

# Centre de formation la Maison du Lotus



## **Programme de formation en massage-bien-être**

## Sommaire des programmes

<b>Formation de massage</b>	<b>Page</b>
Anatomie et physiologie	3-4
Amincissant	5-6
Amma Assis Niveau I, II et III	7-10
Amma allongé niveau I et II	11-13
Ayurvédique	14-15
Bébé	16-17
Coréen	18-19
Deep tissue	20-21
Drainant	22-23
Energétique	24-25
Femme Enceinte	26-27
Initiation	28-29
Kobido	30-31
Lomi lomi	32-33
Masseur Bien-Etre	34-35
Relaxant Niveau I et II	36-39
Pierres Chaudes	40-41
Plantes	42-43
Réflexologie plantaire thaïlandaise	44-45
Thaïlandais	46-47
Visage	48-49

## **Formation en Anatomie et physiologie (14 heures)**

### **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

### **- NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I

### **- OBJECTIFS GENERAUX**

Découverte par le toucher de la structure physique et énergétique du corps. Connaissance de l'essentiel du corps humain afin d'aborder le massage avec un toucher juste et adapté.

Avoir une vision globale du fonctionnement humain, physique, psychique et énergétique.

Approcher par le toucher le ressenti des os, articulations, muscles, des tissus et du système circulatoire.

### **- DUREE**

14 heures, 7 heures par jour pendant 2 jours

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Joseph Hazelgrove, Praticien en Massage-Bien-Être spécialisé en massage Deep Tissue, titulaire d'un Master en Biologie.

### **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier exhaustif : deux livrets, Anatomie (théorie) et Anatomie (Livret théorique)

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Quiz en ligne à l'issue de la formation avec remise du corrigé

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

### **- VALIDATION**

Examen écrit

### **DETAIL DU PROGRAMME**

JOUR 1

#### Matin

Théorie anatomique : Généralités :

Les tissus, les cellules, la peau.

Les différents systèmes du corps : le système locomoteur, respiratoire, cardio-vasculaire, lymphatique, digestif, nerveux, immunitaire, endocrinien.

Les fascias : vidéos de présentation

#### Après-midi

Anatomie palpatoire. Comment utiliser les acquis théoriques dans l'application pratique du massage. Gestes sur le dos, la nuque et les bras.

JOUR 2

### Matin

Evaluation des acquis théoriques sous la forme d'un quizz par équipe. Cours théorique : Le squelette : Généralités

Le tissu osseux, cartilagineux

Les différents os : composition, liaisons, rôles

Les muscles : Généralités

Le tissu musculaire et fibre musculaire

Les différents muscles du corps : composition, insertion, rôle

### Après-midi

Anatomie palpatoire. Gestes sur les jambes et le torse (pectoraux).

## **Formation en massage amincissant sur 1 journée (7 h)**

### **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

### **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I

### **OBJECTIFS GENERAUX**

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage amincissant (vingt à trente minutes) :  
Comprendre ce qu'est la cellulite et son influence sur la circulation dans le corps, comprendre l'effet du massage sur les cellules adipeuses

Acquisition d'une posture adaptée sur table.

Acquisition des différents types de mouvements du massage : palpés roulés simples, palpés roulés dits de Wetterwald, différents types de pincés et de malaxages.

Acquisition du protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité.

Apprendre à varier l'intensité des gestes en fonction de l'effet recherché et de l'inconfort ressenti par la personne massée.

Apprendre à évaluer l'efficacité des techniques sur une personne donnée et à les ajuster à la morphologie et à l'adiposité du corps massé.

### **DUREE**

7 heures, pendant 1 jour-

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Cécile Poirier, Praticienne en Massage-Bien-Être depuis 2008.

### **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation amincissant avec photos et texte détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Quiz en ligne à l'issue de la formation avec remise du corrigé

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

### **VALIDATION**

Remise d'un livre d'or après avoir effectué 25 massages.

### **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée

### **Matin**

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs. (15 minutes)

Explications : Qu'est-ce que la cellulite, comment apparait t'elle, comment affecte t'elle le corps. Comment la faire disparaître, et notamment comment le massage peut y aider.

Démonstration de la première partie du massage et pratique : mouvements 1 à 18 du livret (face postérieure du corps, cuisses et fesses)

#### Après-midi

Démonstration de la deuxième partie (mouvements 19 à 28) et pratique : face antérieure du corps, cuisses et fesses)

Chaque élève pratique le massage dans son intégralité (30 minutes).

# **Formation en massage Amma assis Niveau I sur 2 jours (14h)**

## **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

## **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I

## **OBJECTIFS GENERAUX**

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage assis (trente minutes) :

Acquisition d'une posture adaptée au travail sur la chaise de massage et maîtrise de cette position pour une efficacité maximale.

Acquisition des différents types de mouvements du massage.

## **DUREE**

14 heures, 7 heures par jour pendant 2 jours-

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Cécile Poirier, Praticienne en Massage-Bien-Être depuis 2008, spécialisée en Amma assis et Amma allongé.

## **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Amma Assis avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

## **VALIDATION**

Certification à passer après avoir effectué le niveau II, accessible après 30 massages en pratique individuelle

## **DETAIL DU PROGRAMME**

**Jour 1** –

Une pause de 15 minutes par demi-journée

### Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs. (15 minutes)

Présentation du Amma : explications des origines du massage assis : le Amma japonais.

Présentation du protocole de David Palmer (Ecole Touch Pro)

Les bienfaits physiques et psychiques, les précautions et contre indications au massage.

Démonstration de la première partie par le formateur.

Le formateur fait la démonstration des gestes 1 à 5, puis les élèves pratiquent en binôme. Le formateur corrige la gestuelle et la posture de chaque élève pour cette séquence.

Le formateur fait ensuite la démonstration des gestes 5 à 10, et le cycle recommence. Idem jusqu'au geste 25.

En fin de journée, les gestes appris au cours de la journée sont pratiqués de nouveau (filage du protocole) pour faciliter leur mémorisation.

Détail des gestes appris le premier jour: position du client tête dans la têtère. Partie supérieure du dos, bras. Mouvement 1 à 25 du livret.

## **Jour 2 –**

Une pause de 15 minutes par demi-journée

Réponse aux éventuelles questions des élèves concernant les gestes appris la veille.

Démonstration et pratique de la deuxième partie :

Le formateur fait la démonstration des gestes 26 à 30, puis les élèves pratiquent en binôme. Le formateur corrige la gestuelle et la posture de chaque élève pour cette séquence.

Le formateur fait ensuite la démonstration des gestes 30 à 35, et le cycle recommence. Idem jusqu'au geste 54.

En fin de journée, les gestes appris au cours de la journée et la veille sont pratiqués de nouveau par les élèves (filage de l'ensemble du protocole) pour faciliter leur mémorisation, et pour que le formateur puisse leur donner une évaluation de leur pratique. Pour cette pratique de l'ensemble du protocole, les élèves pratiquent de mémoire ou avec le support de cours. Focalisation sur la position du masseur.

Détail des gestes appris le deuxième jour:

Deuxième partie : partie inférieure du dos, fessiers, nuque. Client assis : Crâne, trapèzes, dos, unification, étirements et percussions.

## **Formation en massage Amma assis Niveau II sur 1 jour (7h)**

### **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible aux personnes ayant suivi la formation Massage Amma Assis niveau 1 à la Maison du Lotus ou une formation similaire

### **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau II

### **OBJECTIFS GENERAUX**

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage assis (trente minutes) :

Précision des gestes : points de pressions des doigts, des coudes. Travail sur le souffle.

Respect du protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité. Adaptation de la posture en fonction de mouvements, des besoins et de la taille de la personne massée.

### **DUREE**

7 heures, 1 journée

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Cécile Poirier, Praticienne en Massage-Bien-Être depuis 2006, spécialisée en Amma assis et Amma allongé.

## **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Amma avec photos et texte détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Evaluation en cours particulier de 2 H pour les personnes inscrites en cursus avant la certification.

## **VALIDATION**

Certification pratique à passer après avoir effectué 30 massages en pratique individuelle

## **DETAIL DU PROGRAMME**

**Jour 1** –

Une pause de 15 minutes par demi-journée

### Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs. (15 minutes)

Contrôle des connaissances et des compétences des élèves. Révision et perfectionnement des gestes du massage. Rappel de l'importance de l'ancrage au sol et de la position du masseur.

Mise en œuvre de cette compréhension dans les manœuvres du massage.

Pratique de l'ensemble du protocole sans l'aide du support de cours. Focalisation sur les mouvements posant encore des difficultés. Première partie de l'enchaînement. Attention particulière sur la position du masseur par rapport à la chaise.

### Après-midi

Focalisation sur les mouvements posant encore des difficultés dans la deuxième partie de l'enchaînement. Correction de la position du corps et des mains. Chaque élève pratique le massage dans son intégralité (30 minutes).

## **Formation en massage Amma assis Niveau III sur 1 jour (7 h)**

### **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible aux élèves certifiés en massage Amma Assis

- **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau III - Perfectionnement

### **- OBJECTIFS GENERAUX**

Améliorer sa maîtrise du Massage Amma Assis. Comprendre la subtilité des gestes et des postures. Apprendre des nouveaux gestes et savoir les intégrer dans sa pratique.

### **- DUREE**

7 heures, 1 journée-

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Cécile Poirier, Praticienne en Massage-Bien-Être depuis 2006, spécialisée en Amma assis et Amma allongé.

### **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : Document listant les nouveaux gestes appris en niveau 3.

Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

### **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée

#### Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs. (15 minutes)

Mise en commun des questions et des gestes posant encore problème. Contrôle des connaissances et des compétences des élèves. Révision et perfectionnement des gestes du massage un par un. Vérification de la perpendicularité de chaque geste, ajustement des positions.

Travail sur la subtilité des gestes, évacuation de la superficialité. Acquisition d'un lâcher de poids complet et efficace.

#### Après-midi

Démonstration de mouvements supplémentaires. Correction de la position du corps et des mains. Apprendre à les intégrer dans le massage déjà connu. Discussion sur le choix des gestes les plus adaptés en fonction des particularités de chaque client.

# **Formation en massage Amma allongé niveau I**

## **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

## **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I

## **OBJECTIFS GENERAUX**

Acquérir le protocole ainsi que les postures permettant d'effectuer un massage Amma allongé d'une heure trente. Acquisition d'une posture adaptée au travail sur la table et maîtrise de cette position pour une efficacité maximale. Comprendre l'importance de la perpendicularité dans le massage.

Acquisition des différents types de mouvements du massage.

## **DUREE**

28 heures, 7 heures par jour pendant 4 jours

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Cécile Poirier, Praticienne en Massage-Bien-Être depuis 2006, spécialisée en Amma assis et Amma allongé.

## **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Amma Allongé avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers deux vidéos de démonstration (protocole entier + détails de la séquence d'étirements)

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

## **VALIDATION**

Certification à passer après avoir effectué le niveau II, accessible après 30 massages en pratique individuelle

## **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée de cours

### **Jour 1 –**

#### Matin

Explications des origines du massage : le Amma japonais.

Démonstration de la première partie du massage : position du client allongé sur le ventre.

Travail sur le dos, les bras, la paume des mains , la nuque. Mouvement 1 à 19 du livret.

#### Après-midi

Pratique de la première partie.  
Démonstration de la deuxième partie (mouvements 19 à 27) et pratique  
Démonstration de la troisième partie (mouvements 28 à 34) et pratique  
Focalisation sur la position du masseur.

**Jour 2 –**

Matin

Révision des mouvements appris la veille.

Après-midi

Démonstration de la première partie du massage de l'arrière de la jambe et du pied.

Mouvement 34 à 39 du livret

Démonstration de la deuxième partie (mouvements 40 à 43) et pratique

**Jour 3 –**

Matin

Révision de tous les mouvements appris pendant les jours 1 et 2.

Après-midi

Démonstration et pratique du massage de la cuisse et du muscle tibial antérieur.

Mouvement 44 à 58 du livret.

Démonstration et pratique des étirements des jambes et du massage des pieds. Mouvement 59 à 62 du livret.

**Jour 4 –**

Matin

Révision des mouvements vus la veille.

Explication théorique sur le massage du ventre. Démonstration et pratique du massage du ventre. Mouvement 63 à 73 du livret

Démonstration et pratique du massage des épaules, de la nuque et du visage. Mouvement 74 à 83 du livret

Après-midi

Démonstrations des mouvements du massage du dos, le client est assis. Mouvement 84 à 100 du livret.

Révisions de tous les mouvements en fonction des besoins individuels de chaque élève.

**Formation en massage Amma allongé niveau II sur deux jours**  
**(14h)**

**PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible aux personnes ayant suivi la formation Massage Amma Allongée niveau 1 à la Maison du Lotus

**NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau II

**OBJECTIFS GENERAUX**

Acquérir le protocole ainsi que les postures permettant d'effectuer un massage Amma allongé d'une heure trente. Acquisition d'une posture adaptée au travail sur la table et maîtrise de cette position pour une efficacité maximale. Comprendre l'importance de la perpendicularité dans le massage.

Acquisition des différents types de mouvements du massage.

### **DUREE**

14 heures, 7 heures par jour pendant 2 jours

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Cécile Poirier, Praticienne en Massage-Bien-Être depuis 2006, spécialisée en Amma assis et Amma allongé.

### **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Amma Allongé avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers deux vidéos de démonstration (protocole entier + détails de la séquence d'étirements)

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Evaluation en cours particulier de 2 H pour les personnes inscrites en cursus avant la certification.

### **VALIDATION**

Certification pratique à passer après avoir effectué 30 massages en pratique individuelle

### **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée de cours

#### **Jour 1 –**

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs. (15 minutes)

Contrôle des connaissances et des compétences des élèves. Révision et perfectionnement des gestes du massage. Rappel de l'importance de l'ancrage au sol et de la position du masseur.

Mise en œuvre de cette compréhension dans les manœuvres du massage.

Pratique de l'ensemble du protocole sans l'aide du support de cours. Focalisation sur les mouvements posant encore des difficultés. Première partie de l'enchaînement. Attention particulière sur la position du masseur par rapport à la chaise.

#### **Jour 2**

Focalisation sur les mouvements posant encore des difficultés dans la deuxième partie de l'enchaînement. Correction de la position du corps et des mains. Chaque élève pratique le massage dans son intégralité (une heure et 30 minutes)

# **Formation en massage ayurvédique sur 3 jours (21h)**

## **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

## **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I

## **OBJECTIFS GENERAUX**

Acquérir le protocole ainsi que les postures permettant d'effectuer un massage ayurvédique aux huiles d'une heure trente. Acquisition des différents types de mouvements du massage : effleurages, enveloppements, glissés circulaires, pétrissages, pressions glissées. Acquérir la précision des gestes (travail sur les principaux points marmas et sur les chakras).

## **DUREE**

21 heures, 7 heures par jour pendant 3 jours

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Cécile Poirier, Praticienne en Massage-Bien-Être depuis 2006.

## **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Ayurvéda avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Evaluation en cours particulier de 2 H pour les personnes inscrites en cursus avant la certification.

## **VALIDATION**

Certification pratique à passer après avoir effectué 30 massages en pratique individuelle

## **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée

### **Jour 1**

#### **Matin**

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs. (15 minutes)

Explications des origines du massage ayurvédique, les principes de l'Ayurvéda en tant que médecine. Les bienfaits et vertus physiques et psychiques. Les précautions et contre indications au massage.

Après-midi Face postérieure : Huilage, focus sur l'importance du point sacrum. Pratique de la première partie.

## **Jour 2**

### Matin

Révision des gestes vus la veille.

Démonstration de la deuxième partie : travail de toute la face postérieure.

### Après-midi

Révision de tous les mouvements vus.

## **Jour 3**

### Matin

Face antérieure : première partie, huilage. Focus sur l'importance sur point vital au niveau du ventre. Explication théorique sur le massage du ventre, point du plexus solaire. Démonstration et pratique de toute la face antérieure.

### Après-midi

Révisions de tous les mouvements en fonction des besoins individuels de chaque élève.

Pratique d'un massage en intégralité sur une heure trente. Evaluation orale et corrections des gestes mal exécutés.

# **Formation en massage bébé et portage sur 1 journée (7 heures)**

## **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

## **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I

## **OBJECTIFS GENERAUX**

Se familiariser avec la culture du toucher en Europe et dans le monde.

Connaitre les effets positifs du toucher

Connaitre les types d'huiles adaptées au massage bébé

Apprendre à donner des conseils aux parents avant, pendant et après un massage

Connaitre les contre-indications au massage et au portage

Connaitre les avantages du portage, pour le bébé et pour les parents

Savoir nouer une écharpe de portage en position « kangourou »

## **DUREE**

7 heures par jour pendant 1 journée

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Cécile Poirier, Praticienne en Massage-Bien-Être depuis 2006 et animatrice d'ateliers en massages bébés destinés aux parents depuis 2008.

## **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation.

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Massage Bébé et portage. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

## **VALIDATION**

Certification pratique et écrite à passer après avoir animé 5 ateliers de massage bébé. Remise d'un livre d'or attestant de la pratique des ateliers.

## **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée de cours

### **Jour 1 –**

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs. (15 minutes)

### Matin

Etude de l'évolution du massage bébé à travers l'histoire et les cultures, de ses origines à nos jours ainsi que les effets positifs du toucher démontrés à travers différentes études scientifiques et ouvrages de références. Apprentissage des positions permettant de rassurer et calmer bébé, et celles permettant de le déshabiller avec douceur. Apprentissage des gestes du massage glissé sur les bras, les mains, le torse et le dos, les jambes, les pieds, le visage et le crâne.

### Après-midi

Apprentissage des mouvements spécifique de « gym » pour bébé. Apprentissage des bases du portage en écharpe et de la technique du kangourou. Apprentissage des différentes techniques et matériaux utilisés pour les écharpes de portage. Etude des bases de la physiologie du nourrisson, afin de pouvoir conseiller les parents sur les techniques de portage les plus adaptés pour eux et leur bébé.

# **Formation en massage Coréen (relaxation coréenne) sur 3 jours** **(21h)**

## **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

## **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I

## **OBJECTIFS GENERAUX**

Acquérir le protocole ainsi que les postures permettant d'effectuer un massage coréen dit relaxation coréenne d'une heure. Acquisition des différents types de mouvements du massage: balancements, tétanisations, lâchés, pressions, digitopressions, balancements dans la serviette, leviers, glissés circulaires. Acquérir la fluidité des gestes et les bonnes postures corporelles pour travailler sur futon.

## **DUREE**

21 heures, 7 heures par jour pendant 3 jours

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Cécile Poirier, Praticienne en Massage-Bien-Être depuis 2006.

## **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Massage de relaxation coréen avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Evaluation en cours particulier de 2 H pour les personnes inscrites en cursus avant la certification.

## **VALIDATION**

Certification pratique à passer après avoir effectué 30 massages en pratique individuelle

## **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée de cours

### **Jour 1**

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs. (15 minutes)

#### Matin

Introduction :

Explications des origines du massage Coréen, le massage dans le contexte culturel et social des traditions du pays.

Les bienfaits et vertus physiques et psychiques de la relaxation coréenne

Les précautions et contre indications au massage

Démonstration et pratique du massage :

Travail de la face antérieure : massage des pieds, des jambes.

#### Après-midi

Travail de la face antérieure, suite : fin des jambes, ventre.

Mouvements sur chaque parties du corps/ mouvements englobant toute la face antérieure.

### **Jour 2**

#### Matin

Révision de tous les mouvements vus. Démonstration de la deuxième partie de la face antérieure : bras, mains, visage, nuque et crane. Mouvements sur chaque partie du corps/ mouvements englobant toute la face antérieure

#### Après-midi

Démonstration de la deuxième partie : Face postérieure : massage du dos, des jambes, des pieds.

### **Jour 3**

#### Matin

Révision des gestes vus la veille.

#### Après-midi

Révisions de tous les mouvements en fonction des besoins individuels de chaque élève.

Pratique d'un massage en intégralité sur une heure. Evaluation orale et corrections des gestes mal exécutés.

# **Massage Deep Tissue sur 3 jours soit 21 heures**

## **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public. Recommandée pour les personnes ayant déjà des notions de massage sur table.

## **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I

## **OBJECTIFS GENERAUX**

Acquérir le protocole ainsi que les postures permettant d'effectuer un massage Deep tissue d'une heure trente. Acquisition des différents types de mouvements du massage : pratique avec les poings, les avant-bras, les coudes et les jointures. Le rythme et l'angle de travail sur le corps différant des autres approches en massage, vous étudierez les postures appropriées, afin d'être précis et efficace sans forcer ni vous faire mal.

Travail sur le ressenti des gestes : comment élaborer un protocole correspondant aux attentes et aux besoins de la personne massée.

## **DUREE**

21 heures, 7 heures par jour pendant 3 jours

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Joseph Hazelgrove, Praticien en Massage-Bien-Être depuis 2008, spécialisé en massage Deep Tissue, titulaire d'un Master en Biologie.

## **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Massage Deep Tissue avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Evaluation en cours particulier de 2 H pour les personnes inscrites en cursus avant la certification.

## **VALIDATION**

Certification pratique à passer après avoir effectué 30 massages en pratique individuelle

## **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée de cours

### **Jour 1**

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants. Présentation des objectifs. (15 minutes)

#### Matin

Explications des origines du massage, le massage dans le contexte culturel et social des traditions de massage « Deep tissue » et anatomique.

La théorie des fascias et son application dans l'appréhension de l'anatomie dans un contexte général et du massage Deep tissue et suédois en particulier.

Les bienfaits et vertus physiques et psychiques de ce type de massage.

Les précautions et contre indications au massage.

Au besoin, les notions d'anatomie nécessaire à la pratique seront révisées (utilisation du manuel « Massothérapie clinique, 2e éd. Par Clay J.H., Pounds D.M. (**Editeur : MALOINE**))

Après-midi Démonstration et pratique du massage :

Le formateur fait la démonstration des gestes de la face postérieure : massage du dos, des jambes, des pieds. Les élèves pratiquent à leur tour les gestes en binôme, ce qui leur permet à la fois de pratiquer et de recevoir le massage, et par là de bien comprendre la technique.

Mouvements sur chaque parties du corps/ mouvements englobant toute la face postérieure.

## **Jour 2**

Matin

Révision des gestes vus la veille.

Après-midi

Démonstration de la deuxième partie : travail de la face antérieure : massage des pieds, jambes, ventre.

## **Jour 3**

Matin

Révision de tous les mouvements vus. Démonstration de la deuxième partie de la face antérieure : bras, mains, visage, nuque et crane. Mouvements sur chaque partie du corps/ mouvements englobant toute la face antérieure

Après-midi

Révisions de tous les mouvements en fonction des besoins individuels de chaque élève.

Pratique d'un massage en intégralité sur une heure trente. Evaluation orale et corrections des gestes mal exécutés.

## **Formation en massage Drainant sur 2 jours (14 h)**

### **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

### **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I

### **OBJECTIFS GENERAUX**

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage drainant (45 minutes à 1 heure) :  
Comprendre ce qu'est la lymphe et son influence sur la circulation dans le corps, comprendre l'effet du massage sur la circulation lymphatique.

Acquisition d'une posture adaptée sur table.

Acquisition des différents types de mouvements du massage : palpés roulés, battements, lissages, différents types de pincés et de malaxages.

Acquisition du protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité.

Apprendre à adopter un rythme adapté aux effets recherchés et à la maintenir pendant tout le massage.

Apprendre à varier l'intensité des gestes en fonction de l'effet recherché, de la partie du corps massée.

### **DUREE**

14 heures, pendant 2 jours

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Cécile Poirier, Praticienne en Massage-Bien-Être depuis 2008.

### **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Massage Drainant avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Quiz en ligne à l'issue de la formation avec remise du corrigé

### **VALIDATION**

Remise d'un livre d'or après avoir effectué 25 massages

### **DETAIL DU PROGRAMME**

**Jour 1** –

Une pause de 15 minutes par demi-journée

#### Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.  
Présentation des objectifs. (15 minutes)

Théorie anatomique : qu'est-ce que la lymphe, comment circule t'elle, comment affecte t'elle le corps.

Comment fonctionnent les ganglions. Pourquoi elle peut mal circuler dans le corps. Comment la faire circuler, et notamment comment le massage peut y aider.

#### Après-midi

Démonstration de la première partie du massage et pratique : mouvements 1 à 18 du livret (face postérieure du corps)

### JOUR 2

#### Matin

Evaluation des acquis théoriques sous la forme d'un quizz par équipe puis d'un Pictionary (toujours par équipe). Révisions de gestes appris la veille. Focalisation sur la pratique, le rythme, le ressenti du geste.

Démonstration de la deuxième partie (mouvements 19 à 28) et pratique : face antérieure du corps

#### Après-midi

Chaque élève pratique et reçoit le massage dans son intégralité. Evaluation orale du formateur.

# **Formation en découverte énergétique sur 1 journée (7 heures)**

## **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

## **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I : Initiation

## **OBJECTIFS GENERAUX**

Connaître et maîtriser un protocole complet d'harmonisation énergétique (vingt à trente minutes) :

Comprendre ce qu'est un soin énergétique et son influence sur la circulation dans le corps, comprendre l'effet du soin énergétique sur le corps et l'esprit.

Acquisition d'une posture adaptée sur table.

Acquisition des bases du soin énergétique : polarités, ancrages, connexions

Acquisition du protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité.

Apprendre à évaluer l'efficacité des techniques sur une personne donnée et à les ajuster à la personne et à son unicité.

## **DUREE**

7 heures, pendant 1 jour

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Dominique Fenies, thérapeute spécialisé en énergétique depuis 2013

## **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Massage Drainant avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

## **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée

### **Jour 1**

#### Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs. (15 minutes)

Découverte des principes et techniques de la polarité, la protection et l'ancrage, le yin et le yang.

Travail corporel (échauffements, ancrages, respirations), éveil des perceptions et du ressenti, approche théorique autour de l'énergétique, et pratique, avec échanges, à deux et à plusieurs. Démonstration de la première partie du protocole d'harmonisation (mouvements 1 à 18) et pratique : face antérieure du corps.

### Après-midi

Développement du ressenti et de l'intuition

Démonstration de la deuxième partie (mouvements 19 à 28) et pratique : face postérieure du corps.

Chaque élève pratique le soin dans son intégralité (30').

# **Formation en massage pour femme enceinte et personne fragile sur 3 jours (21h)**

## **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

## **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I

## **OBJECTIFS GENERAUX**

Acquérir le protocole ainsi que les postures permettant d'effectuer un massage pour femme enceinte ou pour personne fragile en position latérale aux huiles d'une heure. Acquisition des différents types de mouvements du massage: effleurages, enveloppements, glissés circulaires, pétrissages, pressions glissées. Acquérir la fluidité des gestes et les bonnes postures corporelles.

## **DUREE**

21 heures, 7 heures par jour pendant 3 jours

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Cécile Poirier, Praticienne en Massage-Bien-Être depuis 2006.

## **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Femme Enceinte et Personnes Fragiles avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Evaluation en cours particulier de 2 H pour les personnes inscrites en cursus avant la certification.

## **VALIDATION**

Certification pratique à passer après avoir effectué 30 massages en pratique individuelle

## **DETAIL DU PROGRAMME**

**Jour 1** –

Une pause de 15 minutes par demi-journée

### Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs. (15 minutes)

Explications des bienfaits et vertus physiques et psychiques du massage pour les femmes au cours de leur grossesse.

Les spécificités du corps pendant la grossesse ou pour les personnes de santé fragile, les précautions nécessaires pendant le massage et les contre indications potentielles au massage

Après-midi Démonstration et pratique du massage :

Massage du dos, de la nuque et de la zone sacro lombaire

Mouvements 1 à 18 du livret.

## **Jour 2**

Matin

Révision des gestes vus la veille.

Après-midi

Démonstration de la deuxième partie : massage des pieds et des jambes.

Mouvements 19 à 31 du livret.

## **Jour 3**

Matin

Révision de tous les mouvements vus.

Démonstration de la troisième partie: bras, mains, visage et crâne.

Mouvements 32 à 45 du livret.

Après-midi

Révisions de tous les mouvements en fonction des besoins individuels de chaque élève.

Pratique d'un massage en intégralité sur une heure.

Evaluation orale et corrections des gestes mal exécutés et de la posture.

# **Formation Initiation en Massage Bien Etre**

## **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

## **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I - Initiation

## **OBJECTIFS GENERAUX**

Acquérir le protocole ainsi que les postures permettant d'effectuer un massage aux huiles d'une heure. Massage du dos, de la nuque, des bras, des mains et du visage. Acquisition des différents types de mouvements du massage: effleurages, enveloppements, glissés circulaires, pétrissages, pressions glissées. Acquérir la fluidité des gestes et les bonnes postures corporelles.

## **DUREE**

7 heures, pendant 1 jour

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Cécile Poirier, praticienne en Massage Bien Etre depuis 2008

## **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Initiation avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

## **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée

### **Jour 1**

#### **Matin**

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs. (15 minutes)

Explications des bienfaits et vertus physiques et psychiques du massage pour des personnes d'âge et de morphologie différentes. Explication du protocole de massage proposé et les contre-indications potentielles au massage.

Démonstration et pratique du massage :

Massage du dos et de la nuque. Mouvements 1 à 10 du livret.

### Après-midi

Démonstration de la deuxième partie : massage de la main et du bras.

Mouvements 11 à 16 du livret.

Démonstration de la troisième partie : massage du visage

Mouvements 16 à 25 du livret.

Révisions de tous les mouvements en fonction des besoins individuels de chaque élève.

Evaluation orale et corrections des gestes mal exécutés et de la posture.

## **Formation en massage KOBIDO sur 2 jours (14 heures)**

### **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

### **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I

### **OBJECTIFS GENERAUX**

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage du Kobido du visage (trente minutes) :

Acquisition d'une posture adaptée sur futon et/ou sur table.

Acquisition des différents types de mouvements du massage : effleurages, enveloppements, glissés circulaires, pétrissages, pressions glissées, pressions digitales.

Acquisition du protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité.

### **DUREE**

14 heures, 7 heures par jour pendant 2 jours

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Joseph Hazelgrove, Praticien en Massage-Bien-Être depuis 2008.

### **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Massage Kobido avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Quiz en ligne à l'issue de la formation avec remise du corrigé

### **VALIDATION**

Remise d'un livre d'or après avoir effectué 25 massages

### **DETAIL DU PROGRAMME**

#### **Jour 1 –**

Une pause de 15 minutes par demi-journée

#### Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs. (15 minutes)

Explications des origines du massage Kobido. Liens avec la culture japonaise et le massage japonais traditionnel. Démonstration de la première partie du massage et pratique : mouvements 1 à 18 du livret (épaules et trapèzes)

Après-midi

Démonstration de la deuxième partie (mouvements 19 à 28) et pratique

**Jour 2 –**

Matin

Révision et pratique de l'ensemble des mouvements appris la veille

Démonstration de la troisième partie (mouvements 29 à 76) et pratique

Après-midi

Révisions de tous les mouvements en fonction des besoins individuels de chaque élève

Chaque élève pratique le massage dans son intégralité (30').

## **Formation en massage Lomi Lomi sur 3 jours (21h)**

### **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public. Recommandée pour les personnes ayant déjà des notions de massage sur table.

### **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I

### **OBJECTIFS GENERAUX**

Acquérir le protocole ainsi que les postures permettant d'effectuer un massage hawaïen dit Lomi Lomi aux huiles d'une heure trente. Acquisition des différents types de mouvements du massage: effleurages, enveloppements, glissés circulaires, pétrissages, pressions glissées. Acquérir la fluidité des gestes et les bonnes postures corporelles.

### **DUREE**

21 heures, 7 heures par jour pendant 3 jours

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Joseph Hazelgrove, Praticien en Massage-Bien-Être depuis 2008, titulaire d'un Master en Biologie.

### **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Massage Lomi lomi avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Evaluation en cours particulier de 2 H pour les personnes inscrites en cursus avant la certification.

### **VALIDATION**

Certification pratique à passer après avoir effectué 30 massages en pratique individuelle

### **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée de cours

#### **Jour 1**

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs. (15 minutes)

#### **Matin**

Explications des origines Hawaïenne du massage Lomi Lomi, le massage dans le contexte culturel et social des traditions de l 'île.

Les bienfaits et vertus physiques et psychiques

Les précautions et contre indications au massage

Après-midi Démonstration et pratique du massage :

Face postérieure : massage du dos, des jambes, des pieds.

Mouvements sur chaque parties du corps/ mouvements englobant toute la face postérieure.

## **Jour 2**

Matin

Révision des gestes vus la veille.

Après-midi

Démonstration de la deuxième partie : travail de la face antérieure : massage des pieds, jambes, ventre.

## **Jour 3**

Matin

Révision de tous les mouvements vus. Démonstration de la deuxième partie de la face antérieure : bras, mains, visage, nuque et crane. Mouvements sur chaque partie du corps/ mouvements englobant toute la face antérieure

Après-midi

Révisions de tous les mouvements en fonction des besoins individuels de chaque élève.

Pratique d'un massage en intégralité sur une heure trente. Feed back et corrections des gestes mal exécutés.

# **S'installer comme praticien en Massage-Bien-Être : les outils pour commencer.**

## **1 journée (7h)**

### **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

### **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I

### **OBJECTIFS GENERAUX**

Avoir une vision claire des éléments essentiels à l'installation en tant que Praticien en MBE tant sur le plan juridique, administratif et fiscal que sur le plan personnel.

Création d'un Business plan personnalisé. Etude des tarifications de sa future activité.

Maîtrise des moyens de communications publicitaires : présenter son activité et se vendre tout en restant soi-même. Création des grandes lignes d'un plan de campagne marketing personnalisé.

Gestion du quotidien comme des situations inhabituelles ou gênantes.

Savoir gérer son énergie.

### **DUREE**

7 heures sur une journée

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Cécile Poirier, Praticienne en Massage-Bien-Être depuis 2008, cocréatrice de sa propre entreprise de Massage en Bien Être en 2008.

### **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation amincissant avec photos et texte détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Quiz en ligne à l'issue de la formation avec remise du corrigé

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

### **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée

Matin

### **DETAIL DU PROGRAMME**

**Jour 1 –**

Aspects techniques :

Les différents statuts juridiques. Lequel choisir ?

Les aspects fiscaux et sociaux

Construire un business plan personnalisé

**Jour 2 –**

Les stratégies de lancement

Où s'installer

Travail sur les supports de communication

Aspects personnels

Découverte de mon identité de thérapeute et clarification de mes objectifs, de mes freins et de mes motivations

Recevoir du public : Mise en situation à l'aide de jeux de rôles

## **Formation en massage aux huiles Niveau I sur 4 jours (28h)**

### **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

### **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I

### **OBJECTIFS GENERAUX**

Acquérir le protocole ainsi que les postures permettant d'effectuer un massage aux huiles d'une heure trente.

Apprendre à travailler sur table de massage en préservant son dos et en utilisant le poids du corps.

Apprendre à reconnaître les principaux groupes musculaires du corps afin de les masser de façon efficace et consistante. Apprendre à doser la pression en fonction du ressenti de la personne massée. Savoir reconnaître et travailler une tension musculaire. Savoir enchaîner les mouvements du protocole avec fluidité.

### **DUREE**

28 heures, 7 heures par jour pendant 4 jours-

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Morgane Fournier, Praticienne en Massage-Bien-Être agréée FFMBE depuis 2014.

### **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation MRH1 avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

### **VALIDATION**

Certification à passer après avoir effectué le niveau II, accessible après 30 massages en pratique individuelle

### **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée

#### **Jour 1**

##### Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.  
Présentation des objectifs. (15 minutes)

Explications des origines du massage aux huiles. Démonstration de la première partie du massage : le dos. Mouvement 1 à 11 du livret

Après-midi

Pratique de la première partie

Démonstration de la deuxième partie (mouvements 12 à 22) et pratique

Démonstration de la troisième partie (mouvements 23 à 29) et pratique

**Jour 2**

Matin

Révision du massage du dos

Après-midi

Démonstration de la première partie du massage de l'arrière de la jambe et du pied.

Mouvement 30 à 36 du livret

Démonstration de la deuxième partie (mouvements 37 à 41) et pratique

**Jour 3**

Matin

Révision de tous les mouvements vus.

Démonstration et pratique du massage de l'avant de la jambe et du pied. Mouvement 42 à 58 du livret. Utilisation du bâtonnet en bois.

Après-midi

Explication théorique sur le massage du ventre, point du plexus solaire. Démonstration et pratique du massage du ventre. Mouvement 59 à 62 du livret

Démonstration et pratique du massage du bras. Mouvement 63 à 73 du livret

Démonstration et pratique du massage de la main. Mouvement 74 à 83 du livret

**Jour 4**

Matin

Révision des mouvements vus la veille

Démonstration et pratique du massage des épaules, de la nuque et du visage. Mouvement 84 à 100 du livret.

Après-midi

Révisions de tous les mouvements en fonction des besoins individuels de chaque élève.

**Massage Relaxant aux huiles Niveau II sur 3 jours (21)**

**PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible aux personnes ayant suivi la formation MRH niveau 1 ou une formation équivalente.

**NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau II

**OBJECTIFS GENERAUX**

Enrichir le vocabulaire gestuel du massage aux huiles sur table.

Acquisition du protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité.

Affiner et perfectionner les techniques déjà acquises.

Approfondir la compréhension des gestes donnés et de leur perception par la personne massée.  
Travail sur le rythme, accord avec la musique choisie.  
Travail sur le ressenti des gestes : comment élaborer un protocole correspondant aux attentes de la personne massée.

#### **DUREE**

21 heures, 7 heures par jour pendant 3 jours

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Joseph Hazelgrove, Praticien en Massage-Bien-Être depuis 2008, spécialisé en massage Deep Tissue, titulaire d'un Master en Biologie.

#### **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation MRH 2 avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Evaluation en cours particulier de 2 H pour les personnes inscrites en cursus avant la certification.

#### **VALIDATION**

Certification pratique à passer après avoir effectué 30 massages en pratique individuelle

#### **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée de cours

##### **Jour 1**

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.  
Présentation des objectifs. (15 minutes)

##### Matin

Rappel de l'importance de l'ancrage au sol et de la position du masseur. Exercices d'échauffements et d'assouplissements.

Révision et perfectionnement des mouvements du protocole de niveau I

##### Après-midi

Démonstration et pratique des mouvements nouveaux.

Face postérieure : massage du dos, jambes, pieds

##### **Jour 2 –**

##### Matin

Révision de tous les mouvements vus, intégration de l'ensemble de mouvements pour créer un massage construit et cohérent.

##### Après-midi

Face antérieure : massage des pieds, jambes, ventre et plexus solaire, bras, mains, visage, nuque et crane.

Pratique : exercices pratiques en binôme et/ou sur le professeur.

### **Jour 3 –**

#### Matin

Révision de tous les mouvements vus, intégration de l'ensemble de mouvements pour créer un massage construit et cohérent. Démonstration et pratique des mouvements sur les bras, mains, visage, nuque et crâne.

#### Après-midi

Pratique d'un massage en intégralité sur une heure trente. Evaluation orale et corrections des gestes mal exécutés.

# **Formation en massage aux pierres chaudes sur 2 jours (14 h)**

## **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

## **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I

## **OBJECTIFS GENERAUX**

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage aux pierres chaudes.

Connaître et maîtriser le matériel.

Apprendre des pratiques énergétiques pour se préserver et avoir un toucher juste.

Acquisition des postures adéquates sur futon et sur table.

## **DUREE**

14 heures, 7 heures par jour pendant 2 jours

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Joseph Hazelgrove, Praticien en Massage-Bien-Être depuis 2008.

## **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Massage Pierres Chaudes avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Quiz en ligne à l'issue de la formation avec remise du corrigé

## **VALIDATION**

Remise d'un livre d'or après avoir effectué 25 massages

## **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée

### **Jour 1**

#### Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs. (15 minutes)

Explications des origines et du fondement du massage aux pierres chaudes. Composition et propriété des pierres, préparation et entretien du matériel. Démonstration de la première partie du massage : position allongée sur le ventre. Mouvement 1 à 24 du livret

### Après-midi

Pratique de la première partie, corrections éventuelles

Démonstration du début de la deuxième partie - position sur le dos (mouvements 25 à 37) et pratique

## **Jour 2**

### Matin

Révision des positions 1 et 2 déjà vues

Démonstration de la fin de la deuxième partie (mouvements 37 à 48) et pratique

### Après-midi

Révisions de tous les mouvements en fonction des besoins individuels de chaque élève, corrections et conseils personnalisés

Chaque élève pratique le massage dans son intégralité (45 minutes)

## **Formation en massage aux plantes sur 1 journée (7 h)**

### **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

### **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I

### **OBJECTIFS GENERAUX**

Connaître et maîtriser le matériel, savoir gérer la chaleur des pochons

Acquisition d'une posture adaptée sur table et/ou sur futon

Acquisition du protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité

Acquisition des différents types de mouvements du massage : pressions, tapotements, lissages

Savoir intégrer le massage aux pochons à un massage thaïlandais et/ou un massage aux huiles

### **DUREE**

7 heures par jour pendant 1 journée

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Joseph Hazelgrove, Praticien en Massage-Bien-Être depuis 2008.

### **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Massage aux plantes avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Quiz en ligne à l'issue de la formation avec remise du corrigé

### **VALIDATION**

Remise d'un livre d'or après avoir effectué 25 massages

### **DETAIL DU PROGRAMME**

#### **Jour 1**

Une pause de 15 minutes par demi-journée

#### Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs. (15 minutes)

Explications des origines du massage aux plantes. Liens avec la pratique du massage thaïlandais. Démonstration et pratique de la première partie du massage : position allongée sur le dos. Mouvement 1 à 11 du livret.

Démonstration et pratique de la deuxième partie - position sur le côté (mouvements 12 à 22)

#### Après-midi

Démonstration de la troisième partie –position sur le ventre (mouvements 23 à 29) et pratique

Démonstration et pratique du massage des épaules, de la nuque et du visage.

Révisions de tous les mouvements en fonction des besoins individuels de chaque élève

# **Formation en massage de réflexologie plantaire sur 3 jours (21 h)**

## **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

## **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I

## **OBJECTIFS GENERAUX**

Acquérir le protocole ainsi que les postures permettant d'effectuer un massage aux huiles d'une heure trente.

Apprendre à travailler sur table de massage en préservant son dos et en utilisant le poids du corps. Apprendre à utiliser le bâtonnet de massage de façon efficace pour avoir une bonne profondeur de pression en minimisant l'effort du masseur.

Apprendre à reconnaître les principaux groupes musculaires du pied et de la jambe afin de les masser de façon efficace et consistante. Apprendre à doser la pression en fonction du ressenti de la personne massée. Savoir reconnaître et travailler une tension musculaire. Savoir enchaîner les mouvements du protocole avec fluidité.

## **DUREE**

21 heures, 7 heures par jour pendant 3 jours

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Morgane Fournier, Praticienne en Massage-Bien-Être agréée FFMBE depuis 2014.

## **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation avec photos et textes détaillant chaque geste.

Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Evaluation en cours particulier de 2 H pour les personnes inscrites en cursus avant la certification.

## **VALIDATION**

Certification pratique à passer après avoir effectué 30 massages en pratique individuelle

## **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée

### **Jour 1**

### Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.  
Présentation des objectifs. (15 minutes)

Explications des origines de la réflexologie plantaire thaïlandaise. Démonstration et pratique de la première séquence : pieds, bâtonnet, jambes. Mouvement 1 à 41 du livret. Les élèves copient les mouvements du professeur.

### Après-midi

Démonstration et pratique de la deuxième partie (mouvements 42 à 56)

## **Jour 2**

### Matin

Pratique de l'ensemble du protocole : les élèves pratiquent seuls ou avec le support de cours.  
Focalisation sur la position du masseur.

### Après-midi

Pratique de l'ensemble du protocole : les élèves pratiquent seuls ou avec le support de cours.  
Focalisation sur les aspects techniques et la précision des gestes.

## **Jour 3**

### Matin

Pratique de l'ensemble du protocole sans l'aide du support de cours. Focalisation sur les mouvements posant encore des difficultés.

### Après-midi

Chaque élève pratique le massage dans son intégralité (1h). Evaluation orale et corrections éventuelles.

# **Formation en massage thaïlandais sur 5 jours (35 h)**

## **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

## **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I

## **OBJECTIFS GENERAUX**

Acquérir le protocole ainsi que les postures permettant d'effectuer un massage thaïlandais d'une heure trente. Acquérir une posture adéquate au travail sur futon. Apprendre à placer le corps de la personne dans les positions correctes pour effectuer les différents étirements du protocole, en fonction de leur souplesse. Connaître et savoir trouver les différents points et lignes de massages en acupression, notamment à travers les vêtements. Savoir trouver la pression nécessaire à la détente musculaire, en allant jusqu'au tonus, mais pas au-delà.

## **DUREE**

35 heures, 7 heures par jour pendant 5 jours

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Joseph Hazelgrove, Praticien en Massage-Bien-Être depuis 2008, formé en massage thaïlandais à l'école Wat Po de Bangkok en 2006, titulaire d'un Master en Biologie.

## **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation Massage avec photos et textes détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

Évaluation en cours particulier de 2 H pour les personnes inscrites en cursus avant la certification.

## **VALIDATION**

Certification pratique à passer après avoir effectué 30 massages en pratique individuelle

## **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée de cours

### **Jour 1**

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants. Présentation des objectifs. (15 minutes)

### Matin

Explications des origines du massage thaïlandais. Démonstration de la première séquence, position 1 : jambes. Mouvement 1 à 18 du livret

### Après-midi

Pratique de la première partie

Démonstration de la suite de la position 1 : le bras et la main (mouvements 19 à 29)

Pratique de la position 1

## **Jour 2**

### Matin

Révision de la position 1

### Après-midi

Démonstration et pratique de la première séquence, position 2 : les jambes. Mouvement 1 à 8 du livret

Démonstration et pratique de la deuxième séquence, position 2 : dos, nuque et bras + étirements (mouvements 9 à 18)

## **Jour 3**

### Matin

Révision de positions 1 et 2

### Après-midi

Démonstration et pratique de la première séquence, position 3 : les jambes. Mouvement 1 à 6 du livret.

Démonstration et pratique de la deuxième séquence, position 3 : le dos + étirements.

Mouvement 7 à 16 du livret

## **Jour 4**

### Matin

Révision des mouvements vus la veille

Démonstration et pratique de la position 4. Mouvement 1 à 7 du livret

### Après-midi

Démonstration et pratique de la première séquence, position 5 : dos et nuque. Mouvement 1 à 8 du livret.

Démonstration et pratique de la deuxième séquence, position 5 : étirements et crâne

## **Jour 5**

### Matin

Révisions de tous les mouvements en fonction des besoins individuels de chaque élève

### Après-midi

Pratique Chaque élève pratique le massage dans son intégralité (1h30). Evaluation orale et corrections éventuelles.

## **Formation en massage visage sur 1 journée (7 h)**

### **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

### **NIVEAU DE LA FORMATION**

Niveau I

### **OBJECTIFS GENERAUX**

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage du visage (trente minutes) :

Acquisition d'une posture adaptée sur futon et/ou sur table.

Acquisition des différents types de mouvements du massage : effleurages, enveloppements, glissés circulaires, pétrissages, pressions glissées, pressions digitales.

Acquisition du protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité.

### **DUREE**

7 heures, pendant 1 jour-

Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

**Formateur** : Formation animée par Morgane Fournier, Praticienne en Massage-Bien-Être agréée FFMBE depuis 2014.

### **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation avec photos et texte détaillant chaque geste.

Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Quiz en ligne à l'issue de la formation avec remise du corrigé

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

### **VALIDATION**

Remise d'un livre d'or après avoir effectué 25 massages.

### **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée

#### **Jour 1**

##### Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs. (15 minutes)

Explications des origines du massage du visage. Liens avec la médecine ayurvédique indienne et le massage thaïlandais traditionnel.

Démonstration de la première partie du massage et pratique : mouvements 1 à 18 du livret (épaules et trapèzes)

#### Après-midi

Démonstration de la deuxième partie (mouvements 19 à 28) et pratique

### **Jour 2**

#### Matin

Révision et pratique de l'ensemble des mouvements appris la veille

Démonstration de la troisième partie (mouvements 29 à 76) et pratique

#### Après-midi

Révisions de tous les mouvements en fonction des besoins individuels de chaque élève

Chaque élève pratique le massage dans son intégralité (30'). Evaluation orale et corrections éventuelles.