

177 chemin de la Piole - 30360 Vézénobres

Tél: 0627835899

N° Siren : 51512319800027

Déclaration d'activité n° 76300453630

PROGRAMME

Formation Initiation au Toucher « Massage Bien-Être »

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant découvrir l'univers du massage bien-être et apprendre à pratiquer un massage conscient, en développant la présence, la qualité du toucher et la justesse des manœuvres.

Grâce à cette initiation au massage bien-être, vous apprendrez à offrir un massage agréable et harmonisant, avec fluidité, respect du corps et soin apporté à chaque manœuvre. L'objectif est d'acquérir les bases essentielles pour pratiquer un massage juste, fluide et bienfaisant, favorisant la détente, le lâcher-prise et le bien-être global.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Être apte à donner une séance complète du massage enseigné.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Développer un toucher professionnel de qualité, fondé sur la présence, la justesse du geste et l'écoute du corps.
- Adapter les manœuvres, le rythme et la pression en fonction des besoins, des réactions et de la sensibilité de la personne massée.
- Acquérir et intégrer les manœuvres de base du massage : effleurages, pétrissages, pressions glissées et étirements simples.
- Maîtriser les techniques fondamentales du massage bien-être afin de construire une séance complète, fluide et cohérente d'1h00.
- Maîtriser le déplacement fluide et ajusté du praticien autour de la table, garant de la continuité du toucher et de la cohérence du soin.

- Intégrer le travail du draping afin de préserver l'intimité, la sécurité et le confort de la personne massée tout au long de la séance.
- Savoir poser un cadre sécurisant, éthique et bienveillant, garant de la qualité de la relation de massage.

DURÉES

La formation au massage Initiation au Toucher se déroule sur 21 heures.

Les cours ont lieu de 9h30 à 17h30 sur les 3 jours, avec une pause déjeuner de 1h00.

PUBLIC & PRÉREQUIS

Tout public.

- À titre personnel pour pratiquer le massage dans le cadre familial.
- À titre professionnel pour enrichir et diversifier votre pratique

PRE-REQUIS A LA FORMATION :

- Aucun

INTERVENANT(S)

Formatrice experte en massage « Initiation au toucher »

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation Initiation au toucher repose sur une pédagogie active et progressive, favorisant l'apprentissage par la pratique et l'expérience sensorielle. Elle combine apports théoriques, démonstrations et exercices pratiques, pour permettre à chaque participant de mettre en œuvre les techniques de base du toucher bien-être.

Chaque stagiaire est invité à expérimenter les manœuvres en binômes, afin de développer confiance, sensibilité et présence, sous l'accompagnement attentif de la formatrice. Cette approche permet de pratiquer dans un cadre sécurisé et structuré, en respectant à la fois son corps et celui du receveur.

Grâce à ce parcours, les participants acquièrent les bases solides du toucher bien-être, développent présence et assurance, et se préparent à évoluer vers des pratiques plus avancées.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Chaque participant reçoit un manuel de formation complet et interactif, conçu pour rendre l'apprentissage à la fois clair et concret. Il contient schémas explicatifs, photos illustrant chaque manœuvre et enchaînement, accompagnés de commentaires précis, ainsi que des espaces pour prendre ses propres notes et ressentis.

Ce support permet aux stagiaires de maîtriser progressivement les manœuvres, d'assurer la traçabilité de leurs apprentissages et de développer une autonomie complète et sécurisée dans la pratique à l'issue de la formation.

MATÉRIELS PÉDAGOGIQUES

L'ensemble du matériel nécessaire au bon déroulement de la formation est mis à disposition des participants pendant toute la durée du stage : tables de massage, tabourets ergonomiques, protections jetables, huiles ou crèmes adaptées à la formation au massage Initiation au Toucher, cotons et serviettes. Ces équipements garantissent des conditions optimales d'apprentissage et de pratique, dans le respect de l'hygiène et du confort.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation des acquis intervient en fin de formation, afin de vérifier la maîtrise des bases du toucher bien-être et la capacité à mettre en pratique les enseignements reçus.

Elle porte sur les critères suivants :

- Qualité et fluidité du toucher : gestes harmonieux, continus et enveloppants, réalisés avec justesse, régularité et adaptation permanente au confort, à la sensibilité et aux réactions du receveur.
- Présence et écoute corporelle : capacité à percevoir les tensions, ajuster le toucher et répondre aux besoins du client.
- Posture et ergonomie : maintien corporel optimal pour pratiquer confortablement et en toute sécurité, tout en préservant son propre corps.
- Respect du cadre de soin : installation soignée, hygiène rigoureuse, gestion appropriée du draping, et communication claire, professionnelle et bienveillante permettant d'instaurer un climat confiance et de bien-être.

L'évaluation est conduite par la formatrice à l'aide d'une grille d'observation formalisée, permettant de mesurer précisément l'atteinte des objectifs pédagogiques et de s'assurer que chaque stagiaire reparte autonome et capable de proposer un soin harmonieux, fluide et énergisant.

VALIDATION

Cette formation donnera lieu à la remise d'une attestation reprenant les résultats de l'évaluation des acquis.

DÉROULEMENT ET PROGRAMME DE LA FORMATION

RAPPEL : Durant ces 3 jours intensifs, chaque bénéficiaire reçoit une supervision constante : chaque erreur est rectifiée immédiatement et autant de fois que nécessaire pour garantir l'excellence.

Jour 1

Matin

- Présentation des participants et de la formatrice
- Introduction au massage bien-être, définition, cadre de la pratique et initiation au toucher pour développer la sensibilité et la présence du praticien
- Découverte des différents types massages et leurs bienfaits sur le corps
- Bases d'anatomie : squelette et muscles superficiels
- Préparation du matériel et de l'espace de travail, ainsi que le respect des règles d'hygiène.
- Maîtriser la technique du draping pour un massage respectueux et professionnel
- Exercices d'éveil et mouvements corporels

Après-midi

- Exercices pratiques sur les postures et les déplacements, pour assurer un massage efficace tout en préservant la posture et l'énergie du praticien
- Prise de contact
- Apprentissage enchaînements du dos
- Pratique entre stagiaires
- Apprentissage enchaînement des jambes postérieures
- Pratique entre stagiaires
- Retours & questions

Jour 2

Matin

- Débriefing: questions/réponses
- Exercices d'éveil et mouvements corporels
- Révision du jour 1
- Apprentissage enchaînements des jambes antérieurs
- Pratique entre stagiaires
- Apprentissage enchaînement du ventre
- Pratique entre stagiaires

Après-midi

- Apprentissage enchaînement du buste et des bras
- Pratique entre stagiaires
- Apprentissage enchaînement du visage
- Pratique entre stagiaires
- Retours & questions

Jour 3

Matin

- Débriefing: questions/réponses
- Exercices d'éveil et mouvements corporels
- Entraînement soutenu avec contrôle de la qualité gestuelle et de la technique du stagiaire
- Retours & questions

Après-midi

ÉVALUATION FORMATIVE: réalisation complète du protocole par chaque participant, suivie de corrections et conseils personnalisés par la formatrice.

17h00 CLÔTURE DE LA FORMATION : évaluation, bilan et tour de table des expériences.

17h15 : remise des attestations de formation

17h30 : fin de formation