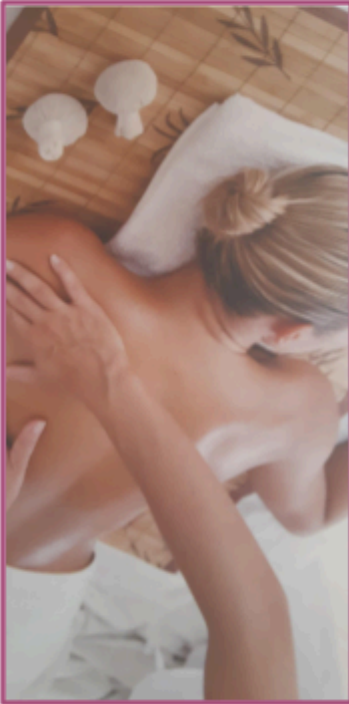


## Module pro - Massage bien-être à l'huile



**Guinel Myriam**

*formation*

Certification **Qualiopi** par AUTONOMIA

L'action de formation, Toucher-massage, est portée par le centre de formation AUTONOMIA, enregistré sous le n° 42680203468 auprès de la DREETS du Grand est.



<https://www.mg-formation-massage.fr/>  
N° siret 79895453300039 NDA 52850247585 DB 0077957

**Formation animée par Myriam GUINEL, Formatrice facilitatrice certifiée par l'IFJS en 2015.**



## FORMATION au Massage BIEN ÊTRE

Combinant différentes sortes d'effleurages, le massage abordé est très enveloppant et donne à la personne que vous massez un sentiment de cocooning et de lâcher-prise intense.

Les 3 jours d'initiation apportent les bases suffisantes pour s'approprier le savoir-faire, cette façon de formaliser une intention bienveillante, d'améliorer la communication ou de conduire une relation d'accompagnement.

### Pré-requis

Cette formation est accessible à tous .

**Objectifs** : Venez découvrir les bienfaits du Toucher-massage et partager des moments enrichissant dans la bonne humeur. La pédagogie repose sur le "donner et le recevoir", l'enseignement est convivial, ludique, respectueux de chacun, et visent à la détente. On aborde le massage : mains, pieds, nuque, dos, ventre, jambes et visage...

**Durée** : - Formation organisée sur 2 jours, soit 14h de formation.

possibilités d'une 3e journée soit 21h.

## INFORMATIONS GÉNÉRALES :

Catégorie : Action de Formation (Art . L.6313-3)

BUT : Favoriser l'évolution, le maintien dans l'emploi et participer au développement des compétences.

## MODALITÉS :

Format : inter

En groupe

Formation en présentiel

Attestation de compétence

N° D'habilitation : Carif oref Pays de Loire / Kairos N° 55562

CPF : non

## PARTICIPANTS ET PRÉ-REQUIS

**Effectifs** : mini 4 personnes  
maxi 8 personnes

### Profils :

personnes en 1er projet d'installation ou reconversion professionnel  
praticien en massage bien-être, détente,  
esthéticienne  
professionnels du bien-être qui souhaite compléter leur compétences

### Pré-requis :

Être dans une démarche professionnelle cohérente et motivée,  
Avoir une démarche motivée d'accompagnement au bien-être de la personne

## DURÉE ET HORAIRES :

\* nombres de jours : 2 (3 possibles)

\* nombres d'heures : 14 h (soit 21h)

\* horaires de 9h à 17h

\* rythmes : en continu

## CALENDRIER ET DATES :

11 /12 juin 2024 si 3 jours  11/12/13 juin 2024

24/25 septembre 2024 si 3 jours  24/25/26 septembre 2024

### Horaires : 9h/17 h

La pause déjeuner dure 1H (nombreux restaurants à proximité, possibilité de déjeuner sur place prévoir son repas)

## **LIEU DE FORMATION ET CONTACT :**

GUINEL Myriam  
22 ALEXANDRIE 85170 LES LUCS SUR BOULOGNE  
**Email** : mg.mytzie@orange.fr  
Téléphone : 06 87 98 54 70  
Permanence téléphonique de 09h00 à 19h00

Accueil du public uniquement sur rendez-vous.

**Coordonnées GPS :**  
46049'58.5"N - 1°28'58.0W

### **Accès:**

#### **Train :**

Gare principale la plus proche : La Roche sur Yon  
gare locale (desservie selon horaire) Bellevigny (anciennement Bellevie sur vie)

#### **Voiture :**

D 937 en venant de la roche sur yon 800 m avant les lucs sur boulogne  
D937 en venant de Nantes sortir des Lucs sur boulogne 800 m

#### **Parking:**

sur place gratuit

#### **Restaurants :**

aux Lucs sur boulogne,(800 m) Belleville/vie 4 kms

#### **Hôtels :**

Vous trouverez des hôtels et ou gites autour des lucs sur boulogne à 10 mn environ.

## PROGRAMME DÉTAILLÉ :

Accueil des participants

Tour de table – présentations individuelles, attentes des participants, organisation, horaires, logistique, dispositions covid.

### Présentation du déroulé, méthodes et objectifs .

- Jeux de mise en route visant à installer la confiance entre les participants
- Identifier les grands principes théoriques :
- Découvrir les bienfaits de la détente sur les plans physiques, physiologiques, psychologiques
- Expérimenter son schéma corporel, son propre niveau de détente et de souplesse
- Énoncer les effets du stress, les fonctionnements essentiels du système nerveux central
- Expérimenter divers auto massages et jeux corporels
- Adapter les modalités de mise en œuvre :
- Expérimenter les apports du travail en poids du corps pour masser sans se fatiguer
- Exercer sa respiration pour accompagner la détente de la personne massée
- Pratiquer une séance complète de massage bien-être en véritable professionnel :
- Respecter les règles de sécurité pour le client et pour soi-même, préparer la pièce et le matériel,
- Accueillir le client, lui présenter le massage Bien-être et le déroulement de la séance, ses bienfaits et ses contre-indications,
- Lui demander ses attentes, régler la table,
- Reformuler les attentes spécifiques éventuellement formulées à l'accueil
- Garantir le respect du rapport à l'intimité de chacun
- Respecter les horaires et plannings (clients, praticien)
- Disposer de qualités humaines
- Acquérir les techniques d'écoute active en séance individuelle :
- Développer sa qualité de présence et son intention du toucher Savoir Être
- Parler d'une voix douce, stable et avec bienveillance
- Adapter sa pression, la gestuelle à la souplesse et au corps de chaque personne massée
- Respecter les règles d'hygiène du matériel et du praticien,
- Acquérir les adaptations de la technique aux cas particuliers : grossesse, difficultés de mobilité, petite taille, surcharge pondérale
- Installer le client confortablement et en sécurité sur la table,
- Exécuter un draping approprié,
- Pratiquer correctement les gestes spécifiques du massage Bien-être en répondant à ses attentes (différentes formes d'effleurages très enveloppants),
- Utiliser la bonne quantité d'huile,
- Choisir et utiliser les postures adéquates de sorte à protéger son dos et ses épaules, de sorte aussi à donner une bonne fluidité et une pression idéale,
- Adopter une juste distance, adapter le rythme de la séance et le degré de pression pour chaque client, \* Conclure la séance.
- Ranger et nettoyer la table et la salle

- Préparer pour le client suivant.

### **MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :**

- Démonstrations
- Ateliers en binômes,
- Mise en situation,
- Temps de paroles et apports théoriques sont prévus, afin de relier la pratique au quotidien du praticien.

### **Déroulé pédagogique de la formation**

- Les préalables pédagogiques spécifiques à notre école, sous forme de jeux, permettent aux participants de se sentir en confiance et de s'intégrer au travail de groupe en toute simplicité et authenticité.

Cette formation en massage est pratico/ pratique, avec ateliers en binôme et échange et vous apprend à construire une séance de massage du corps entier.

> Le bien-être du masseur :

- L'ergonomie du mouvement : posture du masseur, utilisation du transfert du poids du corps, pour soulager sans se fatiguer.

Chaque journée commence par un échauffement, une "mise en énergie", de sorte à se détendre, à se centrer et à se donner de l'énergie pour la journée.

> L'apprentissage pratique :

La technique du massage bien-être est montrée par petites séquences sur un participant. Les élèves travaillent ensuite 2 par 2, sous notre supervision attentive. Tour à tour chacun peut ainsi pratiquer les gestes en étant corrigé et aussi recevoir le massage, de sorte à bien comprendre le ressenti du point de vue du donneur et du receveur.

- Vous apprendrez à comprendre et à ressentir comment adapter la puissance de votre massage
- Comment donner de l'harmonie et de la fluidité à votre massage Bien-être .

> Les révisions : chaque matinée suivante commence par une révision des gestes appris la veille pour être certain d'avoir intégré les bons gestes. Le dernier jour, une révision générale vous permet de donner et de recevoir une séance complète de massage bien-être !

> L'apprentissage théorique :

Nous vous expliquerons bien sûr en quoi consiste le massage bien-être mais aussi les éléments essentiels à connaître pour :

- profiter au mieux de cette formation
- accueillir convenablement la personne qui recevra votre massage bien-être, avant et après la séance.
- Respecter les règles d'hygiène et de sécurité
- Adapter sa séance aux attentes du receveur.

**Moyens matériels :**

Support de cours, livret pédagogique et livret stagiaire , tables de massage de qualité, huile de massage, coussins...

(NB : lors de la formation il est demandé aux participants de porter des vêtements souples et confortables (style survêtement, d'apporter un paréo ou une grande serviette et un maillot de bain 2 pièces et/ou des sous vêtements qui ne craignent pas l'huile).

**Modalité d'évaluation :**

Test de positionnement en amont : Questionnaire avant le début de la session

Évaluation des acquis /compétences liées aux objectifs définis

Mise en situation pratique au cours de la formation.

A la fin de la formation: validation des compétences au cours d'une séance complète,

- vous exécutez une séance complète de massage qui est évaluée par le formateur de la manière suivante :

- Protocole, construction, cohérence, posture, respiration, adaptabilité, pression juste.

Autoévaluation commentée par le candidat.

**Tour de table bilan en fin de session de formation pour :**

Évaluer la satisfaction des attentes formulées à l'accueil.

Évaluations de la formation par le stagiaire :

\* Fiche d'évaluation individuelle qualitative de la formation (à chaud immédiatement à l'issue de la session).

\* Évaluation à chaud après la formation (dans le mois qui suit)

\* Évaluation à froid après la formation (3 à 6 mois éventuellement) incluant bilans des pratiques, éventuelles difficultés rencontrées

**Dans les mois qui suivent la formation :**

Accompagnement à la demande (échanges par emails, relectures des supports de communication...)

Mise en place d'éventuelles actions de formations complémentaires (si besoin journées de révision, de supervision de pratiques)

Possibilité de revenir sur les formations suivantes, sur demande, pour réviser.

**Accès aux personnes en situation de handicap**

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap sous réserve qu'elles puissent utiliser leurs bras et leurs mains simultanément et se tenir debout sans difficultés et sans appui pendant plusieurs heures dans la journée, sous réserve qu'elles jouissent pleinement de leurs facultés mentales dans la mesure où le futur praticien en massages bien-être sera amené à gérer une clientèle. Des adaptations sont prévues pour les déficients visuels et auditifs.

La pédagogie enseignée est basé sur le donner et le recevoir ce qui vous permettra ainsi :

> ressentir vous-même les sensations du massage pour mieux pratiquer vous-même.

> valider que c'est bien cette technique que vous souhaitez apprendre.

> valider que les locaux et l'enseignant(e) vous conviennent.

## TARIFS ET CONDITIONS :

### Financement individuel :

#### Tarif individuel normal :

Module 2 jours -14 h : **375 €**,

Module 3 jours - 21 h : **550 €**

#### Tarif applicable hors prise en charge, formation à titre personnel .

[] Développement personnel, loisirs – chèque de 115 € d'arrhes, ordre Myriam GUINEL

Conditions tarifaires des formations en présentiel :

Formation payable en trois fois, le dernier versement devant être parvenu avant la fin du dernier jour de formation.

#### Prise en charge :

*L'action de formation, Toucher-massage, est portée par le centre de formation AUTONOMIA, enregistré sous le n° 42680203468 auprès de la DREETS du Grand Est.*

#### Tarif Formation continue :

Module 2 jours - 14 h : **540 €**,

Module 3 jours - 21h : **810 €**

#### Tarif applicable dans le cadre de la formation continue des salariés, d'un plan de formation.

[] Formation professionnelle réglementée – chèque de 165 € d'arrhes, ordre Myriam GUINEL FORMATION

Devis et programme de formation adressés une fois la demande de pré-inscription remplie et adressée par courrier ou par e-mail.

Les actions de formation professionnelle peuvent être subventionnées par différents organismes collecteurs (FONGECIF, OPCO, FIF PL, Pôle Emploi, Région.....) selon des modalités et des accords de prise en charge propres à chaque organisme financeur.

Exonération de TVA en vertu de l'article 293B du Code Général des Impôts.

Pour établir une demande de prise en charge, merci de remplir le formulaire de pré-inscription en ligne ET de me renvoyer par e-mail ce document dûment complété.

Fiche métier code ROME : K1103

NSF : 330

Formacode 43445 : massage bien-être