

La Maison du Lotus

Centre de formation aux massages-bien-être agréé FFMBE



Livret d'accueil

Bienvenue à la Maison du Lotus

«Plus qu'une école de massage: un lieu de vie, une façon d'être »

Depuis 2008, la Maison du Lotus propose une vingtaine de formations en massages bien-être, accessibles aussi bien aux professionnels qu'aux particuliers, dans une démarche de perfectionnement, de reconversion ou de découverte.

Agréée par la FFMBE (Fédération Française de Massages Bien-Être), l'école vous accompagne tout au long de votre parcours. Après 200 heures de formation et la validation de vos compétences, vous pourrez adhérer à la fédération en tant que praticien.

La Maison du Lotus est bien plus qu'un centre de formation : c'est un lieu d'échange, d'apprentissage et de partage. Les élèves, venus d'horizons variés, évoluent ensemble dans un cadre bienveillant et enrichissant, où chacun progresse à son rythme.

Les formations favorisent également la création de liens durables, et il n'est pas rare que d'anciens élèves reviennent partager leur expérience.

Dans des locaux spacieux et conviviaux, tout est pensé pour offrir un cadre propice à l'apprentissage, à la détente et aux échanges.

Passionnés et engagés, nous mettons notre expertise au service de votre progression, avec une approche à la fois humaine et professionnelle.

Pour toute question ou remarque, vous pouvez nous contacter directement ou écrire à contact@maisondulotus.com

Descriptif des fonctions de l'équipe de la Maison du Lotus.

Cécile POIRIER

Fonctions et Champs d'intervention :

Directrice Pédagogique : responsable des programmes pédagogiques et de la liaison avec les élèves, responsable des entretiens pré formations, référente pédagogique.

Direction administrative : responsable des entretiens pré formations, des devis et du suivi des inscriptions.

Formatrice pour les formations suivantes :

Amma assis, Amma allongé, Ayurvédique, Coréen, Comment s'installer, Amincissant, Madérotérapie, Drainant, Massage bébé, Initiation, Oncologie

Joseph HAZELGROVE

Fonctions et Champs d'intervention :

Directeur technique et commercial : responsable des achats, de l'approvisionnement et des supports de formation (papier et vidéo)

Directeur communication : responsable du marketing

Directeur financier : responsable de la comptabilité

Formateur pour les formations suivantes :

Massage relaxant aux huiles (niveau 1 et 2), Massage thaïlandais, Lomi Lomi, Deep Tissue, Pierres Chaudes, Anatomie, Kobido

Valérie GAUMER

Fonctions et Champs d'intervention :

Formatrice pour les formations suivantes : Visage
Femme enceinte, Réflexologie plantaire thaïlandaise



Cécile



Joseph



Valérie

Organisation des formations

Votre emploi du temps est personnalisé en fonction de vos disponibilités ainsi que du calendrier des formations.

Toutes les sessions se déroulent en présentiel, au sein de notre centre de formation.

Selon le parcours choisi, vous disposez d'un délai de 12 mois pour compléter l'ensemble de vos formations ainsi que les validations de vos compétences.

Les formations de la Maison du Lotus s'articulent en trois étapes complémentaires :

1. Le stage

Chaque formation débute par un stage, d'une durée de 1 à 2 jours selon la technique enseignée.

Afin de garantir un apprentissage de qualité, le nombre de participants est limité à :

- 10 stagiaires maximum par formation
- 12 stagiaires pour les modules « Anatomie et Physiologie » et « Comment s'installer »

2. L'entraînement personnel

À l'issue du stage, un travail de pratique personnelle est demandé.

Vous devrez réaliser entre 20 et 25 massages en dehors du centre de formation.. Cette étape est essentielle pour :

- mémoriser le protocole,
- intégrer les techniques,
- développer la fluidité et la précision des gestes.

Chaque séance de pratique devra être consignée dans votre Livre d'or, accompagnée d'un compte rendu.

3. Validation des compétences

Une fois vos 25 massages réalisés, vous remettrez votre Livre d'or à votre formatrice.

Un échange sera organisé (en présentiel ou à distance) afin de faire le point sur votre expérience, votre progression et votre maîtrise technique.

Si cette évaluation est jugée satisfaisante, une attestation de validation des compétences vous sera délivrée.

Déroulement du cursus

Formations de 3 jours et plus

Votre emploi du temps est établi de manière personnalisée, en tenant compte de vos disponibilités ainsi que du calendrier des formations.

Toutes les sessions se déroulent en présentiel, au sein de notre centre de formation. Selon votre parcours, vous disposez d'un délai de 12 mois pour finaliser vos formations et valider vos compétences.

Ces formations de la Maison du Lotus se déroulent en quatre étapes complémentaires :

1. Le stage

Chaque formation débute par un stage d'une durée de 1 à 4 jours, selon la technique enseignée.

Afin de garantir un apprentissage de qualité, le nombre de participants est limité à :

-10 stagiaires maximum par formation

-12 stagiaires pour les modules « Anatomie et Physiologie », « Initiation » et « Comment s'installer »

2. L'entraînement personnel

À l'issue du stage, un travail de pratique personnelle est demandé. Vous devrez réaliser 20 massages en dehors du centre de formation.

Cette pratique est essentielle pour :

-mémoriser le protocole,

-intégrer les techniques,

-développer précision, fluidité et aisance dans les gestes.

Chaque séance devra être consignée dans votre livre d'or, accompagnée d'un compte rendu de votre pratique.

3. La révision*

(*uniquement pour les élèves en cursus complet, liberté ou essentiels)

Lorsque vous vous sentirez prêt, vous pourrez programmer une séance de révision avec votre formateur.

Ce temps individuel permet d'évaluer votre niveau, de faire le point sur votre progression et de déterminer si vous êtes prêt à vous présenter à l'examen pratique.

En fonction des axes d'amélioration identifiés, une date de validation pourra être fixée en accord avec votre formateur.

Pour les formations comportant plusieurs niveaux, la révision ainsi que la validation interviennent uniquement après la complétion du niveau le plus avancé.

4. La validation des compétences

L'évaluation finale consiste en la réalisation d'un massage complet sur votre formateur.

Pour obtenir votre validation, vous devrez démontrer votre maîtrise technique, votre posture professionnelle ainsi que la qualité de votre pratique.

Pour les parcours comportant plusieurs niveaux, cette validation intervient uniquement à l'issue du niveau le plus avancé.

Formations de 1 à 2 jours

Votre emploi du temps est établi de manière personnalisée, en tenant compte de vos disponibilités ainsi que du calendrier des formations.

Toutes les sessions se déroulent en présentiel, au sein de notre centre de formation.

Selon votre parcours, vous disposez d'un délai de 12 mois pour finaliser vos formations et valider vos compétences.

Ces formations de la Maison du Lotus se déroulent en trois étapes complémentaires :

1. Le stage

Chaque formation débute par un stage d'une durée de 1 à 2 jours, selon la technique enseignée.

Afin de garantir un apprentissage de qualité, le nombre de participants est limité à :

-10 stagiaires maximum par formation

-12 stagiaires maximum pour les modules « Anatomie et Physiologie » et « Comment s'installer »

2. L'entraînement personnel

À l'issue du stage, un travail de pratique personnelle est demandé.

Vous devrez réaliser 20 massages en dehors du centre de formation.

Cette pratique est essentielle pour :

mémoriser le protocole,

intégrer les techniques,

développer précision, fluidité et aisance dans les gestes.

Chaque séance devra être consignée dans votre livre d'or, accompagnée d'un compte rendu de votre pratique.

Accessibilité – Personnes en situation de handicap

Dans la mesure du possible, nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque demande fait toutefois l'objet d'une étude personnalisée afin d'évaluer les conditions de faisabilité et d'accompagnement.

Un diagnostic peut être réalisé en lien avec nos partenaires spécialisés, tels que l'AGEFIPH et APF France Handicap, afin d'adapter au mieux votre parcours de formation.

Nous vous invitons à vous rapprocher de Cécile Poirier, qui pourra organiser, si nécessaire, un échange avec un référent compétent de nos partenaires.

Informations pratiques

Tenue

Nous vous recommandons de porter une tenue confortable et adaptée à la pratique :

- pantalon souple (type jogging) et t-shirt
- chaussettes

Pour les formations utilisant des huiles, prévoir :

- un maillot de bain deux pièces ou des sous-vêtements confortables

Nous utilisons des huiles naturelles de première pression à froid.

Merci également d'apporter :

- un drap
- un paréo ou une grande serviette

Un email de convocation vous sera envoyé la semaine précédant votre formation, précisant le matériel à prévoir.

Horaires

Les journées de formation se déroulent de 9h30 à 17h30, avec :

une pause déjeuner d'environ 1 heure (vers 12h30 / 12h45)

une pause de 15 minutes par demi-journée

Adresse

130 avenue Joseph Kessel
78960 Voisins-le-Bretonneux
tel: 01 34 98 18 14
contact@maisondulotus.com

Restauration

Le centre de formation est idéalement situé en centre-ville, à moins de 150 mètres de plusieurs restaurants, boulangeries et commerces alimentaires.

Livre d'or Réflexologie plantaire Thai - Elodie

Révision le : 24/03/2026
Examen le : 10/04/2026

Nombre de massage	Date	Prénom	Age	Lien	Mon ressenti	Retour des « cobayes »
1	24/01/2026	Nico	38	Famille	Première mise en pratique du protocole. J'étais encore concentrée sur l'ordre des gestes et leur réalisation. Malgré quelques hésitations, j'ai essayé de rester attentive au confort et aux réactions de Nico. Cette séance m'a permis de prendre mes premiers repères.	« Premier massage avec Elodie très agréable, j'en suis ressorti détendu. On sent encore un peu de recherche dans les gestes, mais l'intention et l'écoute sont bien là. »
2	25/01/2026	Emeline	30	Famille	Emeline appréhendait le massage car elle n'aime pas que l'on touche ses pieds. J'ai donc adopté un toucher doux et progressif pour l'aider à se détendre. Au fil de la séance, j'ai senti qu'elle se relaxait.	« J'ai testé la réflexologie avec beaucoup d'appréhension car je n'apprécie pas vraiment qu'on me touche les pieds. Finalement tout s'est très bien passé, j'ai réussi à me détendre grâce au touché délicat d'Elodie. Avant adoré cette séance de réflexologie j'ai de suite réservé un autre créneau pour recommencer. »
3	25/01/2026	JB	32	Famille	Idem - massage le même jour	« Superbe massage des pieds par Elodie, très relaxant. Je ne connaissais pas vraiment la réflexologie plantaire mais je recommande ! »
4	27/01/2026	Ludo	35	Famille	Je me suis sentie un peu plus à l'aise dans le protocole. Les gestes restaient réfléchis mais les enchaînements commencent à être plus naturels. J'ai porté une attention particulière à la pression exercée.	« Très bonne surprise avec le massage d'Elodie. Je ne connaissais pas la réflexologie thai, mais ça m'a vraiment détendu, surtout au niveau des jambes. A relaire sans hésiter. »
5	31/01/2026	Nico	38	Famille	Deuxième séance avec Nico. J'ai ressenti plus de fluidité dans les gestes et moins de besoin de réfléchir à chaque étape du protocole.	« Deuxième séance avec Elodie, beaucoup plus fluide. Les pressions sont mieux dosées et on sent qu'elle gagne en confiance, je me suis vraiment laissé porter. »
6	10/02/2026	Florence C	37	Amie	J'ai porté une attention particulière à la précision des pressions, notamment au niveau de la voûte plantaire. Je me suis sentie plus à l'aise dans le rythme du massage.	« Toujours agréable de se faire masser et je néglige toujours les pieds. Ça fait du bien d'inscrire cette zone dans un protocole de détente. J'ai apprécié que les chevilles et jambes fassent aussi partie du soin. »
7	14/02/2026	Nico	38	Famille	Lors de cette troisième séance avec Nico, je me suis sentie plus sûre de mes gestes. Les transitions entre les mouvements étaient plus naturelles.	« Troisième massage avec Elodie, très abouti. Les gestes sont sûrs, les enchaînements naturels et la détente se prolonge longtemps après, un vrai moment de bien-être. »
8	15/02/2026	Betty	39	Amie	Betty découvrait la réflexologie plantaire. J'ai commencé par des gestes doux afin de favoriser la détente et le lâcher-prise.	« Découverte de la réflexologie plantaire pour moi. Un moment de détente. J'ai les jambes plus légères. »
9	15/02/2026	Vincent	39	Ami	Idem - massage le même jour	« Un pur moment de bonheur. Elodie est très à l'écoute et ses gestes sont précis. Ma séance de réflexologie a vraiment permis de libérer toutes les tensions. »
10	26/02/2026	Betty	39	Amie	Lors de cette seconde séance avec Betty, j'ai pris le temps de ralentir certains gestes afin de favoriser la détente et le relâchement des tensions.	« J'ai beaucoup apprécié cette séance de réflexologie. J'avais les jambes très gonflées au début du soin et je sens une nette amélioration. »
11	27/02/2026	Maron	10	Amie	Maron étant plus jeune, j'ai adapté la pression et la durée du massage. Au final, j'aurais pu lui faire une séance complète car elle était très calme durant tout le soin.	« J'ai voulu tester la réflexologie thai et j'ai adoré ! »
12	28/02/2026	Jennifer	38	Amie	À partir de cette séance, j'ai réalisé le massage sans support écrit ni vidéo. Cela m'a permis d'être plus présente dans le soin et de me laisser davantage guider par mon ressenti.	« J'ai découvert la réflexo avec Elodie c'était un super moment!!! C'était à la fois doux profond et très relaxant. Un vrai moment de détente. Elodie a des mains de fée, je vais revenir très vite... »
13	02/03/2026	Cindy	40	Amie	Cette séance m'a permis d'observer l'effet du massage sur certaines zones sensibles. J'ai travaillé avec douceur afin de favoriser un relâchement progressif. Le fait de pratiquer sans support m'a apporté plus de fluidité. J'ai pu me concentrer davantage sur la qualité du toucher et les réactions de la personne.	« J'ai tenté pour la première fois la réflexologie avec Elodie et je reviendrai. Avant cette séance, je n'avais pas du tout connaissance des effets. J'avais peur que ce soit désagréable ou chatouilleux, c'est tout le contraire ! Mes pieds et même mes jambes ont plus de souplesse avec une sensation de légèreté même le lendemain matin. »
14	02/03/2026	Céraline	40	Amie	Idem - massage le même jour	« Je ne connaissais pas la réflexologie. Un moment de détente ! Elodie est très douce. Effet positif visible, le dos du pied était dégonflé à la fin de la séance. Je n'avais pas trouvé de solution à mon problème. Très satisfaite de la séance, je vais reprendre rdv pour garder les effets. »
15	03/03/2026	Ethan	9	Famille	Ethan étant un enfant, j'ai adapté mon approche avec un toucher plus léger et un rythme plus doux. Mais il a voulu que je réalise le soin dans sa totalité. Et, il n'a pas trouvé cela trop long!	« J'ai aimé la réflexo, ça m'a détendu surtout quand tu m'as appuyé sur les jambes. »

Critères de validation des compétences en Massage Relaxant aux huiles

Nom élève :

Nom formateur :

Date :

Validation réussie : note supérieure ou égale à 10 sur 20

Objectifs :

Enrichir son vocabulaire gestuel du massage aux huiles sur table pour pouvoir effectuer un protocole de massage aux huiles relaxant d'une heure trente correspondant aux attentes de la personne massée. Savoir faire les nouveaux gestes et perfectionner les techniques déjà acquises en niveau 1

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

Reconnaitre les différents groupes musculaires du corps afin de les masser de façon efficace et consistante.

Maitriser les différents types de mouvements du massage et savoir enchaîner les mouvements avec fluidité.

Savoir enchaîner les mouvements avec fluidité

Savoir reconnaitre et à travailler une tension musculaire et doser la pression en fonction du ressenti de la personne massée.

Exemplaire Grille d'évaluation

Validation de compétences

Massage Relaxant aux Huiles	Note sur 20.
Posture et attitude corporelle du Masseur	
Fluidité des déplacements	
Respiration	
Balancement du poids du corps	
Maitrise de la technique de massage	
Précision des mouvements	
Précision de la profondeur des pressions	
Fluidité des gestes	
Rythme	
Création d'un protocole de MRH	
Maitrise des connaissances en anatomie	
Qualité de l'ensemble de la prestation et degré d'atteinte des objectifs	

Règlement de déontologie et charte de qualité

La Maison du Lotus propose un ensemble de formations dédiées aux massages de bien-être, conçues avec exigence, professionnalisme et souci constant de qualité.

Ces formations sont ouvertes à tous, débutants comme praticiens expérimentés. Aucun niveau préalable n'est requis, car nous sommes convaincus que chacun peut acquérir les compétences nécessaires à la pratique du massage bien-être. La diversité des profils et des parcours constitue une richesse, favorisant des échanges constructifs et un apprentissage enrichi.

Chaque formation est pensée pour offrir une progression pédagogique adaptée au rythme et aux attentes de chacun. Afin de garantir un accompagnement personnalisé, les groupes sont volontairement limités à 4 à 12 participants.

Nous veillons à ce que chaque session se déroule dans un cadre respectueux, bienveillant et attentif à la pudeur et aux sensibilités de chacun. Des supports pédagogiques clairs, pratiques et structurés sont remis aux stagiaires afin de faciliter l'intégration des connaissances.

À l'issue de chaque formation, une évaluation formelle permet de valider les compétences acquises.

Les enseignements sont dispensés par une équipe de professionnels qualifiés, engagés et passionnés, assurant un suivi pédagogique attentif tout au long du parcours de formation.

Enfin, il est important de préciser que les massages enseignés et pratiqués au sein de la Maison du Lotus s'inscrivent exclusivement dans une démarche de bien-être et de relaxation. Ils sont non thérapeutiques et ne relèvent en aucun cas de la kinésithérapie ni de toute autre pratique médicale ou paramédicale.