

## Programme de Formation 2026

### Massage bien-être, non thérapeutique, Suédois – 21h

#### Les objectifs :

- Acquérir les origines 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<sup>ère</sup> journée :
  - Cours théorique.
  - Le stagiaire reçoit le massage.
  - Apprentissage de la première partie du dos.
  - Apprentissage de la deuxième partie de dos.
  - Débrief de la journée.
- 2<sup>ème</sup> journée :
  - Apprentissage des jambes arrière et avant.
  - Apprentissage du ventre, des bras et de la tête.
  - Révision du protocole.
  - Débrief de la journée.
- 3<sup>ème</sup> 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 (1h) 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 : 15 ou 20 massages bien-être doivent être pratiqués dans les 3 mois
- Suite aux 15 ou 20 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 : 690€  
Groupe : 600€

#### Date :

Individuel : A définir  
Groupe : Voir planning

#### Lieu :

56 rue du Générale de Gaulle  
67150 Erstein

#### Accessibilité PSH :

Nous contacter