

## MASSAGE SOPHRO-RELAXANT

Le Massage Sophro-Relaxant est un massage relaxant permettant de retrouver un meilleur équilibre émotionnel, physique et mental. Précédé d'une touche de sophrologie, ce massage permet une reconnexion avec son corps et permet ainsi d'entrer dans un état propice à la détente et à la réception du massage par le relâchement total.



**420,00 € Net de taxe**



**21 heures**



**Présentiel - Collectif**



**Certificat de fin de formation**

### Objectifs

Maîtriser une induction de Sophrologie (détente du corps) de 30 min ;  
Maîtriser les postures, les gestes et les procédés du Massage Relaxant de 60 min ;  
Maîtriser l'enchaînement de l'induction de Sophrologie et le massage relaxant.

### 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 Sophro-Relaxant.

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

Lectures de documents  
Mises en situation  
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 2022 : 99 % des stagiaires recommandent les formations en Massage Bien-être  
En 2022 : 99 % des stagiaires sont globalement satisfaits des formations en Massage Bien-être (dont 77 % Très satisfaits)

### Taux de réussite

En 2022 : 99 % des stagiaires ont validé leurs compétences en formation Massage Bien-être

### Type d'Intervenant

Sophrologue-Relaxologue, Praticienne certifiée en Massage Bien-être

### Effectif maximal

8 stagiaires

### Délais d'accès à la formation

Une session tous les 2 à 3 Mois

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

Pas d'accès PMR pour les formations en massage bien-être  
Référénte 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 pour les femmes)  
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 une séance de massage relaxant et apaisant précédé d'une touche de sophrologie pour une détente absolue du client.

## Programme

---

Méthodologie de l'induction en Sophrologie

Indications et préventions du Massage Relaxant

Matériels et tenues

Ambiance, accueil et mise en place

Mise en situation et jeux de rôle pour l'entraînement de l'induction en Sophrologie

Protocole détaillé séquence par séquence

Entraînement tour à tour par binôme