Programme de formation

Réaliser le massage de l'être : massage de lâcher-prise

Formation pour apprendre l'intention du lâcher-prise en massage par le massage de l'être et perfectionner son toucher en présence et en fluidité.

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE FORMATION
A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- **Réaliser des techniques de massages bien-être**
  - Réaliser le massage de l'être
  - Appliquer les techniques de massage enseignées en respectant les consignes de posture, d'intensité et de rythme.
  - Perfectionner son toucher dans le massage: travail des transitions pour une fluidité du massage comme une danse autour du corps
- **Etre capable d'un savoir-être de masseur**
  - Savoir masser en état méditatif
  - Etre capable de garder son calme en cas d'imprévus dans la pratique du massage
- **Préparer un massage**
  - Réaliser une courte relaxation/méditation avant le massage pour le massé, comme pour le masseur.
  - Se préparer au massage par une pratique de relaxation autonome : étude plusieurs pratique de relaxation : respiration, exercices taoïstes
  - Préparer la salle et le matériel
  - Préparer son huile de massage fait-maison
- **Identifier, comprendre et expliquer les repères corporels**
  - Comprendre l'état de lâcher-prise et savoir favoriser le lâcher-prise par le massage

PUBLIC VISÉ
Professionnel/le du secteur du bien-être en activité ou ayant déjà suivi une formation en massages bien-être souhaitant développer ou enrichir leurs compétences dans le domaine du massage bien-être.

PRÉALABLES REQUIS

- Être en bonne condition physique, capable de rester debout pendant de longues périodes et de pratiquer des techniques de massage sans difficulté physique majeure.
- Avoir déjà réalisé des massages bien-être de manière professionnel, attesté par des témoignages de clients ou un test de niveau réalisé au préalable

LA DURÉE DE FORMATION
Durée de la formation : 28 heures
Organisation du temps de formation : 7 demi-journées sur 2 week-end
En 2026, les dates sont : Le 6 et 7 juin de 9h à 18h, le 4 juillet de 9h à 18h puis le 5 juillet de 9h à 13h ou de 13h30 à 17h30

TARIF
Le coût total de la formation s'élève à **711€ net de taxes** (TVA non applicable, article 293 B du CGI)**.**

Si vous n'avez pas suivi la formation de praticien en massage bien-être à l'atelier du Corps Positif
je vous propose une journée de formation supplémentaire pour l'acquisition technique des gestes.
Durée de cette journée supplémentaire : 5h
Tarif : 85€
Me contacter pour connaître la date de cette journée de formation.

LIEU : Adresse : Atelier du Corps Positif, 7 rue de l'ancienne cure 49190 Rochefort sur Loire

MATERIEL DEMANDE

Il est demandé aux participants de cette formation de porter une tenue souple et légère et d'apporter :

- 1 grande serviette (ou 2 moyennes) qui recouvre toute la table de massage
- 2 petites serviettes
- 2 tissus légers (taille indicative: 120 sur 80cm)
- une petite bouteille d'huile vide
- Bandeau pour les yeux
- 2 Bols kansus (si vous n'en avez pas, il y a possibilité d'en acheter sur place)

CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

Demi-journée 1 (4h) :

- **Présentation** : présentation de la formatrice et des participants (table ronde), du programme, des objectifs et du cadre formatif
- **Table-ronde auour de la notion du lâcher-prise**
- **Pratique de relaxation :** exercice pratique
- **Présentation du massage enseigné** « le massage de l'être » (durée, intention, matériel, position de départ, précautions)
- **Séance de Massage:**
  - Définir et présenter les différents gestes de massage dans le protocole de massage
  - Mettre en pratique les gestes (en binômes), sous la supervision du formateur.
  - Corriger la posture du masseur, l'intensité, la fluidité et le rythme des gestes pour maximiser le lâcher-prise .

Demi-journée 2 (4h) :

- **Séance de détente :** apprendre le lâcher-prise du masseur
- **Séance de Massage:**
  - Définir et présenter les différents gestes de massage dans le protocole de massage
  - Mettre en pratique les gestes (en binômes), sous la supervision du formateur.
  - Corriger la posture du masseur, l'intensité, la fluidité et le rythme des gestes pour maximiser le lâcher-prise .

Demi-journée 3 (4h) :

- **Séance de détente :** apprendre le lâcher-prise du masseur
- **Atelier fabrication de l'huile**
- **Séance de Massage:**
  - Définir et présenter les différents gestes de massage dans le protocole de massage
  - Mettre en pratique les gestes (en binômes), sous la supervision du formateur.
  - Corriger la posture du masseur, l'intensité, la fluidité et le rythme des gestes pour maximiser le lâcher-prise .
- **Pratique de relaxation :** exercice pratique

Demi-journée 4(4h) :

- **Séance de détente :** apprendre le lâcher-prise du masseur
- **Séance de Massage:**
  - Définir et présenter les différents gestes de massage dans le protocole de massage
  - Mettre en pratique les gestes (en binômes), sous la supervision du formateur.
  - Corriger la posture du masseur, l'intensité, la fluidité et le rythme des gestes pour maximiser le lâcher-prise .

Demi-journée 5 (4h) :

- **Séance de détente :** apprendre le lâcher-prise du masseur
- **Séance de Massage:**
  - Définir et présenter les différents gestes de massage dans le protocole de massage
  - Mettre en pratique les gestes (en binômes), sous la supervision du formateur.
  - Corriger la posture du masseur, l'intensité, la fluidité et le rythme des gestes pour maximiser le lâcher-prise .
- **Pratique de relaxation :** exercice pratique

Demi-journée 6 (4h) :

- **Séance de Massage: entrainement guidé et travail autonome**
- Débriefing commun

Demi-journée 7 (4h) : (en demi-groupe)

- **Evaluation : Réalisation d'un massage complet avec mise en situation réelle sur un modèle massé (mise en place d'une relaxation préalable, détente du masseur, installation de la salle, accueil et départ de la personne massée)**

LES MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

La formation se déroule en présentiel dans les locaux de l'organisme de formation où le matériel est fourni : huile de massage (sans huiles esentielles), table de massage, coussins, couvertures.
Elle se déroule en alternant des temps de présentation théorique et des temps de pratique par petits groupes sur table de massage. Plusieurs fois pendant la séance et à la fin de la séance, la formatrice propose un exercice de mémorisation du protocole enseigné, ainsi que des exercices de détente et de relaxation méditation pour le travail de la présence.
Groupe WhatsApp créé en début de formation pour échanger pendant la formation et garder un lien post formation avec la formatrice et entre partcipants.
Après chaque module, les participants ont accès à un **support numérique** contenant une fiche de présentation du massage, une fiche pour chaque geste enseigné (avec vidéo de démonstration d'1 minute).

L'ENCADREMENT DE L'ACTION DE FORMATION

La formatrice possède des compétences en massages bien-être de relaxation avec une expérience de 10 ans.
Formation initiale en médecine traditionnelle chinoise avec la pratique du Tuina (massage chinois) à l'institut Chuzhen à Paris durant une formation à temps plein de 3 ans, renforcée par les formations de Dominique Jacquemay en massage bien-être : massage douceur du monde sur le corps et le visage.
Expérience professionnelle de massage bien-être (à visée non-thérapeutique) par l'installation en pratique libérale depuis 2013 durant lequel le massage a été développé et enrichi de techniques de relaxation comme le yoga nidra ou les bols tibétains afin de donner au massage une dimension de détente et de lâcher-prise de l'esprit et du corps.

LES OUTILS ET MOYENS D'ÉVALUATION MIS EN ŒUVRE

Avant la formation : un entretien téléphonique est réalisé. L'objectif étant de collecter les besoins du bénéficiaire et de prendre en compte ses attentes. Si besoin un test de niveau est réalisé gratuitement afin de vérifier le niveau de l'apprenant.
Pendant la formation, un test de positionnement sera effectué au 1er jour de la formation à chaque stagiaire afin de pouvoir évaluer au mieux les besoins, les attentes et les objectifs de chacun.
Afin d'évaluer si les compétences acquises pendant la formation sont correctement assimilées et faciliter la transférabilité sur le poste de travail, chaque participant est évalué individuellement à l'aide de mises en pratique tout au long de la formation validant et corrigeant si nécessaire chaque partie du massage enseigné précédemment et en fin de formation par la pratique d'un massage complet de l'installation au départ de la personne massée.
Un point en fin de formation recueillera vos impressions à l'aide d'un questionnaire d'évaluation à chaud qui mesurera votre satisfaction.
Après la formation : nous maintenons un suivi actif en vous contactant dans un délai de 3 mois après la formation. L'objectif est d'évaluer l'impact du dispositif de formation dans votre quotidien professionnel et de nous assurer que les compétences acquises sont appliquées de manière efficace.

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Un questionnaire de positionnement, une **feuille d'émargement** sera distribuée, datée et signée chaque jour (matin et après-midi) par chaque stagiaire et par la formatrice, des exercices pratiques, document d'évaluation de satisfaction à chaud et un contact à froid (dans un délai de 3 mois).
Remise d'un **certificat de réalisation** (attestation de présence) et d'une attestation de formation (réussite).
Indicateur de performance et d'accomplissement 2025
Nb de formation réalisée : 2, Nb de stagiaire formés : 7
Taux d'assiduité : 100%
Taux de réussite : 100 %
Taux de satisfaction : 100 %
Taux de recommandation : 100 %

DÉLAI D'ACCÈS ET MODALITÉS D'INSCRIPTION

Le programme de la formation est accessible sur demande par mail ou via un formulaire en ligne. L'organisme de formation est alors disponible par mail, par téléphone ou lors d'une rencontre en présentielle pour répondre aux questions des personnes en quête d'une formation.

Après décision du futur participant, l'entrée en formation est accordée sous réserve de prérequis et elle est validée suite à un entretien téléphonique dont l'objectif est de collecter les besoins du bénéficiaire et de prendre en compte ses attentes.

Lors de cet échange nous informons le bénéficiaire sur le calendrier, la durée et le lieu de la formation, les objectifs visés, les évaluations, l'organisation et le déroulement, ainsi que les possibilités de financement de l'action.

Une convention ou un contrat de formation est ensuite adressée pour validation par le bénéficiaire (employeur ou individu) et sera à nous retourner datée et signée afin de finaliser votre inscription.

La formation pourra commencer dans un délai de 10 jours après signature de la convention ou du contrat.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap.

Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi.

Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins. Auquel cas, nous contacterons nos partenaires tels que l'AGEFIPH.

Pour toute question, merci de contacter la référente handicap **Mme Eglantine Soret-Goussiez - eglantine@lecorpspositif.fr - 0781980140.**

CONTACT

Mme Eglantine Soret-Goussiez : formatrice, référente pédagogique, administrative et handicap
eglantine@lecorpspositif.fr
0781980140