

# Programme de formation PRATICIEN EN MASSAGE BIEN-ÊTRE

## EFFECTIFS - DURÉE - PRIX DE LA FORMATION - LIEU - MODALITÉ D'ORGANISATION

**Durée :** 49 heures soit 7 journées de 7 heures

**Dates :** planning ci-joint

**Lieu :** 60600 Breuil-le-vert

**Tarifs :** 1548€ TTC

4 à 6 stagiaires

### PUBLIC ET PRÉREQUIS

- Être titulaire du Bac ou avoir le niveau Bac ou avoir 3 années d'expériences tous secteurs d'activités
- Aucun prérequis n'est nécessaire (débutant bienvenu)
- Respect des gestes barrière dans le cadre du Coronavirus

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Être capable de gérer et/ou développer son activité d'entrepreneuriat.
- Accueillir les clients et Conseiller un client en identifiant et en répondant à ses besoins.
- Promouvoir et pratiquer les prestations de massage bien-être.
- Acquérir une connaissance d'anatomie adaptée au massage bien-être.
- Maîtriser différentes techniques de massage bien être pour s'adapter à la demande client.

### NOMS ET QUALITÉS DES FORMATEURS

Julie LAHOUSSE - Titulaire d'un CAP esthétique et d'un niveau Brevet Professionnel depuis 2007 - Diplômée de l'école Corinne Bricout depuis 2018, spécialiste du soins corps Mary Corh, Carita, Dior et Clarins- 15 ans d'expérience professionnelle en esthétique/massage/parfumerie - Praticienne en massage bien-être et spécialisée dans le massage Ayurvédique et Energétique

# Programme de formation

## PRATICIEN EN MASSAGE BIEN-ÊTRE

### MOYENS TECHNIQUES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- L'action de la formation se déroulera en présentiel.
- Celle-ci débutera par une présentation du formateur et de chacun des stagiaires et se déroulera dans le respect du programme qui aura été exposé aux stagiaires en début du module avec rappel des objectifs visés.
- La pédagogie utilisée sera principalement l'apport de notions théoriques et d'exercices pratiques.
- Le livret pédagogique sera remis à chaque stagiaire à la fin de l'initiation.

### MOYENS D'ÉVALUATION MIS EN ŒUVRE ET SUIVI

- Afin de permettre d'évaluer les acquis de la formation, il sera demandé à chaque stagiaire, pendant la formation de réaliser des exercices de mises en pratique.
- Les exercices permettront de vérifier si les principes découlant de la formation ont bien été acquis par chacun d'entre eux.
- Un debrief oral entre le formateur et le stagiaire aura lieu en fin de formation.
- Un quizz d'évaluations des points de vue tout au long de la formation sera fait en fin de module.
- Les résultats de l'évaluation seront remis à chaque stagiaire sous forme d'attestation visée par l'organisme de formation, et ce, postérieurement au stage afin de permettre à l'organisme de formation de disposer du temps nécessaire pour évaluer les acquis.
- Une feuille d'émargement individuelle sera conjointement signée par le formateur et chaque stagiaire, à l'issue de chaque demi-journée de formation.
- Un questionnaire d'évaluation de la satisfaction stagiaire à « chaud » sera rempli par le stagiaire.

# Programme de formation PRATICIEN EN MASSAGE BIEN-ÊTRE

## CONTENU DE LA FORMATION

### **La posture du praticien 4h**

- Le posture praticien : Les qualités requises pour pratiquer le massage bien-être - Préparation physique du praticien : posture, vêtements...
- Préparation matérielle de la pièce
- Les gestuelles du massage et leurs intérêt respectifs : L'effleurage - Le pétrissage - La friction - La percussion et tapotement - Autres techniques (vibration, bercement...)
- Les huiles de massage bien-être : Etablir un test de sensibilité - Connaître les différentes huiles végétales et leurs propriétés - Application de l'huile
- La prise de contact et huilage : Installation du client - Prise de contact

### **Relation client, compréhension de sa demande et ses besoins -3h**

- Analyser les besoins du client, la demande initiale, la réponse apportée par le protocole proposé
- Conduite d'entretien découverte : questions, reformulation, supports de prise de note
- Rédaction de la fiche client
- Proposer les différents protocoles adaptés à la demande du client
- A l'issue du massage, s'assurer que le protocole a répondu aux attentes et procéder aux réajustements la fois suivante

### **Bases d'anatomie - 21h**

- Le système osseux
  1. Connaître les différents types d'os
  2. Les os du squelette - Les articulations
- Le système musculaire
  1. Connaître les différentes catégories de muscles
  2. Composition et localisation des muscles
  3. La structure d'un muscle - Les propriétés du muscle
- Les cellules et les tissus
  1. Les différents types de cellules
  2. La membrane cellulaire - Tissus et membrane corporels
- La peau
  1. L'épiderme, le derme et l'hypoderme
  2. Les fonctions de la peau
  3. Connaître les maladies de la peau contre-indiqué avec le massage

# Programme de formation

## PRATICIEN EN MASSAGE BIEN-ÊTRE

- Le système nerveux, respiratoire, digestif et circulatoire
  1. Le système digestif : détails du système digestif (organes, fonction et ses glandes accessoires)
  2. Le système circulatoire : le système cardio-vasculaire, les vaisseaux sanguins, le cœur
  3. Le système lymphatique et immunitaire
  4. Le système nerveux : central, périphérique et la composition du système nerveux
  5. Le système respiratoire : l'appareil respiratoire inférieur et supérieur (composition et propriétés)

### **Massage bien-être du corps - 14H Détail du protocole remis pendant la formation avec l'ensemble des manœuvres**

- Introduction
- Bienfaits et contre-indications
- Les bienfaits sur le corps, l'organisme et sur l'état psychologique - Les contre-indications absolues, locales - Les contre-indications médicales
- Anatomie adaptée au massage bien-être du corps
- L'ostéologie du corps
- Les muscles du corps
- Les points de marma (points de massage ayurvédique)
- Protocole du massage bien être du corps
- Zones : LA FACE ARRIERE : Fessier et hanches - Jambes arrière gauche - Dos

LA FACE AVANT : Le ventre - Les jambes - Le buste et la poitrine - Le plexus - Les bras- Le visage et le crâne

- Les manœuvres : Lissages - Pattes d'ours - Staccato - Tapotements - pétrissages - frictions - pressions - grands S - points marmas - secousses - cercles - balayages
- Apprentissage des manœuvres et déroulement d'une séance

### **Massage du dos - 7h Détail du protocole remis pendant la formation avec l'ensemble des manœuvres**

- Introduction
- Bienfaits et contre-indications
- Anatomie adaptée au massage bien-être du corps
- La colonne vertébrale et Les vertèbres
- Les muscles et Les os du dos
- Les pathologies contre-indiquées au massage du dos
- Protocole du massage dos
- Zones : LA FACE ARRIERE : Dos - Nuque - zone du sacrum
- Les manœuvres : Pressions - Pattes d'ours - Points marmas- Grand S - Pétrissages - Frictions- Effleurages -- Bercements - Cercles - Balayages
- Apprentissage des manœuvres et déroulement d'une séance