

## MASSAGE DU DOS " LE PILIER "

Le massage du Dos "Le Pilier " est un classique des massages à la Française. C'est un massage d'une durée de 45 min environ : Le dos est la zone du corps où on accumule le plus de tensions musculaires. Que ce soit à cause du stress ou d'une mauvaise posture, le mal de dos est un problème fréquent. Pour le soulager et évacuer les tensions du quotidien, rien de tel qu'un bon massage !



**320,00 € Net de taxe**



14 heures



Présentiel - Collectif



Certificat de fin de formation

### Objectifs

Objectifs opérationnels / Compétences visées :

Pratiquer une séance de Massage du Dos " Le Pilier ".

Objectifs pédagogiques :

Maîtriser les postures, les gestes et les procédés du Massage du Dos " Le Pilier ".

### Public concerné et prérequis

Professionnel de santé, de l'esthétique, de soins ou de la relation d'aide ; Toute personne désireuse de se former au Massage du Dos " Le Pilier ".

Cette formation ne nécessite pas de prérequis pédagogique.

Posséder le matériel informatique nécessaire au téléchargement et si besoin l'impression des supports de cours.

### Moyens pédagogiques et matériels

Démonstration séquence par séquence du protocole  
Entraînement tour à tour par binôme pour chaque séquence  
Révision et bilan après chaque séquence  
Révision du protocole complet avant l'évaluation de fin de formation  
Support de cours électronique / Synthèse de protocole  
Paperboard et/ou Vidéoprojecteur  
Tables de massage

### Modalités d'évaluation des acquis

Questionnaire de positionnement pré-formation  
Suivi pédagogique / Auto-évaluation stagiaire  
Evaluation des compétences en fin de formation : Mise en situation  
Evaluation de satisfaction de l'action de formation

### Taux de satisfaction

En 2023 : 100 % des stagiaires recommandent les formations en Massage Bien-être  
En 2023 : 100 % des stagiaires sont globalement satisfaits des formations en Massage Bien-être (dont 89 % Très satisfaits)

### Taux de réussite

En 2023 : 99,6 % des stagiaires ont validé leurs compétences

### Type d'Intervenant

Praticienne certifiée en Massage Bien-être

### Effectif maximal

8 stagiaires

### Délais d'accès à la formation

10 jours (Article L 6353-5 du Code du Travail)

### Accessibilité personne en situation de handicap ou en cas de difficultés d'apprentissage

Pas d'accès PMR pour les formations en massage bien-être  
Référente handicap : Julie Collet-Beillon  
04.76.22.80.43

### Matériel à prévoir

Huile neutre  
2 grandes serviettes éponge  
1 petite serviette éponge  
1 grande polaire ou plaid  
1 maillot de bain 2 pièces  
1 peignoir

### Afin de vous sécuriser, merci de prévoir également le matériel suivant :

- ✓ Masques
- ✓ Désinfectant pour les mains
- ✓ Bloc-notes + stylo
- ✓ Bouteille d'eau marquée à votre nom
- ✓ 1 paquet de mouchoirs

## Débouchés et + métier

Proposer à sa clientèle une séance de 45 minutes de Massage du Dos " Le Pilier" afin de rééquilibrer le corps et le mental en réduisant les tensions nerveuses et en favorisant le lâcher prise.

## Programme

---

Historique du Massage du Dos "Le Pilier"

Indications et préventions (bienfaits et contre-indications)

Matériels et tenues

Ambiance et mise en place

Protocole détaillé séquence par séquence

Entraînement tour à tour par binôme