



## INITIATION AU BIEN – ÊTRE

- ✓ Acquérir les gestes fondamentaux du massage bien-être
- ✓ Savoir 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

### **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
- Bilan de la formation, évaluation, remise d' attestation

### **Public visé**

Débutants souhaitant découvrir les bases du massage bien-être  
Esthéticien(ne)s, praticien(ne)s bien-être ou en reconversion professionnelle

### **Prérequis**

Aucun prérequis nécessaire

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