



FORMEZVOO

VOTRE RÉUSSITE, NOTRE PRIORITÉ

INITIATION AU MASSAGE BIEN-ÊTRE

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Intitulé de la formation : Initiation au massage bien-être

Durée : 3 jours

Modalités : Présentiel

OBJECTIF GÉNÉRAL

Acquérir les gestes fondamentaux du massage bien-être et être capable de réaliser un massage relaxant complet en respectant les règles d'hygiène, de posture et de relation client.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Acquérir les gestes fondamentaux du massage bien-être
- Réaliser un massage relaxant d'une heure
- Comprendre les règles d'hygiène, de posture et de relation client
- Adapter les gestes selon les besoins et ressentis du receveur

PUBLIC CIBLE

Débutants souhaitant découvrir les bases du massage bien-être

Esthéticien(ne)s, praticien(ne)s bien-être ou personnes en reconversion professionnelle

PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

Intérêt pour le toucher, la relaxation et le soin à la personne

PROGRAMME DE LA FORMATION

JOUR 1 : Bases du massage et techniques fondamentales

- Accueil des stagiaires, présentation de la formation
- Principes du massage bien-être : cadre, bienfaits, contre-indications
- Préparation du poste de travail, hygiène, confort du client
- Apprentissage des gestes de base : effleurage, pressions glissées, frictions
- Travail en binôme sur les zones du dos et des épaules

JOUR 2 : Techniques avancées et fluidité du massage

- Approfondissement : pétrissages, percussions, mobilisations
- Construction d'un enchaînement fluide sur tout le dos
- Massage des jambes et des bras
- Travail sur la posture du praticien, gestion de l'effort
- Exercices de respiration et de concentration

JOUR 3 : Massage complet et mise en situation

- Réalisation d'un massage complet du corps (dos, jambes, bras, ventre, visage)
- Conseils personnalisés, ajustements techniques
- Gestion de la relation client : accueil, posture, silence, communication
- Travail sur la posture du praticien, gestion de l'effort
- Bilan de la formation, évaluation, remise d'attestation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Démonstrations pratiques
- Travail en binôme
- Mises en situation
- Exercices guidés

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Observation des pratiques
- Mises en situation encadrées
- Auto-évaluation en début et fin de formation
- Validation des acquis en fin de parcours

MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- Support de cours complet
- Fiches outils et procédures
- Fiche d'évaluation
- Attestation de formation

ACCESSIBILITÉ

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Un aménagement spécifique peut être étudié selon les besoins.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Inscription possible par email (contact@formezvoo.com) ou en contactant directement l'organisme au 09 70 70 01 03
- Convocation et informations pratiques transmises avant le démarrage de la formation