

Annexe 1



Programme de Formation 2026

Massage bien-être, non thérapeutique, Silhouette – 14h

Les objectifs :

- Acquérir les principes du massage
- Apprendre les actions et effets, les contre-indications
- Connaître l'anatomie du corps
- Savoir la prise en charge client
- Maîtriser chaque geste du massage bien-être
- Acquérir le bon positionnement du corps du praticien
- Maîtriser l'espace et le temps

Progression pédagogique :

- 1^{ère} journée :
 - Cours théorique.
 - Le stagiaire reçoit le massage.
 - Apprentissage des jambes arrière et avant.
 - Apprentissage du ventre et des bras.
 - Débrief de la journée.
- 2^{ème} journée :
 - Révision du protocole en entier.
 - Ajustement des gestes et postures du stagiaire.
 - Révision prise en charge client + Mise en situation.
 - Évaluation prise en charge client + Protocole.
 - Débrief sur l'évaluation et la formation.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Support de cours remis lors de la formation
- Travaux pratiques
- Tout le matériel est à disposition

L'encadrement :

Formation faite par Claire PARAGE, Spa Praticienne, Formatrice certifiée et Gérante de "Les Voyages de Malie".

Suivi de l'exécution du programme :

Fiche de présence à signer

Appréciation des résultats :

- Évaluation pratique (1h15) sur l'ensemble de la formation (prise en charge client + protocole)
- La note de 15/20 est nécessaire pour la remise du tableau d'entraînement et de l'attestation de suivi de formation
- Tableau d'entraînement : 10 ou 15 massages bien-être doivent être pratiqués dans les 3 mois
- Suite aux 10 ou 15 massages bien-être, pratique sur la formatrice
- Suite à la réussite à ces trois critères d'évaluation : Délivrance de la certification de massage bien-être

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 10 jours

Groupe :

Individuel

Ou

Groupe de 4 personnes maximum
En présentiel

Tarif :

Individuel : 460€

Groupe : 400€

Date :

Individuel : A définir

Groupe : Voir planning

Lieu :

56 rue du Générale de Gaulle
67150 Erstein

Accessibilité PSH:

Nous contacter



Paraphe :