PROGRAMME DE FORMATION 2026

Massage bien-être relaxant du DOS, NUQUE ET CRÂNE– 8h (1 jour)

Formation individuelle en présentiel

▪ LES OBJECTIFS DE LA FORMATION / COMPÉTENCES VISÉES :

Á L'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :
- D'avoir intégré le principe du massage **RELAXANT DU DOS, DE LA NUQUE ET DU CRÂNE**, ses bienfaits, ses contre- indications
- Intégrer les bases de l'anatomie du dos et du crâne (muscles et squelette)
- Maîtriser la prise en charge client (accueil, installation, confort, hygiène)
- Maîtriser les techniques d'un massage relaxant du dos, nuque et crâne de 30 min
- Gérer sa posture de travail, l'espace et le temps

▪ CONTENU DE LA FORMATION :

JOUR 1 :

- Présentation du stagiaire, du formateur et du déroulé de la formation
- Quizz des connaissances initiales du stagiaire
- Lecture du protocole et présentation de la technique enseignée : ses origines, bienfaits, sa commercialisation, les contre- indications, l'accueil et la prise en charge du client…
- Installation du massé et début de la pratique du massage relaxant du dos, nuque et crâne
- Apprendre la technique du massage relaxant du dos, nuque et crâne et les gestes spécifiques à la technique, les postures du praticien…

- La stagiaire reçoit le massage par la formatrice
- Révision de la prise en charge du client + du protocole complet
- Ajustement des gestes et postures du stagiaire
- Évaluation écrite de la théorie
- Évaluation pratique sur prise en charge du client + du protocole complet sur le modèle du stagiaire
- Débriefing sur l'évaluation et la formation

▪ MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

- La technique enseignée est montrée par petites séquences sur le modèle volontaire.
- Le participant pratique ensuite sur son modèle l'enchaînenemnt des gestes montrés.
- Le dernier jour de formation, la formatrice exécutera l'intégralité du massage sur le stagiaire qui devient «receveur»
- Remise d'un support de protocole sur la théorie et la pratique du massage.
- Fourniture de l'ensemble du matériel nécessaire (Table de massage, serviettes, produits de massage, matériels…)
- Contrôle continu des connaissances (quizz, questions-réponses)

▪ SUIVI DE L'EXÉCUTION DU PROGRAMME : Fiche d'émargement à signer par demi-journée de formation

▪ APPRÉCIATION DES RÉSULTATS :

- Évaluation sur la prise en charge + pratique du massage complet sur un modèle
- Remise de l'attestation de présence au stagiaire
- Pour les stagiaires professionnels : remise de l'attestation de fin de formation
- Pour les stagiaires débutants en massage : remise d'un tableau d'entraînement
  - Tableau d'entraînement : 15 massages bien-être doivent être pratiqués dans les mois suivant la formation.
  - Suite au 15 massages bien-être, planification d'une date avec la formatrice pour l'évaluation finale.
  - Délivrance de l'attestation de fin de formation.

▪ ENCADREMENT :

Lauriane FONT, diplômée du BTS Esthétique-Cosmétique, expérience professionnelle depuis 13 ans.
Esthéticienne, SPA-praticienne, formatrice certifiée et gérante de « L'or de vos mains ».

Public concerné :
Tout public à partir de 18 ans

Prérequis :
Être motivé(e), à l'écoute et bienveillant

Résultats attendus :
Acquisition et pratique du protocole de massage bien-être

Modalité
Entretien téléphonique, dossier de candidature
Délai de 15 jours

Effectif :
1 personne
En présentiel

Tarif :
230€ net

Date :
A définir

Lieu :
A domicile, chez le stagiaire (périmètre 1h de Biscarosse)

Accessibilité PSH
Nous contacter

Pour aller plus loin

https://www.lordevosmains.com/copie-de-massage-aux-pierres-chaudes-9