

# INFORMATIONS

## FORMATION PRATICIEN(NE) EN MASSAGES ET RELAXATION DE BIEN-ETRE

Document mis à jour le 8/08/2025 – V10

**Intitulé de la Formation :** formation praticien(ne) en massages et relaxation bien-être

**Présentation de l'activité :** le (la) praticien(ne) en massages et relaxation bien-être est un(e) professionnel(le) des techniques de massages traditionnels et des pratiques de relaxation. Il(elle) met en œuvre ces techniques (à visée non thérapeutique) avec pour objectif la détente du corps et de l'esprit. Les personnes qui le(la) sollicitent sont souvent des personnes en recherche lâcher prise et de détente.

Il(elle) peut travailler à son compte ou en tant que salarié, en institut, en entreprise ou à domicile. Le(la) praticien(ne) n'est soumis à aucune forme de réglementation. Néanmoins, il(elle) exerce son activité avec une éthique morale et se soumet à un certain nombre d'obligations vis à vis des clients qu'il(elle) reçoit (maintien de compétences, respect de l'intégrité physique et morale du client, équité des prix, confidentialité, respect du RGPD\*). Et surtout, il(elle) s'engage à s'abstenir d'établir un quelconque diagnostic médical, et à diriger sans délai vers un médecin toute personne se plaignant ou présentant des symptômes anormaux.

(\*RGPD : registre national de la protection des données)

**Objectif de la formation :**

L'objectif principal de cette formation est d'acquérir les compétences théoriques et pratiques nécessaires pour pratiquer des techniques de massage et de relaxation adaptées, afin de favoriser le bien-être physique et émotionnel des personnes accompagnées.

Elle vise à former des professionnels ou des particuliers à l'utilisation de gestes et d'approches spécifiques permettant de procurer du bien-être, réduire le stress, améliorer la circulation de l'énergie et apporter une profonde détente. Cette formation permet également de développer une écoute bienveillante et une posture adaptée pour accompagner efficacement les personnes en quête de relaxation et d'équilibre.

**Activité visée :** praticien(ne) en massage et relaxation bien-être

**Objectifs pédagogiques (compétences préparées) :**

A l'issue de cette formation les apprenants seront capables de :

- Accueillir un client et déterminer, après écoute de ses besoins, la séance bien-être adaptée
- Mettre en œuvre des techniques de relaxation adaptées aux besoins du client
- Réaliser des protocoles de massages bien-être adaptés aux besoins du client
- Projeter ou développer une activité professionnelle de praticien en massages et relaxation bien-être

**Public visé :** professionnel du bien-être ou toute personne porteuse d'un projet professionnel bien-être

**Accessibilité Personnes Handicapées :** toutes nos formations théoriques peuvent être étudiées pour être accessibles aux personnes handicapées. Quelques soient vos difficultés (lecture, compréhension, fatigue intellectuelle ou physique, handicap moteur ou mental) nous cherchons à nous adapter pour vous proposer des modalités pédagogiques facilitant l'adaptation des parcours au besoin de chacun. Pour les formations pratiques (apprentissage massages), les possibilités sont à étudier en fonction du handicap. Nous disposons de tous nos cours au format papier, électronique, ou pour certains cours, au format vidéo. Personne référente à contacter : Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12.

**Les connaissances préalables requises :** aucune

**Prérequis techniques, pour les formations à distance :** accès à un ordinateur ou à une tablette fonctionnelle avec des logiciels à jour permettant d'écouter des fichiers multimédias et une connexion internet opérationnelle.

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

- **Personne chargée des relations avec l'apprenant :** Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12., [ecolearnika@gmail.com](mailto:ecolearnika@gmail.com), du lundi au vendredi de 9H à 19H (assistance technique et pédagogique)
- **Formateur référent sur cette formation :** Nathalie Parayre, praticienne en massages, sophrologue, ou, en son absence, tout autre intervenant présentant les mêmes compétences.

#### Les modalités pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre :

- Cours théoriques et pratiques à distance avec possibilité de temps synchrone avec formateur
- Ateliers de mise en situation et études de cas
- Suivi personnalisé
- Accès à des supports pédagogiques détaillés (vidéos, cours au format PDF)

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

- **Moyens pédagogiques pour le présentiel :** pratiques en duo ou trio avec d'autres apprenants, ou sur modèle, sur table ou chaise de massage, futons, méthode active et participative
- **Moyens techniques à disposition pour le présentiel :** espace de formation, tables, housses de table, fauteuil ou chaise, supports pédagogiques au format numérique, livret de suivi pédagogique
- **Moyens techniques à disposition pour la formation à distance :** supports pédagogiques au format numérique, livret de suivi pédagogique
- **Moyens d'encadrement :** Nathalie PARAYRE, responsable de la formation et une équipe de formateurs expérimentés

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

- **Avant le démarrage de la formation :**
  - o Recueil individuel des **attentes et des besoins de l'apprenant**
  - o **Évaluation des acquis en début en formation.**
- **En début de formation :**
  - o Un **livret de l'apprenant** est remis à l'apprenant en début de formation et sert de support au suivi de la formation. Ce document est à tenir à jour par l'apprenant et le(s) formateur(s).
  - o Pour les formations en présentiel une attestation de présence individuelle est remise à l'apprenant et est à signer chaque demi-journée de présence
- **En fin de formation :**
  - o **Évaluation des compétences :** elle est faite en cours et/ou en fin de formation. Le(s) formateur(s) valide(nt) la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant. Selon la formation cette évaluation est tracée sur le livret de l'apprenant. Elle prend la forme de points pédagogiques, QCM, mises en situation, échanges continus, etc...
  - o **Attestation de formation :** elle est remise en fin de parcours après validation des compétences
  - o **Évaluation de satisfaction :** en fin de formation pour l'évaluation globale de satisfaction

**Modalité de règlement pour les particuliers :** en cas d'autofinancement l'apprenant s'engage à effectuer un premier versement d'un montant équivalent à **30 % du coût de la formation** au terme du délai de rétractation en vigueur noté sur le contrat (14 jours). Le paiement du solde est effectué 7 jours en suivant, ou le premier jour de la formation en cas de formation en groupe ou en individuel

**Modalité de règlement pour les entreprises :** à réception de facture

**Conditions financières prévues en cas de cessation anticipée de la formation ou d'abandon en cours de stage :** voir nos CGV

#### Modalités d'accès à la formation :

**Pour les particuliers :** les personnes souhaitant se former doivent envoyer un mail ([ecolearnika@gmail.com](mailto:ecolearnika@gmail.com)) ou contacter par téléphone la responsable de formation (06.14.48.88.98) afin d'échanger sur leur(s) projet(s) et leur(s) besoin(s). À la suite de cet entretien, un dossier d'inscription sera envoyé au candidat à la formation afin de recueillir les informations nécessaires à la constitution d'un contrat de formation. Après la signature du contrat, un délai de rétractation de **14 jours calendaires** suivra. Durant ce délai, la personne souhaitant se former peut changer d'avis et se rétracter sans aucun

frais, grâce à un formulaire de rétractation joint au contrat. Passé ce délai de **14 jours**, la personne sera considérée comme inscrite et pourra démarrer sa formation, sous réserve du paiement de son acompte.

**Pour les entreprises** : nous nous engageons à répondre à vos mails ou appels en moins de 3 jours, et de vous envoyer un devis et une convention sous une huitaine de jours.

**Délais d'accès** : à compter de la signature du contrat ou de la convention, les délais d'accès à la formation sont en moyenne de 15 à 20 jours.

**Lieu** pour les formations en présentiel : 107 Chemin de la Palanque 31140 Launaguet. En cas d'indisponibilité sur ce site, un lieu similaire sera choisi, offrant les mêmes conditions que le lieu initial. L'apprenant en sera informé à l'avance.

**Formatrice référente sur la formation :**

**Parayre Nathalie**

- Référente administrative - Suivi des formateurs et des apprenants
- Praticienne en Massages coréen et ayurvédique - École Arnika Toulouse
- Praticienne en Sophrologie - Diplôme de Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne (École Eres Toulouse)
- Praticienne en Hypnose Ericksonienne - Diplôme de Praticien en Hypnose Ericksonienne (AFNH Paris)
- Connaissances acquises en autonomie : le massage intuitif, énergétique, de bien-être, amma
- Connaissances acquises via séminaires et webinaires faits par des laboratoires : aromathérapie, phytothérapie, fleurs de Bach, alimentation bien-être
- Créatrice du protocole de massage de la personne âgée et/ou en situation de handicap en fauteuil roulant ou ergonomique
- Créatrice du protocole de massage énergétique Arnika

**Formateurs potentiels en soutien en cas d'absence du formateur référent, selon les modules :**

**Jay Célia**

Naturopathe – Réflexologue – Ancienne éducatrice sportive

Domaines d'intervention : réflexologie plantaire – massage du ventre – les outils de la naturopathie

**Scaccia Caroline**

Praticienne du massage bien-être

Domaines d'intervention : massages

- Cette liste n'est ni contractuelle ni exhaustive, la société NP Conseil et Formation se réservant le droit de modifier ou d'ajouter des formateurs ou des intervenants en fonction des compétences et des disponibilités de chacun.
- La CV thèque des intervenants, accessible sur le site internet : [www.arnika-formation.com](http://www.arnika-formation.com)

## MODALITES D'APPRENTISSAGE

### A distance, avec tuteur et parcours pédagogique\* :

**Durée estimée : 315H**

**Détail des activités pédagogiques attendues de l'apprenant :**

- Acquisition des connaissances et compétences pratiques et théoriques grâce à des supports de cours (temps estimé **260H**) (en rapport à la durée constatée en formation de groupe)
- Travail personnel en autonomie, entraînement (temps estimé à **25H**)
- **Suivi pédagogique avec un tuteur/formateur dédié (4 rendez-vous d'1H soit 4H) : entretien de début de formation, 2 points d'avancement, évaluation de fin de formation**
- Rédaction du rapport (temps estimé **20H**)
- Évaluations des apprentissages en autonomie (temps estimé à **6H**)

**Rythme** : entre 3 et 6 mois de formation, en fonction des disponibilités de l'apprenant. Un déroulé pédagogique est proposé et s'adapte aux rythmes de l'apprenant

**Organisation pédagogique du centre de formation :**

- Envoi des supports de cours à l'apprenant au format PDF ≈ 390 pages
- Envoi de supports de cours à l'apprenant au format vidéo ≈ 580 minutes
- Envoi du livret apprenant
- Point(s) pédagogique(s) en cours de parcours de formation

**Méthode pédagogique** : affirmative (transmission d'un savoir), interrogative (échange et débat), active (mise en situation) démonstrative (visualisation et reproduction), expérientielle (expérimentation), heuristique (brainstorming)

**Assistance technique et pédagogique** : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12

**Tuteur** : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12

**Procédure de validation des compétences** : mises en situation, pratiques, rapport

**Sanction** : attestation de formation attestant des compétences acquises

**Tarif TTC** : **2714 €** (tarif individuel) 3040 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

**Frais de dossier** : 150€

### Option 1 : temps synchrone avec formateur (cours individuel, maximum 2 apprenants, en présentiel ou à distance) :

**Forfait 24H** : relaxation (9H), massages (9H), réflexologie (6h) : **1920€**

Ou **sur mesure**, selon le besoin de l'apprenant : **80€ / heure**

Les dates et horaires sont choisis en fonction de l'agenda de l'apprenant et du formateur

### Option 2 : regroupements avec formateur (cours collectifs, maximum 6 apprenants, en présentiel ou à distance) :

**Forfait 40H** : relaxation (15H), massages (15H), réflexologie (10h) : **1600€ / apprenant (minimum 4 apprenants)**

**Les regroupements se font en général les vendredi et samedi**

Ces options sont l'occasion de créer des espaces de pratiques et d'échanges avec des formateurs. Elles permettent à l'apprenant de poser ses questions et de se mettre en confiance dans ses pratiques. La répartition des temps peut varier en fonction des besoins des apprenants.

## Parcours pédagogique de formation pour atteindre les objectifs et les compétences fixés

Un déroulé pédagogique est envoyé à l'apprenant, expliquant le déroulé des modules

Chemin à parcourir pour atteindre les objectifs de formation :

- Réception des cours (au format PDF et vidéos)
- Exploitation en autonomie des ressources (selon les cours : lire, écouter, visionner, pratiquer, réfléchir, etc...)
- Appropriation des cours par des activités (selon les cours : mémorisation, application, reformulation, transposition, construction, comparaison, critique, synthèse, évaluation, ...)
- Suivi pédagogique ou temps synchrone avec tuteur ou formateur selon la modalité d'apprentissage choisie
- Évaluations

### Le suivi pédagogique :

Il consiste à accompagner l'apprenant dans sa progression vers son objectif. Divers documents sont proposés dont l'**évaluation des acquis de début**, l'**évaluation des acquis de fin** et le **livret apprenant**.

### Le temps synchrone :

Ces temps ont lieu durant la formation et sont planifiés à l'avance

Ils permettent de ne pas laisser l'apprenant seul face à ces cours. Le lien avec le formateur rassure l'apprenant et le met en confiance sur ses apprentissages, sans entamer son autonomie. Lors de ces temps, il peut faire un point sur l'avancée de son travail et poser les questions en suspens sur les sujets étudiés. Ces temps se font autour des thèmes suivants :

- les thématiques mentales (le mental et les outils de relaxation)
- les thématiques du corps (les fondamentaux de naturopathie, les bilans, l'alimentation, les plantes, le massage)

Le formateur fixe un thème en avance, selon le déroulé pédagogique, mais il se met aussi à la disposition des apprenants pour répondre aux questions, expérimenter des pratiques manuelles, ou étudier des cas pratiques.

- Les temps sur la théorie se font en visio-conférence afin de permettre à l'apprenant de gagner du temps et de ne pas avoir de frais de déplacement et de logement.
- Les temps sur la pratique se font en présentiel sur Launaguet, au 107 Chemin de la Palanque. Notre espace se situe dans une maison individuelle, dans le calme de la campagne toulousaine. Pour les apprenants ne pouvant pas se déplacer, des vidéos sont proposées.

**CONTENU PEDAGOGIQUE**  
(SUPPORTS PEDAGOGIQUES NUMERIQUES DE 390 PAGES)

**Heures de formation théoriques : 86,5H / Heures de formation pratique : 173,5**  
**(Équivalent temps présentiel)**

Afin de répondre à chaque objectif pédagogique, il est proposé le contenu suivant :

**Objectif pédagogique : accueillir un client et déterminer, après écoute de ses besoins, la séance bien-être adaptée**

- Les bases de l'accueil et de la fin de séance

**Objectif pédagogique : mettre en œuvre des techniques de relaxation adaptées aux besoins du client**

\* **La relaxation par le mental :**

- Bilan « mieux se comprendre »
- Dysfonctionnement du mental et stress
- Le stress et sa prise en charge
- Découverte des bases de relaxation

\* **La relaxation par les plantes :**

- Découverte des Fleurs de Bach

**Objectif pédagogique : réaliser des protocoles de massages bien-être adaptés aux besoins du client**

\* **Les massages aux huiles :**

- Bases d'anatomie à des fins de bien-être
- Les bases du massage
- Ayurvédique
- Californien
- Balinais
- Drainant

\* **Les massages pour les personnes sensibles :**

- Bébé
- Femme Enceinte
- Personne en fauteuil roulant

\* **Les massages issus de l'Asie :**

- Les fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise
- Découverte des méridiens
- Tuina ou massage du ventre
- Réflexologie plantaire
- Amma

**Objectif pédagogique : projeter ou développer une activité professionnelle de praticien en massage et relaxation bien-être**

- Projeter une activité
- Oser se lancer
- Savoir se vendre

**Les stages :** facultatifs mais conseillés, quand cela est possible, auprès d'un professionnel du massage ou d'un SPA (temps conseillé : 120 H)

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 objectifs de la formation ni les compétences attendues pour l'apprenant à la fin de sa formation. Le contenu des formations est donné et abordé avec pour seul objectif la connaissance et est à visé e bien-être et non de soin. Il ne doit en aucun cas être utilisé à mauvais escient. Seul un médecin généraliste ou spécialiste est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et à l'établissement d'un traitement adapté. L'utilisation des informations données dans nos formations se fait sous la pleine et entière responsabilité de la personne formée au même titre que l'utilisation qu'elle pourrait faire à partir de documents, livres ou revues. En aucun cas, la société NP Conseil et formation ne pourra être rendue responsable de cette utilisation, ainsi que

d'erreurs, d'inexactitudes ou d'omissions pouvant exister sur le site.

## REGLEMENT D'EVALUATION POUR LA FORMATION

Nos formations ne sont pas reconnues par l'état, nous attestons d'une formation au sein d'une école privée

**Les compétences à acquérir, pour obtenir l'attestation de formation, pour la formation sont les suivantes :**

- Accueillir des clients et analyser leurs besoins d'accompagnements bien-être dans une posture juste
- Mettre en œuvre des techniques de relaxation
- Réaliser des protocoles de massages bien-être
- Projeter ou développer une activité professionnelle de praticien bien-être

**Afin de savoir si l'apprenant a acquis ces compétences, à la fin du cursus, il est soumis aux épreuves suivantes :**

**Pour valider l'objectif pédagogique :** accueillir un client et déterminer, après écoute de ses besoins, la séance bien-être adaptée

**Mise en situation : accueil et accompagnement en fin de séance – 30 minutes**

Avec un « modèle » l'apprenant effectue un accueil client, et un accompagnement en fin de séance.

**Pour valider l'objectif pédagogique :** mettre en œuvre des techniques de relaxation adaptées aux besoins du client

**Mise en situation : pratique d'une séance de relaxation, à des fins de bien-être – 1H**

L'apprenant effectue une séance de relaxation sur une personne du centre de formation ou, exceptionnellement, s'il ne peut se déplacer, sur une personne de son entourage. Il se met en situation pour valider toutes les compétences attendues.

**Pour valider l'objectif pédagogique :** réaliser des protocoles de massages bien-être adaptés aux besoins du client

**Mise en situation : pratique d'un massage au choix, à des fins de bien-être – 1H30**

L'apprenant effectue une séance de relaxation sur une personne du centre de formation ou, exceptionnellement, s'il ne peut se déplacer, sur une personne de son entourage. Il se met en situation pour valider toutes les compétences attendues.

Une évaluation « blanche » d'entraînement d'**1H30** est proposée à mi-parcours.

Pour les personnes en formation à distance, ces mises en situation seront filmées par le soin de l'apprenant et envoyées par mail à la personne responsable des apprenants (Nathalie Parayre : [ecolearnika@gmail.com](mailto:ecolearnika@gmail.com)) pour validation des acquis en fin de formation.

**Pour valider l'objectif pédagogique :** projeter ou développer une activité professionnelle de praticien en massage et relaxation bien-être

**Remise et soutenance d'un rapport de développement d'activité professionnelle – 1H**

Ce rapport devra comporter plus ou moins 30 pages et être construit en deux parties. Une première partie traitant du marché du bien-être actuel en France. Une deuxième partie exposant le projet de l'apprenant. En cas de création ou de reprise d'activité, il sera présenté une étude de marché et une projection à minima sur trois ans de l'activité (concurrents, clients potentiels, offres, produits, communication, projection financière, compte de résultat prévisionnel, etc...)

Pour les personnes en formation à distance, le rapport sera envoyé au responsable de formation. La soutenance sera filmée par le soin de l'apprenant et envoyée par mail au

**Pour recevoir son attestation de formation, l'apprenant doit :**

- Avoir suivi la totalité de la formation (feuilles de présences émargées pour le présentiel)
- Obtenir l'appréciation « acquis » ou « en cours d'acquisition » aux tests et à la mise en situation
- Avoir réalisé et rendu le rapport

- Avoir rendu les fiches d'évaluation des acquis de début et de fin de formation, et la fiche de satisfaction
- Avoir réglé la totalité des frais de formation

En cas de non-réussite, l'apprenant peut repasser les épreuves jusqu'à réussite, sur une durée d'un an. Le coût de ce rattrapage est de 50€ par passage (pratique et théorie).

A la suite de la formation, l'apprenant se verra remettre une **Attestation de Formation**

**Rappel : nos formations ne sont pas reconnues par l'État. Nous attestons de compétences acquises au sein d'un centre de formation privé**

**Mesures pour favoriser l'engagement des bénéficiaires et prévenir les ruptures de parcours :**  
Afin de pallier les ruptures de parcours, le centre de formation NP Conseil et Formation met en place un certain nombre d'outils :

- Points pédagogiques durant les parcours
- Feuilles de présence pour les formations en présentiel
- Mails de suivi et de relance
- Livret d'accueil
- Livret de suivi pédagogique
- Démarche d'accueil pour les personnes en situation de handicap (PSH)
- Pour les personnes en situation de handicap, des adaptations pourront être proposées en fonction des besoins de l'apprenant en début de formation et adaptées tout au long du parcours

Ces outils permettent à l'apprenant de garder un lien avec le centre tout au long de sa formation

**J'ai bien pris note de toutes les informations données dans cette fiche, dont les modalités de formation, les tarifs, le programme et le règlement d'évaluation, et je valide leurs principes.**

**DATE :**

**SIGNATURE APPRENANT (précédée de la mention lu et approuvé, bon pour accord) :**