Réaliser un massage de qualité avec aisance, présence, continuité, justesse du rythme et de l'intensité
 - Etre capable d'une pratique de massages (notions de base)
 - Initiation aux massages 4 mains
 - Initiation aux bol kansu
 - Être capable d'adapter ses massages à la personne en fonction de son âge, de sa constitution physique, de ses besoins du moment
 - Être capable de réaliser une préparation du massé pour potentialiser l'effet bien-être du massage (maîtrise de points d'acupression à visée de détente)
- **Être capable d'un savoir-être de masseur bien-être :**
 - Accueillir une personne pour un massage
 - Sécuriser le levé d'une personne après un massage
 - Identifier les contre-indications au massage en fonction des zones massées et proposer une alternative si possible
 - Avoir une attitude sereine propice à la détente du massé
 - Réagir de manière souple et zen aux imprévus lors d'un massage bien-être
- **Être autonome dans sa préparation d'un massage**
 - Réaliser de manière autonome une routine d'échauffement des mains et des exercices de relaxation pour le masseur
 - Préparer la salle et le matériel approprié en fonction du massage
- **Identifier les principaux repères corporels pour la pratique du massage bien-être**
 - Identifier et localiser les principaux repères anatomiques
 - Identifier et comprendre les principaux repères énergétiques selon la tradition de l'énergétique chinoise
 - Comprendre et expliciter l'état de bien-être du corps ainsi que les effets d'un massage bien-être sur le corps



PUBLIC VISÉ :

Personnes cherchant une formation initiale en massage bien-être.

Professionnels du secteur du soin ou du bien-être en activité souhaitant développer ou enrichir leurs compétences par le massage bien-être.

Personnes en reconversion professionnelle ou à la recherche d'un complément de revenu en créant une activité libérale de massage bien-être.

PREREQUIS

1- Être en bonne condition physique, capable de rester debout pendant de longues périodes et de pratiquer des techniques de massage sans difficulté physique majeure.

2- Disposer d'un matériel informatique connecté à internet

LA DURÉE DE FORMATION

Durée de la formation : 143h réparties en 13 enseignements à présentiel et 13 enseignements à distanciel

Chaque module comprend une partie en distanciel (webinaire, travail autonome, et visio-conférence) et une partie en présentielle (pratique du massage, apports théoriques et exercices pratiques), il est également conseillé d'avoir un entraînement personnel de 50h minimum sur l'ensemble de la formation.

LES EFFECTIFS DE FORMATION

Le nombre minimum de participants à la formation est de 4 apprenants.

Le nombre maximum de participants à la formation est de 10 apprenants.

LIEU

POUR LES MODULES PRESENTIELS : Atelier du Corps Positif, 7 rue de l'ancienne cure 49190 Rochefort sur Loire

POUR LES MODULES EN LIGNE : Les modules de cours, visio-conférences, quizz seront dispensés à partir du site internet.

LES MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

La formation est mixte et se déroule en distanciel pour la partie théorique et en présentiel pour les parties pratiques, c'est-à-dire dans les locaux de l'organisme de formation.

Le matériel de formation est fourni : huile de massage, table de massage, coussins, couvertures.

Il est demandé aux apprenants de se munir pour les cours de serviettes et de légers tissus, bandeaux de massage dont les dimensions seront donnés au début de la formation.

Pour les cours de massage bien-être : la formation se déroule en un temps de présentation théorique puis par de la pratique par petits groupes sur table de massage. Plusieurs fois pendant la séance et à la fin de la séance, la formatrice propose un exercice de mémorisation du protocole enseigné.

Pour les cours théoriques : la formation se déroule en ligne à l'aide de modules de cours en ligne consultables à volonté : de visio-conférences, de tests et quizz pour faciliter la mémorisation.

Support de cours

Support de cours numérique avec un espace d'e-learning avec de nombreux fichiers :

Pour l'apprentissage du massage :

- des fiches de présentation de chaque geste enseigné (avec une vidéo de démonstration d'1 minute),
- fiche de présentation du massage,
- fiche protocole entier,
- fiche de présentation de chaque point d'acupression,

Pour les cours théoriques :

- modules de cours en ligne téléchargeable (webinaire et cartes mentales),
- quizz en ligne pour s'entraîner, ...

Chat de discussion en ligne via le site internet www.lecorpspositif.fr pour poser des questions à la formatrice (réponse en 12h max pour les jours ouvrés).

Pour l'accompagnement des entraînements, chaque apprenant se voit remis un livret personnel pour y consigner ses entraînements, ses réussites et difficultés. Ce livret doit être apporté à chaque séance en présentielle à la



formatrice pour échanger sur les entraînements effectués en dehors des heures de cours et les pistes de progression conseillées par la formatrice

Groupe whatsapp créé en début de formation pour échanger pendant la formation et garder un lien post formation avec la formatrice et entre les apprenants.

CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

Bloc 1 : Découverte du rôle de masseur

SEANCE EN DISTANCIEL 1 (0.5 heure)

- Vidéo de présentation: présentation de la formatrice, du déroulé de la formation et de l'espace de formation en ligne.

SEANCE EN PRESENTIEL 1 (8 heures)

- Présentation : accueil dans la salle, présentation des participants, test de positionnement
- Présentation du matériel de massage et exercice de mise en pratique d'une installation classique
- Apprentissage de la routine d'échauffement des mains (niveau 1)
- Les bases du massages
- **Massage de la tête (crâne et visage) de niveau 1**
 - Présentation du massage enseigné (durée, intention, matériel, position de départ, précautions)
 - Enseignement de la préparation au massage : points d'acupression de détente
 - Enseignement du massage : démonstration et pratique par 2
- Exercices techniques
- Jeux de rôles sur l'accueil

SEANCE EN DISTANCIEL 2 (3,25 heures)

- Travail autonome : (formation asynchrone)
 - Webinaire : **Repérage palpatoire et zones de sensibilité du corps**
 - Schémas à travailler
- Visio-conférence (formation synchrone): questions /réponses des participants, reprise des notions clés du webinaire, quizz, présentation du prochain massage

SEANCE EN PRESENTIEL 2 (8 heures)

- Réveil pédagogique sur le massage du module précédent, questions /réponses et pratique.
- Les bases du massages et Stratégies pour adapter son massage en fonction du massé
- **Massage des jambes et des pieds de niveau 1 :**
 - Présentation du massage enseigné (durée, intention, matériel, position de départ, précautions)
 - Enseignement de la préparation au massage : points d'acupression de détente
 - Enseignement du massage : démonstration et pratique par 2
- Exercices techniques
- Jeux de rôles sur l'accueil

SEANCE EN DISTANCIEL 3 (3,25 heures)

- Travail autonome : (formation asynchrone)
 - Webinaire : **Découverte du vocabulaire de l'énergétique en Médecine traditionnelle chinoise : les notions de qi, des méridiens, du yin et du yang .**
 - Cartes mentales à travailler
- Visio-conférence (formation synchrone): questions /réponses des participants, reprise des notions clés du webinaire, test de mémorisation ou question type examen final, présentation du prochain massage

SEANCE EN PRESENTIEL 3 (8 heures)

- Réveil pédagogique sur le massage du module précédent, questions /réponses et pratique.



- Exercices techniques
- Jeux de rôles sur l'accueil
- **Massage du dos de niveau 1**
 - Présentation du massage enseigné (durée, intention, matériel, position de départ, précautions)
 - Enseignement de la préparation au massage : points d'acupression de détente
 - Enseignement du massage : démonstration et pratique par 2

SEANCE EN DISTANCIEL 4 (3,25 heures)

- Travail autonome : (formation asynchrone)
 - Webinaire : **Les sources d'énergies du corps (tradition chinoise)**
 - Cartes mentales à travailler
- Visio-conférence (formation synchrone): questions /réponses des participants, reprise des notions clés du webinaire, test de mémorisation ou question type examen final, présentation du prochain massage

SEANCE EN PRESENTIEL 4 (8 heures)

- Réveil pédagogique sur le massage du module précédent, questions /réponses et pratique.
- Exercices techniques
- Jeux de rôles sur l'accueil
- **Massage Cocon (latéral) :**
 - Présentation du massage enseigné (durée, intention, matériel, position de départ, précautions)
 - Enseignement de la préparation au massage : points d'acupression de détente
 - Enseignement du massage : démonstration et pratique par 2

SEANCE EN DISTANCIEL 5 (4,5 heures)

- Travail autonome : (formation asynchrone)
 - Webinaire : **Du massage au bien-être : le chemin des bienfaits d'un massage.**
 - Cartes mentales à travailler
- Visio-conférence (formation synchrone): questions /réponses des participants, reprise des notions clés du webinaire, test de mémorisation ou question type examen final, présentation du prochain massage

SEANCE EN PRESENTIEL 5 (8 heures)

- Réveil pédagogique sur le massage du module précédent, questions /réponses et pratique.
- Exercices techniques
- Jeux de rôles sur l'accueil
- **Massage assis:**
 - Présentation du massage enseigné (durée, intention, matériel, position de départ, précautions)
 - Enseignement de la préparation au massage : points d'acupression de détente
 - Enseignement du massage : démonstration et pratique par 2

SEANCE EN DISTANCIEL 6 (2 heures)

- Travail autonome : (formation asynchrone) : Tests de mémorisation des notions théoriques
- Visio-conférence (formation synchrone): questions /réponses des participants, reprise des notions clés du webinaire, test de mémorisation ou question type examen final, présentation du prochain massage

SEANCE EN PRESENTIEL 6 (8 heures)

- Réveil pédagogique sur le massage du module précédent, questions /réponses et pratique.
- **Evaluation intermédiaire formative sur le bloc 1 (ne compte pas pour l'évaluation de la formation, c'est un entraînement) :** questions orales et pratique d'un massage tiré au sort
- Initiation au massages aux bols Kansu : Présentation , démonstration et pratique par 2



Bloc 2 : Approfondissement

SEANCE EN DISTANCIEL 1 (3,25 heures)

- Travail autonome : (formation asynchrone)
 - Webinaire : **Respecter les énergies féminines lors d'un massage : menstruation, grossesse et ménopause (tradition chinoise)**
 - Cartes mentales à travailler
- Visio-conférence (formation synchrone): questions /réponses des participants, reprise des notions clés du webinaire, test de mémorisation ou question type examen final, présentation du prochain massage

SEANCE EN PRESENTIEL 1 (8 heures)

- Apprentissage de la Routine d'échauffement des mains niveau 2
- Exercices techniques
- Partage d'expérience sur le lancement de l'activité professionnelle : définir son projet
- Présentation des Analyses de pratique: 6 analyses de pratique à réaliser pour valider la formation
- **Massage de la tête (crâne et visage) de niveau 2**
 - Présentation du massage enseigné (durée, intention, matériel, position de départ, précautions)
 - Enseignement de la préparation au massage : points d'acupression de détente
 - Enseignement du massage : démonstration et pratique par 2

SEANCE EN DISTANCIEL 2 (3,25 heures)

- Travail autonome : (formation asynchrone)
 - Webinaire : **Apaiser et libérer les émotions lors d'un massage par l'énergétique du Foie (tradition chinoise)**
 - Cartes mentales à travailler
- Visio-conférence (formation synchrone): questions /réponses des participants, reprise des notions clés du webinaire, test de mémorisation ou question type examen final, présentation du prochain massage

SEANCE EN PRESENTIEL 2 (8 heures)

- Réveil pédagogique sur le massage du module précédent, questions /réponses et pratique.
- Exercices techniques
- Partage d'expérience sur le lancement de l'activité professionnelle : Définir son identité visuelle
- **Massage du dos de niveau 2**
 - Présentation du massage enseigné (durée, intention, matériel, position de départ, précautions)
 - Enseignement de la préparation au massage : points d'acupression de détente
 - Enseignement du massage : démonstration et pratique par 2

SEANCE EN DISTANCIEL 3 (4 heures)

- Travail autonome : (formation asynchrone)
 - Webinaire : **La tradition taoïste de la théorie des 5 éléments**
 - Cartes mentales à travailler
- Visio-conférence (formation synchrone): questions /réponses des participants, reprise des notions clés du webinaire, test de mémorisation ou question type examen final, présentation du prochain massage

SEANCE EN PRESENTIEL 3 (8 heures)

- Réveil pédagogique sur le massage du module précédent, questions /réponses et pratique.
- Exercices techniques
- Partage d'expérience sur le lancement de l'activité professionnelle : les outils de communication
- **Massage des jambes et des pieds de niveau 2 :**
 - Présentation du massage enseigné (durée, intention, matériel, position de départ, précautions)
 - Enseignement de la préparation au massage : points d'acupression de détente
 - Enseignement du massage : démonstration et pratique par 2



SEANCE EN DISTANCIEL 4 (5 heures)

- Travail autonome : (formation asynchrone)
 - Webinaire : **Approfondissement des repères corporels : les muscles et les os**
 - Cartes mentales à travailler
 - Exercice graphique de communication (2h)
- Visio-conférence (formation synchrone): questions /réponses des participants, reprise des notions clés du webinaire, test de mémorisation ou question type examen final, présentation du prochain massage

SEANCE EN PRESENTIEL 4 (8 heures)

- Réveil pédagogique sur le massage du module précédent, questions /réponses et pratique.
- Exercices techniques
- Partage d'expérience sur le lancement de l'activité professionnelle : synthèse personnelle
- **Massage de la face Yang (global postérieur):**
 - Présentation du massage enseigné (durée, intention, matériel, position de départ, précautions)
 - Enseignement de la préparation au massage : points d'acupression de détente
 - Enseignement du massage : démonstration et pratique par 2

SEANCE EN DISTANCIEL 5 (2 heures)

- Travail autonome : (formation asynchrone)
 - **Test blanc théorique**
 - Travail graphique de communication
- Visio-conférence (formation synchrone): correction test blanc, questions /réponses des participants, reprise des notions clés du webinaire, test de mémorisation ou question type examen final, présentation du prochain massage

SEANCE EN PRESENTIEL 5 (8 heures)

- Réveil pédagogique sur le massage du module précédent, questions /réponses et pratique.
- Exercices techniques
- Partage d'expérience sur le lancement de l'activité professionnelle : les démarches administratives d'une activité de bien-être
- **Massage de la face Yin (ventre)**
 - Présentation du massage enseigné (durée, intention, matériel, position de départ, précautions)
 - Enseignement de la préparation au massage : points d'acupression de détente
 - Enseignement du massage : démonstration et pratique par 2

SEANCE EN DISTANCIEL 6 (2 heures)

- Travail autonome : (formation asynchrone)
 - **Test blanc sur epreuve technique**
- Visio-conférence (formation synchrone): correction test blanc, questions /réponses des participants, reprise des notions clés du webinaire, test de mémorisation ou question type examen final

SEANCE EN PRESENTIEL 6 (8 heures)

- Réveil pédagogique sur le massage du module précédent, questions /réponses et pratique.
- Exercices techniques
- Evaluation finale (partie questions écrites)

SEANCE EN DISTANCIEL 7 (2 heures)

- Visio-conférence (formation synchrone): questions /réponses des participants
 - Test blanc sur epreuve technique
 - Retour sur évaluation écrite

SEANCE EN PRESENTIEL 7(8 heures)

- **Evaluation pratique**



- Initiation aux massages 4 mains

L'ENCADREMENT DE L'ACTION DE FORMATION

La formatrice possède des compétences en massages bien-être de relaxation avec une expérience depuis 2013 en installation libérale.

Formation initiale en médecine traditionnelle chinoise avec la pratique du Tuina (massage chinois) à l'institut Chuzhen à Paris durant une formation à temps plein de 3 ans, renforcée par les formations de Dominique Jacquemay en massage bien-être : massage douceur du monde sur le corps et le visage.

Expérience professionnelle de massage bien-être (à visée non-thérapeutique) par l'installation en pratique libérale depuis 2013 durant lequel le massage a été développé et enrichi de techniques de relaxation comme le yoga nidra ou les bols tibétains afin de donner au massage une dimension de détente et de lâcher-prise de l'esprit et du corps.

LES OUTILS ET MOYENS D'ÉVALUATION MIS EN ŒUVRE

- **Avant la formation** : un entretien (présentiel ou distanciel si l'apprenant ne peut se déplacer) est réalisé. L'objectif étant de collecter les besoins du bénéficiaire et de prendre en compte ses attentes.

- **Pendant la formation**, un test de positionnement sera effectué au 1er jour des blocs de la formation à chaque participant afin de pouvoir évaluer au mieux les besoins, les attentes et les objectifs de chacun.

L'évaluation formative des acquis : Tout au long de la formation, la formatrice observe, valide et corrige si nécessaire chaque massage enseigné, ainsi que la compréhension et l'utilisation des notions théoriques à l'aide de questions, de jeux de rôles et de test en ligne. A la fin du bloc 1, un contrôle des acquis à but formatif théorique et pratique permet de vérifier l'avancement des connaissances de l'apprenant et de lui apporter le soutien nécessaire et adapter pour la suite de la formation.

Les évaluations sommatives en fin de la formation valideront le niveau du participant en sortie de formation:

- évaluation pratique :
 - réalisation en situation réelle d'un massage tiré au sort parmi les massages enseignés au bloc 2
 - test technique avec gestes de massage, points d'acupression et qualité du massage
- évaluation théorique : passage d'un test écrit
- rendu d'un projet professionnel écrit (facultatif)
- rendu des 6 analyses de pratique (compte-rendu détaillés de massages pratiqués en dehors des heures de formation)

Un point en fin de formation recueillera vos impressions à l'aide d'un questionnaire d'évaluation à chaud qui mesurera votre satisfaction.

Après la formation : suite à la formation, nous maintenons un suivi actif en vous contactant environ trois mois après la formation. L'objectif est d'évaluer l'impact du dispositif de formation dans votre quotidien professionnel et de nous assurer que les compétences acquises sont appliquées de manière efficace.

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Un questionnaire de positionnement, une **feuille d'émargement** sera distribuée, datée et signée chaque jour (matin et après-midi) par chaque participant et par la formatrice, document d'évaluation de satisfaction à chaud. Remise d'un **certificat de réalisation** (attestation de présence) et d'une **attestation de formation** (réussite).

Indicateur de performance et d'accomplissement 2025

Nb de formation réalisée : 2, Nb de stagiaire formés : 12 (2 abandons pour raisons médicales en cours de formation)

Taux d'assiduité : 98,03 %

Taux de réussite : 96,46 % (la personne qui n'a pas validé sa formation effectuera un rattrapage dans quelques mois)

Taux de satisfaction : 100 %

Taux de recommandation : 100 %

DÉLAI D'ACCÈS ET MODALITÉS D'INSCRIPTION

Le programme de la formation est accessible sur demande par mail ou via un formulaire en ligne. L'organisme de formation est disponible (mail, téléphone ou en présentiel) pour répondre à vos questions sur la formation.



Après décision du futur participant, l'entrée en formation est accordée sous réserve de prérequis et elle est validée suite à un entretien dont l'objectif est de collecter les besoins du bénéficiaire et de prendre en compte ses attentes. Lors de cet échange nous informons le bénéficiaire sur le calendrier, la durée et le lieu de la formation, les objectifs visés, les évaluations, l'organisation et le déroulement, ainsi que les possibilités de financement de l'action.

Une convention ou un contrat de formation est ensuite adressée pour validation par le bénéficiaire (employeur ou individu) et sera à nous retourner datée et signée afin de finaliser votre inscription.

La formation pourra commencer dans un délai de 14 jours après signature de la convention ou contrat.

TARIF

Le coût total de la formation s'élève à **2605 € net de taxes** (TVA non applicable, article 293 B du CGI).

Proposition de paiement mensualisé si prise en charge individuelle.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap.

Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi.

Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

Auquel cas, nous contacterons nos partenaires tels que l'AGEFIPH.

Pour toute question, merci de contacter la référente handicap **Mme Eglantine Soret-Goussiez** - eglantine@lecorpspositif.fr - **0781980140**.

CONTACT

Mme Eglantine Soret-Goussiez : formatrice, référente pédagogique, administrative et handicap

eglantine@lecorpspositif.fr

0781980140

