



## **FORMATION MASSAGE AUX POCHONS**

**Durée du protocole : 60 minutes**

---

### **Module**

En groupe

### **Durée de la formation**

28 heures sur 4 journées – 07 heures de formation par jour.

### **Tarif de la formation**

550 € en financement personnel.

---

### **« Le millénaire »**

Le massage aux pochons nous dévoile une pratique millénaire d'une richesse exceptionnelle. Trésor du Royaume de Siam et privilège Royal, ce massage a conquis le monde occidental pour, enfin, trouver sa place dans les plus prestigieux espaces de bien-être.

La puissance du massage aux pochons réside dans sa tri-action : la douce chaleur qui pénètre la peau, les arômes envoutants des herbes utilisées et, bien sûr, leurs principes actifs !

Durant cette formation, vous apprendrez votre rituel de préparation en confectionnant de vos mains vos pochons, vos aumônières puis à gérer leur température (la température optimale est de 50° ce qui permet la libération des principes actifs des herbes ou des huiles essentielles à se libérer tout en garantissant une douce chaleur sur la peau) puis à effectuer vos manœuvres selon 4 techniques essentielles : lissages, percussions, pressions-rotations, pressions-tampons !

- Les lissages fluides et enveloppants chassent les tensions liées au stress et calment le corps et l'esprit.
- Les douces percussions dynamisent et activent la circulation sanguine.
- Les pressions en rotations permettent un travail profond et bien ciblé,
- Les pressions en tampons soulagent les raideurs musculaires et apaisent les douleurs dorsales.
- Les tampons dynamisent et activent le système lymphatique,

Sous l'action de la vapeur, les pochons libèrent leurs principes actifs grâce à des manœuvres effectuées sur les trajets énergétiques (Sens, Méridiens, Nadis, etc ) selon le massage que vous choisirez de prodiguer.

Vous pourrez proposer ce massage sous 4 formes différentes :

- Massage aux herbes Siam ou NUAD PLAKOB, massage traditionnel **Thaïlandais** pour un renouveau, une excellente remise en forme physique et mentale, (Trajets énergétiques : SENS),
- Massage aux herbes Indies ou SHARÎRA SWEDA, massage traditionnel **Indien**, un des protocoles phares de la médecine Ayurvédique, (Trajets énergétiques : NADIS).
- Massage à la Lavande ou Provençal, calmant et apaisant pour une clientèle ravie du cru local.
- Massage aux pochons de sels et pierres semi-précieuses ou KU-NYE, massage traditionnel **tibétain** qui est un puissant nettoyage énergétique réconciliant physique et mental, (Trajets énergétiques : SENS),

## Les bienfaits du massage aux Pochons :

Détente immédiate des muscles grâce à la douce chaleur pénétrante, Soulagement significatif des douleurs articulaires et rhumatismale, Réduction des tensions dorsales, nucales, amélioration de la circulation des fluides corporels, réduction des sensations de lourdeurs et oxygénation optimale des tissus.

État de profonde relaxation immédiat, diminution notable du stress et de l'anxiété, apaisement durable du système nerveux, harmonisation totale corps-esprit !

---

**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

8 jours à compter de la réception de votre contrat d'inscription et du règlement de l'acompte sauf si la session est complète entre temps. N'hésitez pas à me contacter si vous êtes hors délai, il reste peut-être des places disponibles.

### Objectifs

- Démontrer la bonne acquisition des notions théoriques contenues dans la présentation théorique du **Massage Aux Pochons**,
- Acquérir les connaissances, les postures, la gestuelle et les techniques pour réaliser une prestation massage de manière professionnelle et accomplir un **Massage Aux Pochons** dans les délais impartis.

### Prérequis

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

### Public concerné

Tout public.

### Durée de formation

28 heures sur 4 jours - 7 heures de formation par jour.

### 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 afin de prendre le temps de suivre chacun d'entre vous.

### Accessibilité handicap

S'il existe un besoin de compensation 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 la présentation ciblant les spécificités du protocole **Massage Aux Pochons**.

Cette fraction théorique est 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 du protocole du **Massage Aux Pochons**.

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 (à remplir au fur et à mesure de vos prestations) vous sera remis à l'issue de la formation et sera à nous adresser dès remplissage.

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

Des fiches de réalisation de 10 pratiques personnelles (à remplir au fur et à mesure de vos prestations) vous seront remises à l'issue de la formation et seront à nous adresser dès remplissage intégral et pour les personnes suivant le Bloc 2 de l'EIS, à nous rapporter le jour du rendez-vous de certification.

Exceptionnellement et en cas de rendez-vous de certification en visio, elles devront nous être adressées, par mail, 1 semaine avant ledit rendez-vous.

### **Évaluation**

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 Aux Pochons** pendant la durée du temps imparti à cette évaluation soumise à la grille de cotation définie par notre organisme de formations.

### **Validation**

La validation est réputée acquise la note de 14 sur 20 points à la partie pratique.

Une attestation de fin formation sera remise au stagiaire ayant validé l'acquisition des compétences.

En cas de non-validation, une date ultérieure de validation sera planifiée pour laisser un temps supplémentaire de pratique personnelle au stagiaire.

### **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.

Une séance de révision peut-être programmée si nécessaire.

### **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),
- Tenue (paréo, kimono ou autre) pour sortir des vestiaires,
- Chaussons et chaussettes,
- 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 respecté pour le massage de la zone haut thorax 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-mêmes.

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.

---

#### **RÉCEPTION** - De 8 h 30 à 9 h 15 du jour 1.

- ☒ Accueil des stagiaires
- ☒ Partie administrative
- ☒ Présentation et collation de bienvenue.

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

- ☒ Présentation du **massage Aux Pochons**,
- ☒ Ses origines, sa philosophie, ses bienfaits, ses contre-indications,
- ☒ 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 4 (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),
- ☒ Démonstration et apprentissage des techniques de base par séquences,
- ☒ Démonstration et apprentissages des gestuelles et postures par séquences,
- ☒ Pratique en binôme,
- ☒ Gestion du temps de massage,
- ☒ Corrections par l'équipe de « Ma Formation Zen ».

#### **ÉVALUATION FINALE** - De 14 h 00 à 16 h 30 du jour 4.

- ☒ 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,
- ☒ Remplissage du questionnaire à chaud.

**POUR LES PERSONNES SUIVANT LE CURSUS BLOC 2 DE L'ÉCOLE INTERNATIONALE DU SPA**

**ÉVALUATION INTERMÉDIAIRE (Bloc 2) - De 14 h 00 à 16 h 30 du jour 4.**

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

**EN DIFFÉRÉ – Rendez-vous de certification**

- ☒ Évaluation finale. Rendez-vous de certification pour exécuter la prestation (en tout ou en partie) des massages appris durant les 2 formations et ce, afin de valider le titre professionnel.  
Un parchemin nominatif sera adressé, par l'EIS, 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



**Soyez un(e) éco-citoyen(ne) responsable !**

Pour des raisons écologiques, évitez d'imprimer les programmes de formation et, si vous les imprimez, n'oubliez pas de les déchirer et de les déposer dans le **bac de tri** !