



FORMATION AUX FONDAMENTAUX DE LA PRATIQUE DU MASSAGE

Cette formation est le préalable à toutes les autres formations de l'École Internationale du Spa - Bloc 2 (36906BC02) du Titre RNCP 36906 : Pratiquer le Massage Bien-Être

Durée du protocole relaxant imposé : **50 minutes**

Module	En groupe
Durée de la formation	21 heures sur 3 journées.
Tarif de la formation	1 350 € - Prise en charge CPF (Voir formation Bloc 2 – EIS). 480 € en financement personnel. 625 € avec financement extérieur (Organismes financeurs)

« Cette formation est le préalable au Bloc 2 de l'École Internationale du Spa »

Une vraie boîte à outils

Bien que cette formation soit le préalable à toutes les autres formations de l'École Internationale du Spa, elle rentre dans le cadre de l'acquisition de tous les savoirs utiles pour une personne qui débute dans le monde du massage de Bien-être.

Plus qu'un concentré de règles, techniques, manœuvres, postures, rythmes et pressions que l'on retrouve dans un massage de bien-être, c'est une boîte à outils indispensables à tout néophyte en massages de bien-être.

- ✓ Comment préparer mon espace de travail en amont du rendez-vous ?
- ✓ Comment accueillir la clientèle ?
- ✓ Quels sont les 3 grands axes du massage ?
- ✓ Quelles sont les 7 techniques de bases pour effectuer un bon massage de manière professionnelle ?

- ✓ Comment avoir les postures adaptées, le bon positionnement pour préserver mon corps lorsque je masse ?
- ✓ Qu'est-ce que la verticalité tonique ?
- ✓ Comment ne pas se fatiguer en massant ?
- ✓ Comment assurer la bonne pression ?
- ✓ Comment circuler autour de la table ?
- ✓ Comment exécuter mes manœuvres de transitions ?
- ✓ Bref Et j'en passe 😊

Autant de questions pour autant de réponses (et bien plus encore) qui vous permettront d'appréhender vos premiers rendez-vous de manière sûre et pro !

Et c'est comme un pro que vous prodiguerez un massage imposé, un massage relaxant de 50 minutes, florilège et reflet de tout ce que vous avez appris durant ces 3 jours.

De quoi vous régaler !

Rappel important : Le terme « massage », ici utilisé, désigne des manœuvres de bien-être n'ayant aucune visée thérapeutique. Le massage de bien-être ne relève ni du champ de l'esthétique, ni du champ du massage thérapeutique tels que définis par le Code de la Santé Publique. Comme son nom l'indique, il cible le relâchement, la détente et la relaxation physique et psychique. Il ne se substitue, en aucun cas, à la pratique de la masso-kinésithérapie ou de l'ostéopathie.

Délais d'accès

Un délai incompressible de 11 jours ouvrés est observé par le CPF. Pensez à vous inscrire à minima 15 jours avant le début de la formation pour avoir la garantie de l'acceptation de votre dossier et via le site internet de l'École Internationale du Spa.

Objectifs

- Démontrer la bonne assimilation des notions de base de la médecine ayurvédique et des notions contenues dans la présentation théorique et spécifique au **Fondamentaux de la pratique du Massage**,
- Acquérir les connaissances, les postures, la gestuelle et les techniques pour réaliser une prestation massage de manière professionnelle et accomplir un **Massage Relaxant** en 50 minutes sur table.

Prérequis

Savoir lire, écrire, parler et comprendre la langue française.

Public concerné

- Professionnels du bien-être, de l'esthétique ou de la santé souhaitant faire évoluer leurs compétences,
- Personnes en projet d'orientation ou de réorientation professionnelle.

Durée de formation

21 heures sur 3 jours et, pour les personnes suivant le Bloc 2, un rendez-vous de certification (en présentiel) à l'issue du 2^{ème} module.

Horaires de formation

Accueil de 8 : 45 à 9 : 00.

Formation de 9 : 15 à 17 : 00 avec une coupure de 1 : 00 pour déjeuner.

Les horaires pourront être légèrement modifiés selon l'avancement de la pratique en groupe.

Des temps de pauses seront observés au cours du programme.

Lieu de formation

201, Rue Gustave Eiffel - Actiparc de Grézan - 30 000 NIMES

Nombre de participant

En groupe : de 2 à 14 stagiaires maximum afin de prendre le temps de suivre chacun d'entre vous.

Accessibilité handicap

S'il existe un besoin d'accessibilité handicap, merci de nous contacter afin de trouver, ensemble, une solution adaptée.

Encadrement

L'équipe de « Ma Formation Zen » vous guidera, vous conseillera et vous corrigera dans l'acquisition de vos nouvelles compétences et ce, tout le long de la session de formation.

Pédagogie

Nos formations en présentiel sont basées sur une méthode active, participative et ludique afin de vous rendre acteur et actrice de votre apprentissage.

La partie théorique est axée sur une vérification de la bonne assimilation des notions contenues dans la présentation ciblant les spécificités des **Fondamentaux de la Pratique du Massage**.

Cette fraction théorique sera évaluée par un QCM pour vérifier la bonne intégration des informations reçues.

La partie Pratique est constituée de l'apprentissage des techniques, postures et gestuelles **Fondamentaux de la Pratique du Massage** et de l'accomplissement du massage relaxant imposé d'une durée de 50 minutes.

Elle permet, à chaque stagiaire, d'exécuter des exercices concrets, de pratiquer et de recevoir le massage complet pour pleinement apprécier les effets et les ressentis et ce, sous l'œil attentif, les conseils et les corrections de l'équipe de « Ma Formation Zen ».

Un support pédagogique détaillé (version papier) et ses annexes seront remis à chacun des stagiaires.

Un tableau de réalisation de 10 pratiques personnelles sera remis à chaque personne, il sera à remplir au fur et à mesure de vos prestations et, pour les personnes suivant le Bloc 2, à nous ramener le jour du rendez-vous de certification.

Exceptionnellement et en cas de rendez-vous de certification en visio, il devra nous être adressé, par mail, 1 semaine avant ledit rendez-vous.

Évaluation intermédiaire (Bloc 2 – CPF IES) ou Finale

Après cet apprentissage expérientiel, l'acquisition des compétences sera évaluée par une épreuve pratique de mise en situation réelle.

Chaque stagiaire effectuera, intégralement, le protocole du **Massage californien** pendant la durée du temps imparti à cette évaluation soumise à la grille de cotation définie par notre organisme de formations.

Certification Bloc 2

En différé, rendez-vous de certification pour exécuter la prestation (en tout ou en partie) du **Massage relaxant imposé** ou le **Massage** objet du second module et ce, afin de valider le titre professionnel.

Un parchemin nominatif sera adressé, par voie postale, au stagiaire ayant validé lors du rendez-vous de certification, devant Jury, l'acquisition de ces compétences.

Néanmoins, une attestation de fin de formation vous sera remise par Ma Formation Zen afin que vous puissiez attester du suivi de la formation.

Votre avis compte

Afin d'améliorer la qualité de nos prestations de formation, un questionnaire à chaud sera à remplir à la fin de la session de formation.

Suivi post-formation

Il est nécessaire de connaître vos ressentis et l'aisance acquise dans votre pratique personnelle.

Durant cette période, l'équipe de « Ma Formation Zen » est à votre écoute pour vous accompagner dans votre pratique et répondre à vos questions.

Un questionnaire à froid vous sera mailé dans les 60 jours suivant votre formation.

Nous vous remercions de prendre le temps d'y répondre car il nous permet d'améliorer le contenu et l'animation de nos formations et de garantir le suivi de nos stagiaires.

Matériel à disposition

Tout le matériel nécessaire au bon déroulement de l'apprentissage (table de massage, serviettes, draps, huile végétale, huiles essentielles, holster, etc.) est mis à la disposition des stagiaires durant le temps de la formation.

Vous n'avez aucun matériel à apporter.

Nécessaire à amener

- Tenue légère et confortable pour la pratique (style sport),
- Chaussons ou chaussettes + claquettes ou pantoufles,
- 1 maillot de bain (maillot slip/boxer pour les hommes, Maillot 2 pièces pour les Dames),
- Repas froid ou chaud (micro-ondes) et votre bouteille d'eau,
- Par mesure d'hygiène, le port du masque sera vivement conseillé pour le massage des zones hautes et du visage, mais votre sourire reste de rigueur 😊

Conseillé :

- Avoir des ongles courts.
- Avoir un « chouchou » ou une barrette pour attacher les cheveux longs.
- Ne pas être trop maquillé(e).

Contre-indications pour les stagiaires :

Pendant la formation, chaque stagiaire va masser une personne et être massé à son tour.

Comme tout sujet désirant se faire masser, il est important de ne pas souffrir de pathologies importantes et pour garantir votre sécurité, vous devrez nous informer de toute pathologie connue par vous-même.

Les formations utilisant des huiles essentielles ne sont pas ouvertes aux personnes enceintes (ou en suspicion de grossesse) ni aux mamans en période d'allaitement.

En cas de doute et avant de vous inscrire, si vous répondez à une des pathologies suivantes, nous vous invitons à demander un avis médical et/ou une autorisation médicale à votre médecin traitant afin d'avoir l'assurance de pouvoir participer à cette formation.

Grossesse ou suspicion de grossesse - être en période d'allaitement - problèmes cardiaque importants - cancer, tumeur, ou être en cours de traitement (chimio ou rayons) - douleurs dorsales importantes - hernie discale - blessures ligamentaires ou musculaires - maladies inflammatoires - douleurs abdominales - nausées - plaies ou cicatrices récentes - avoir été opéré depuis - de 6 mois - affections cutanées contagieuses - forte fièvre depuis 24 heures - infections bactériennes ou virales - Covid-19 ou VIH.

L'équipe de « Ma Formation Zen » ne saurait être tenue responsable de quelconques complications médicales pouvant survenir durant ou à l'issue de la formation.

Déroulement et Programme de la formation

Ces horaires pourront être légèrement modifiés selon votre avancement.

- Accueil des stagiaires,
- Partie administrative,
- Tour de table de présentation et collation de bienvenue.

PARTIE THÉORIE - De 9 h 30 à 10 h 30 du jour 1.

- Les 3 axes du massage de bien-être (Relaxant, profond, énergétique),
- Les 7 manœuvres manuelles essentielles (Pressions, pétrissages, glissées, étirements, frictions, vibrations, percussions),
- La verticalité tonique, les postures et la respiration,
- Perception de la relation praticien/client,
- QCM de vérification d'intégration des notions reçues dans la présentation théorique.

PARTIE PRATIQUE - De 10 h 45 du Jour 1 à 13 h 00 du Jour 3 (Au fil de l'eau).

- Préparation des synergies et de l'espace de travail,
- Techniques de respiration, d'ancrage et de recentrage du praticien(ne), éveil corporel,
- Démonstration et apprentissage des 7 techniques de base par séquences,
- Démonstration et apprentissage des gestuelles et postures (verticalité tonique) par séquences,
- Démonstration et apprentissages des gestuelles complémentaires pour l'exécution du massage de bien-être dans les délais impartis.
- Pratique en binôme,
- Gestion du temps de massage,

ÉVALUATION INTERMÉDIAIRE (Bloc 2) ou ÉVALUATION FINALE - De 14 h 00 à 16 h 30 du jour 3.

- Mise en situation réelle notée. pratique du protocole complet sur un(e) binôme.

AUTRE - De 16 h 40 à 17 h 00

- Feedback sur la session de formation,
 - Remise des attestations de fin de formation,
 - Remise des convocations officielles pour la Certification,
 - Remplissage du questionnaire à chaud.
-

EN DIFFÉRÉ – Rendez-vous de certification

- Évaluation finale. Rendez-vous de certification pour exécuter la prestation (en tout ou en partie) du **Massage relaxant imposé** ou le **Massage** objet du second module et ce, afin de valider le titre professionnel. Un parchemin nominatif sera adressé, par voie postale, au stagiaire ayant validé lors du rendez-vous de certification, devant Jury, l'acquisition de ces compétences.
-

Au plaisir de vous recevoir ☺

Votre formatrice
Véronique ESPEISSE SERVILLE