

## PRATIQUER UN MASSAGE CORPOREL A VISEE BIEN ETRE

Compétences attestées :

- Sélectionner le protocole de massage corporel à visée bien-être le plus adapté aux besoins et attentes de la personne
- Installer la personne en s'assurant de son confort et de la posture la plus cohérente par rapport au protocole qui sera suivi
- Saisir et soulever doucement les muscles, par des mouvements dit de "pétrissage"
- Appliquer une pression continue et glissante sur les muscles, en utilisant le cas échéant, selon le protocole suivi des ustensiles (pierres chaude..)
- Appliquer des pressions circulaires, de vibration, de frottement ou d'étirement sur les muscles
- Appliquer une pression profonde et ciblée sur les muscles
- Accompagner la réduction du rythme de massage, en réalisant des mouvements doux et rythmés sur la peau



460,00 € Net de taxe



21 heures



Attestation de compétence

### Objectifs

Professionnels de la santé et de la relation d'aide à la personne et du bien-être (Aide soignant(e), masseur, socio esthéticien(ne), praticien(ne) en yoga, naturopathe...) qui recherchent à proposer à leurs clients une prestation complémentaire répondant à leur besoin d'être accompagnés à se détendre, à réduire leur stress et leurs tensions musculaires, à améliorer leur circulation sanguine et lymphatique et à favoriser leur bien-être en général.

### Public concerné et prérequis

Professionnels de la santé et de la relation d'aide à la personne et du bien-être.  
(Aide-soignant- masseur - socio-esthéticienne – praticien de yoga – naturopathe ...)

Bénéficier d'un critère au minimum parmi ceux précisés ci-dessous :

- Avoir au minimum un niveau 3 dans les domaines de la santé, de la relation d'aide à la personne et du bien-être. (Niveau CAP)
- Avoir déjà suivi une formation en massage thérapeutique, sportif, drainage lymphatique (suédois, réflexologie, amma, shiatsu..)
- Avoir au minimum une expérience professionnelle dans ces mêmes domaines d'une année minimum.

### Moyens pédagogiques et matériels

Alternance d'exposés suivis de questions-réponses et d'échanges avec les participants et de mises en situation  
Démonstration séquence par séquence  
Entraînement tour à tour par binôme pour chaque séquence  
Support de cours numérique  
Paperboard et/ou Vidéoprojecteur  
Table de massage

Modalités d'accès et processus d'inscription :

Transmission par le candidat de son dossier de candidature (fiche de demande, CV et toutes les annexes demandés prouvant les prérequis attendus),  
Analyse du dossier de candidature avec ses différentes pièces jointes afin de s'assurer de la validation des prérequis,  
Prise en compte le cas échéant des situations de handicap en vue d'apporter des

### Type d'intervenant

Praticien(ne) certifié(e) en Massage Bien-être

### Effectif maximal

10 stagiaires

### Délais d'accès à la formation

A tout moment

### 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  
1 paire de tongs

### 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

solutions d'aménagement,  
Confirmation de l'inscription par mail au candidat.

#### **Modalités d'évaluation des acquis**

Questionnaire de positionnement préformation pour chacun des modules  
Suivi pédagogique / Auto-évaluation stagiaire  
Mise en situation professionnelle d'un massage corporel à visée Bien-Etre réalisé sur modèle vivant choisi parmi les autres candidats ou autres modèles extérieurs parmi le réseau de l'organisme évaluateur ou du candidat.

#### **Taux de satisfaction**

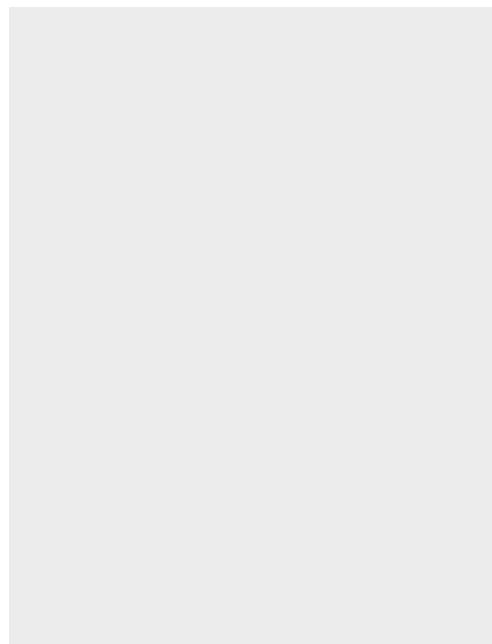
En 2022 : 99 % des stagiaires recommandent les formations en Massage Bien-être  
En 2022 : 99 % des stagiaires sont globalement satisfaits des formations en Massage Bien-être (dont 77 % Très satisfaits)

#### **Taux de réussite**

En 2022 : 99 % des stagiaires ont validé leurs compétences

#### **Débouchés et + métier**

Proposer aux clients une prestation complémentaire répondant à leur besoin d'être accompagnés à se détendre, à réduire leur stress et leurs tensions musculaires, à améliorer leur circulation sanguine et lymphatique et à favoriser leur bien-être général.





**FONDEMENTS DU MASSAGE BIEN ETRE** Introduction au massage bien-être :  
Compréhension des principes fondamentaux du massage à visée bien-être  
Exploration des avantages et des bénéfices du massage en fonction des besoins du clients et du protocole choisi  
Ethique, Déontologie et confidentialité en Massage Bien-être :

Examens des normes éthiques et déontologiques dans la pratique du massage bien-être  
Importance de la confidentialité et du respect des droits du clients, adaptée en fonction des besoins du client et du protocole choisi  
Gestion des contre-indications :

Identification des situations médicales ou physiologiques où le massage bien-être n'est pas recommandé  
Protocoles à suivre en présence de contre-indications, adaptés en fonction du client et du protocole choisi  
Personnalisation du massage :

Evaluation des besoins et des attentes spécifiques du clients  
Sélection du protocole de massage le plus approprié en fonction des préférences individuelles et des besoins du client

## TECHNIQUES DE MASSAGE A VISEE BIEN ETRE

Technique de pétrissage et utilisation d'ustensiles :  
Apprentissage des techniques de pétrissage pour relâcher les tensions musculaires en fonction des besoins du client et du protocole choisi  
Utilisation d'ustensiles tels que les pierres chaudes, adaptée en fonction du type de massage choisi  
Application de pression et technique de mouvement :

Pratique de l'application de pression continue et glissante pour réduire les tensions musculaires adaptée en fonction des besoins du client et du protocole chois  
Maîtrise des techniques de pression circulaires, de vibration, de frottement et d'étirement adaptée au massage à visée bien-être choisi  
Pression et techniques avancées :

Utilisation de la pression profonde et ciblée pour libérer les nœuds de tension musculaire en fonction des besoins du client et du protocole choisi  
Exploration de techniques avancées de massage pour induire une relaxation profonde adaptée aux besoins du client et au protocole choisi

## PRATIQUE AVANCEE ET CONCLUSION DE LA SEANCE

Accompagnement du client vers la détente totale :  
Technique pour guider le client vers une réduction du rythme cardiaque et respiratoire, en tenant compte des besoins du client et du protocole choisi  
Création d'une ambiance de relaxation totale pendant la séance, en fonction des besoins du client et du protocole choisi

Prise de conscience des bienfaits du Massage à visée bien-être :  
Aider le client à reconnaître et à apprécier les avantages physiologiques et psychologiques du massage à visée bien-être, en fonction des ses besoins et du protocole choisi  
Encouragement d'un engagement continu envers le bien-être en fonction des besoins du client et du protocole choisi  
Clôture de la session de massage à visée bien-être :

Conduire la fin de la séance de manière apaisante et respectueuse, en tenant compte des besoins du client et du protocole choisi  
Récapitulatif des étapes et des bienfaits du massage, en fonction des besoins du client et du protocole choisi