

## FORMATION PRATICIEN EN MASSAGES ET RELAXATION BIEN-ÊTRE (Particuliers)

**Intitulé de la Formation :** Formation Praticien en Massages et Relaxation Bien-Etre

**Objectifs de la formation :**

Acquérir un ensemble d'outils pour le bien-être

- Accueillir des clients et analyser des besoins d'accompagnements bien-être
- Sélectionner des techniques de relaxation et des protocoles de massages bien-être adaptés à la demande de personnes
- Conduire une séance, réaliser et exécuter des massages bien-être, mettre en œuvre des techniques de relaxation
- Développer une activité professionnelle de praticien bien-être, améliorer sa pratique et développer de nouvelles compétences en lien avec les techniques de bien-être

**Public visé :** Tout public

**Les connaissances préalables requises :** (Baccalauréat ou équivalent)

**L'organisation et le fonctionnement de la formation :**

- **Durée :** 300 H
- **Horaires :** 9 h / 16 h
- **Rythme :** la semaine du lundi au vendredi
- **Organisation pédagogique :** formation en présentiel

**Sanction de stage :** Attestation de stage

**Les moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre :**

- **Moyens pédagogiques :** supports électroniques, films, mises en situation
- **Moyens techniques à disposition :** vidéo projecteur, table de massage, matériel de massage (linge, huile, tables, matelas...)
- **Moyens d'encadrement :** Nathalie PARAYRE, directrice de l'école et une équipe de formateurs diplômés

**Le dispositif de suivi et d'évaluation de la formation :**

- **Le suivi :** feuille de présence signée des stagiaires et du formateur par demi-journée
- **Les attestations de présence :** attestation de présence individuelle remise au stagiaire en fin de formation
- **Les appréciations des résultats :** un document papier est fourni à chaque stagiaire en fin de formation pour évaluer les cours

## PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION PRATICIEN EN MASSAGES ET RELAXATION BIEN-ETRE :

### Accueil

#### Introduction aux thérapies traditionnelles et au corps:

- Les principes, les concepts
- Le fonctionnement du corps et ses besoins
- Anatomie palpatoire (cours non fait en présentiel, envoyés par mail)
- Physiologie sur les systèmes endocrinien et nerveux (cours non fait en présentiel, envoyés par mail)

#### Les outils de rééquilibrage en naturopathies :

##### \* Les massages :

- Grands principes du massage
- Massage Arnika
- Massage Balinais Pijat et / ou Massage Californien\* (\* Selon session) / Thaïlandais
- Massage drainant Chi Nei Tsang
- Réflexologie plantaire
- Massage crânien
- Massage Ayurvédique
- Massage Amma
- Massage handicap et personnes âgées
- Massage femmes enceintes, bébés
- Les outils d'aide au massage : pierres chaudes, bol kansu, pochons, etc...

##### \* La relaxation mentale:

- Découvertes des principes de sophrologie
- Découverte des principes de la méditation de pleine conscience\* (\* Selon session)

##### \* Les plantes:

- Fleurs de Bach et/ou Aromathérapie\* (\* Selon session)

#### L'installation en cabinet :

- Etude de marché
- Construction du projet financier
- Choix des statuts

#### Les mises en situation :

- Mise en situation lors de journées spéciales, en maison de retraite, en institut pour handicapés moteurs ou mentaux, à l'école pour des journées tout public

#### Les rapports d'expérience (en plus des heures de formation):

- 60 H de pratique individuelle (minimum) avec une personne extérieure à la formation pour la mise en place des outils enseignés (rapport d'expérience à rendre)
- 30H de travail personnel sur un rapport présentant le marché et le projet professionnel de l'élève (rapport d'expérience à rendre)
- 60H de stage

Le programme peut varier légèrement en fonction de la disponibilité des formateurs, certains cours pouvant être remplacés aux profits d'autres, sans pour autant remettre en question les compétences demandées à l'élève à la fin de sa formation