

# Programme de formation

## Initiation au Massage Bien-Être

### Objectifs pédagogiques

- Acquérir, développer une anamnèse précise et professionnelle
- Apprendre et pratiquer un massage de façon personnalisée
- Gagner en confiance dans son propre toucher
- Connaître & savoir appliquer les principes d'un massage global du corps
- Maîtriser le travail en poids de corps, mobilité, ergonomie posturale et respiration

### Prérequis

- Aucun prérequis

### Public concerné

- Professionnel(le)s du secteur du Spa, Esthétique et Médical
- Personnes en projet de reconversion professionnelle
- Personnes souhaitant pratiquer le massage dans le cercle de proches
- Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap après étude de la faisabilité

### Programme de formation

#### Jour 1 : 9h30 - 18h30 comprenant une pause déjeuner d'1h

- Accueil et présentation du programme
- Tour de table et test d'auto-positionnement
- Théorie liée au massage : les différentes familles de techniques de massage, les bonnes pratiques à adopter
- Approche en conscience du massage
- Démonstration et pratique filée du massage étape par étape - groupe 1 & 2
- Prise de notes sur le support pédagogique

#### Jour 2 : 9h30 - 18h30 comprenant une pause déjeuner d'1h

- Echange questions/réponses et révisions du jour 1
- Démonstration et pratique de la boîte à outils des techniques de massage - groupe 1 & 2
- Création d'un protocole personnalisé en s'inspirant du protocole clé en main et sur les techniques de la boîte à outils - groupe 1 & 2
- Prise de notes sur le support pédagogique
- Projection professionnelle
- Révision de l'ensemble du massage en autonomie ou guidée selon les besoins du groupe
- Evaluation - pratique en autonomie de l'initiation au massage bien-être 1h et QCM
- Echange, débriefing et recommandations
- Test d'auto-positionnement et questionnaire de satisfaction
- Remise d'une attestation de suivi de formation

# Programme de formation

## Initiation au Massage Bien-Être

### Modalités pédagogiques

- Formation en présentiel
- 90% du temps dédié à la mise en pratique
- Un test d'auto-positionnement sera remis en début et en fin de formation afin de mesurer la progression des apprenants
- Un support pédagogique sera remis en début de formation contenant la théorie liée à l'initiation au massage bien-être ainsi que le protocole de soin
- Un QCM sera remis à la fin de la session de formation qui permettra d'évaluer la satisfaction générale et les connaissances théoriques sur les différents points abordés lors de la formation

### Modalités d'évaluation et de suivi

- Pratique en autonomie de l'initiation au massage bien-être 1h et QCM de connaissances générales
- Echange, débriefing et recommandations
- Possibilité d'obtenir un certificat d'aptitude délivré par le formateur lors d'un rendez-vous en one to one (60€).

### Durée



16 heures réparties sur 2 jours

### Tarifs



560€ TTC

Le règlement doit être soldé avant le 1<sup>er</sup> de jour de formation

### Modalités d'inscription

L'inscription est confirmée après réception du dossier d'inscription complet.

(entretien téléphonique, convention signée, règlement ou versement d'acompte de 30% effectué)