

**FORMATION**

**« DEVENIR PRATICIEN/NE EN MASSAGE BIEN-ÊTRE » :**

**PUBLIC :** Tout professionnel dans les domaines du bien-être, esthétique, santé, relaxation et autres, souhaitant élargir son offre et son champ de compétence au massage bien-être et pouvoir l'exercer comme activité professionnelle.

Toute personne souhaitant exercer une reconversion dans le domaine du massage bien-être.

**PRÉREQUIS :** Entretien préalable

**DURÉE :** 210 heures en collectif présentiel répartis sur 30 jours.

10 heures de pratique supervisée en individuel

**DATES OU PÉRIODE :**

- Session 1 : 26-27-28 janvier 2024
- Session 2 : 23-24-25 février 2024
- Session 3 : 22-23-24-25 mars 2024
- Session 4 : 2-3-4-5 mai 2024
- Session 5 : 27-28-29-30 juin 2024
- Session 6 : 29-30-31 août et 1<sup>er</sup> septembre 2024
- Session 7 : 17-18-19-20 octobre 2024
- Session 8 : 5-6-7-8 décembre 2024
- 10 heures en dehors du temps présentiel de pratique supervisée (pour les évaluations et les retours sur évaluation entre autres).
- 90 heures de pratique individuelle en dehors de la formation avec production de comptes rendus de séance pour obtenir le certificat de « Praticien en Massage bien-être » délivré par Thomas Gaunet Formation.

Nota : les sessions sont interdépendantes les unes des autres. Elles ne peuvent pas être suivies « A la carte » mais d'un seul tenant et dans l'ordre.

**HORAIRES :**

De 09h30 à 13h00 et de 14h15 à 17h45

**NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :**

- Minimum : 6
- Maximum : 12

# Thomas Gaunet FORMATION

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Dossier d'inscription à envoyer complet au fil de l'eau et des places disponibles et au plus tard 2 semaines avant le démarrage de la première session de la formation.

## LIEU :

Le LOMA – 9 rue René Cassin – 91300 Massy

***Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter. Vous pouvez nous contacter au 06.36.49.74.00.***

## TARIF :

**Particuliers sur fonds propres : 3990€ nets**

**Entreprise ou prise en charge extérieure (pôle emploi, OPCO, Fond de formation ...) : 4500 € nets**

## OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Connaître les protocoles de base (mouvement élémentaire) du massage bien-être
- Connaître les contre-indications au massage bien-être et la réglementation associée à la pratique du massage bien-être
- Connaître les notions de base en anatomie et physiologie adaptées pour la pratique du massage bien-être
- Savoir accueillir un client et lui proposer une séance de massage bien-être adaptée
- Connaître et savoir exécuter différents protocoles complets en massage bien-être

## CONTENU

### SESSION 1

#### Jour 1

- Accueil
- Présentation des participants et des attentes de chacun
- Présentation de la formation – Relecture du programme de la formation
- Synthèse des massages du monde / histoire du massage
- Evaluation initiale
- Temps de massage

#### Jour 2

- Questions / réponses sur ce qui a été vu la veille
- Réglementation concernant le massage bien-être
- Apprentissage du protocole de massage bien-être (mouvement élémentaire) de la main.
- Exercices en binôme
- Exercices de transfert du poids du corps
- Temps de massage

#### Jour 3

- Questions / réponses sur ce qui a été vu la veille
- Révision du protocole de massage bien-être de la main
- Apprentissage du protocole de massage bien-être (mouvement élémentaire) du pied.
- Exercices de transfert du poids du corps
- Temps de massage

- Bilan de la session

## **SESSION 2**

### **Jour 4**

- Questions / réponses depuis la dernière session
- Point sur le travail intersession
- Schéma corporel / Image du corps
- Révision des protocoles de massage bien-être appris antérieurement
- Exercices de transfert du poids du corps
- Apprentissage du protocole de massage bien-être (mouvement élémentaire) du mollet.
- Temps de massage

### **Jour 5**

- Questions / réponses sur ce qui a été vu la veille
- Choix des huiles végétales
- Révision du protocole du massage bien-être du mollet
- Exercices de transfert du poids du corps
- Apprentissage du protocole (mouvement élémentaire) de massage bien-être de la cuisse.
- Temps de massage

### **Jour 6**

- Questions / réponses sur ce qui a été vu la veille
- Révision du protocole du massage bien-être du mollet et de la cuisse.
- Exercices de transfert du poids du corps
- Apprentissage du protocole (mouvement élémentaire) de massage bien-être du bras.
- Temps de massages bien-être
- Bilan de la session

## **SESSION 3**

### **Jour 7**

- Questions / réponses depuis la dernière session
- Point sur le travail intersession
- Prise de contact – zones corporelles à éviter
- Révision des protocoles de massage bien-être (mouvements élémentaires) appris antérieurement
- Exercices en binôme
- Temps de massage

### **Jour 8**

- Questions / réponses sur ce qui a été vu la veille
- Exercices de transfert du poids du corps
- Exercices en binôme
- Evaluation des protocoles de massage bien-être (mouvements élémentaires) de la main, du pied, du mollet, de la cuisse et du bras.

### **Jour 9**

- Questions / réponses sur ce qui a été vu la veille
- Types de manœuvre en massage bien-être
- Visionnage des vidéos sur les exercices des protocoles et commentaires
- Apprentissage du protocole de massage bien-être (mouvement élémentaire) du haut du dos.
- Exercices de transfert du poids du corps

**Jour 10**

- Questions / réponses sur ce qui a été vu la veille
- Exercices de transfert du poids du corps
- Révision des protocoles de massage bien-être (mouvements élémentaires) appris antérieurement
- Apprentissage du protocole de massage bien-être (mouvement élémentaire) du bas du dos.

En dehors du temps présentiel, retour individuel sur les évaluations.

**SESSION 4**

**Jour 11**

- Questions / réponses depuis la dernière session
- Point sur le travail intersession
- Retour général sur les évaluations individuelles
- Points forts et points à retravailler de manière générale
- Révision des protocoles de massage bien-être (mouvements élémentaires) appris antérieurement
- Apprentissage du protocole de massage bien-être (mouvement élémentaire) du ventre.
- Exercices en binôme

**Jour 12**

- Questions / réponses sur ce qui a été vu la veille
- Exercices de transfert du poids du corps
- Révision des protocoles de massage bien-être (mouvements élémentaires) appris antérieurement
- Apprentissage des protocoles de massage bien-être (mouvements élémentaires) de la nuque, du visage et du crâne.
- Visionnage des vidéos sur les exercices des protocoles et commentaires

**Jour 13**

- Questions / réponses sur ce qui a été vu la veille
- Révision des protocoles de massage bien-être (mouvements élémentaires) appris antérieurement
- Visionnage des vidéos sur les exercices des protocoles et commentaires
- Exercices en binôme
- Temps de massages bien-être

**Jour 14**

- Questions / réponses sur ce qui a été vu la veille
- Exercices de transfert du poids du corps
- Evaluation des protocoles de massage bien-être (mouvements élémentaires) du haut du dos, du bas du dos, du ventre, de la nuque, du visage et du crâne.
- Temps de massages bien-être

En dehors du temps présentiel, retour individuel sur les évaluations.

**SESSION 5**

**Jour 15**

- Questions / réponses depuis la dernière session
- Point sur le travail intersession
- Retour général sur les évaluations individuelles
- Points forts et points à retravailler de manière générale
- Révision des protocoles de massage bien-être (mouvements élémentaires) appris antérieurement
- Création de massages bien-être du dos
- Exercices de transfert du poids du corps

**Jour 16**

- Questions / réponses sur ce qui a été vu la veille
- Exercices de transfert du poids du corps
- Révision des protocoles de massage bien-être (mouvements élémentaires) appris antérieurement
- Création de massages bien-être des membres inférieurs,
- Temps de massages bien-être

**Jour 17 (Ostéo)**

- Anatomie Générale – Os / Muscles / Circuit vasculaire
- Présentation Biomécanique : fonctionnement physiologie
- Palpation des premiers repères osseux - Pratique
- Anatomie descriptive : Colonne : localisation et fonction
- Anatomie Descriptive : Bassin / Epaule / Bras / Coude localisations et fonctions
- Repérage anatomique des principales structures musculaires du tronc – Pratique
- Repérages des structures Bassin / Epaule / Bras / Coude – Pratique
- QCM de fin de session.

**Jour 18**

- Questions / réponses sur ce qui a été vu la veille
- Exercices de transfert du poids du corps
- Construction de sa carte des prestations
- Introduction des séances individuelles à réaliser en dehors du temps présentiel et fourniture des comptes rendus.
- Révision des protocoles de massage bien-être (mouvements élémentaires) appris antérieurement
- Création de massages bien-être du dos de zones corporelles antérieures et postérieures.
- Temps de massages bien-être
- Bilan de la session

**SESSION 6**

**Jour 19**

- Questions / réponses depuis la dernière session
- Point sur le travail intersession
- Questions / Réponses sur les séances individuelles en dehors du temps de formation et des comptes rendus
- Exercices de transfert du poids du corps
- Révision des protocoles de massage bien-être appris antérieurement
- Construction de massages bien-être de 30 minutes

**Jour 20**

- Questions / réponses sur ce qui a été vu la veille
- Révision des protocoles de massage bien-être appris antérieurement
- Simulation de séances entre stagiaires
- Evaluation intermédiaire sur le massage bien-être de 30 minutes
- Construction de massages bien-être de 45 minutes
- Construction de sa carte des prestations

**Jour 21 (Ostéo)**

- Rappels et questions
- Anatomie descriptive : Cuisse / Jambe / Pied ☐ localisations et fonctions
- Repérage des structures Cuisse / Jambe/ Pied – Pratique
- Anatomie descriptive : Système viscéral
- Etude des principales chaînes musculaires

- Contres indication au massage
- Repérage des structures Viscères – Pratique
- Rappels des repérages de la première session
- QCM de fin de session

#### **Jour 22**

- Questions / réponses sur ce qui a été vu la veille
- Exercices de transfert du poids du corps
- Révision des protocoles de massage bien-être appris antérieurement
- Massage des pectoraux
- Temps de massages bien-être
- Construction de massages bien-être de 45 minutes (suite)
- Bilan de la session

### **MODULE 7**

#### **Jour 23**

- Questions / réponses depuis la dernière session
- Point sur le travail intersession
- Questions / Réponses sur les séances individuelles en dehors du temps de formation et des comptes rendus
- Préparer son lieu de travail.
- Exercices de transfert du poids du corps
- Révision des protocoles appris antérieurement
- Construction de massages bien-être de 60 minutes

#### **Jour 24**

- Questions / réponses sur ce qui a été vu la veille
- Exercices de transfert du poids du corps
- Révision des protocoles de massage bien-être appris antérieurement
- Préparation des mises en situation avec des clients
- Mise en situation avec des clients inconnus

#### **Jour 25 (Ostéo)**

- Rappels et questions
- Anatomie descriptive : Crâne / Avant-bras / Main ☒ localisations et fonctions
- Repérage des structures Crâne / Avant-bras / Main – pratique
- Musculature rachidienne : théorie et pratique
- Identifier les contres indications médicales à la pratique du massage bien-être
- Rappels des repérages des deux journées précédentes
- Routine d'exercices pour permettre de maximiser les effets du massage bien-être
- Tests théorique et pratique

#### **Jour 26**

- Questions / réponses sur ce qui a été vu la veille
- Révision des protocoles de massage bien-être appris antérieurement
- Construction d'un massage bien-être des extrémités.
- Construction de sa carte des prestations (suite)
- Comment s'installer
- Bilan de la session

En dehors du temps présentiel, évaluation d'un massage bien-être d'une heure avec le formateur et retour individuel sur l'évaluation.

## **MODULE 8**

### **Jour 27**

- Questions / réponses depuis la dernière session
- Point sur le travail intersession
- Questions / Réponses sur les séances individuelles en dehors du temps de formation et des comptes rendus
- Comment recevoir ses clients – mise en situation
- Construction de sa carte des prestations (fin)
- Exercices de transfert du poids du corps
- Révision des protocoles de massage bien-être appris antérieurement
- Construction de massages bien-être de 60 minutes (suite)

### **Jour 28**

- Questions / réponses sur ce qui a été vu la veille
- Comment s'installer – Quels statuts choisir
- Révision des protocoles de massage bien-être appris antérieurement
- Construction de massages bien-être de 60 minutes (suite)
- Exercices en binôme

### **Jour 29**

- Questions / réponses sur ce qui a été vu la veille
- Préparation des mises en situation
- Mises en situation avec des clients inconnus (appel RDV, réception du client, construction de sa séance et fin de séance)
- Examen pratique

### **Jour 30**

- Questions / réponses sur ce qui a été vu la veille
- Mises en situation entre stagiaires
- Tests finaux écrits
- Bilan de la formation
- Questionnaire de satisfaction
- Remises des Attestations de fin de formation et grilles d'évaluation des acquis

## **MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- Evaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Evaluation des compétences en début, à différentes phases clés et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

## **MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS**

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.
- Remise d'un certificat de Praticien en massage bien-être délivré par Thomas Gaunet Formation à l'issue de la formation (sous réserve des évaluations favorables), de la réalisation des 90 heures de travail individuel en dehors du temps présentiel de formation et de la remise des 30 comptes rendus de séance.

**MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS**

**Modalités pédagogiques :**

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Mises en situation
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

**Éléments matériels :**

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire (tables de massage, consommables, tables, chaises, etc)
- Support de cours au format numérique projeté sur écran et synthèse des apports théoriques remise au participant.

**Référent pédagogique et formateur : Thomas Gaunet**

**Moyens d'encadrement :**

**Thomas Gaunet**

Praticien en massage bien-être depuis 2009 – Praticien agréé par la Fédération Française de Massage Bien Être. Certifié en Massage Sensitif de bien-être, en massage du sportif, en massage assis.

Praticien en massage au bol tibétain et en massage sonore aux bols tibétains depuis 2017.

Formateur et dirigeant de l'organisme de formation Thomas Gaunet Formation.

**Anaïs Dessagne**

Ostéopathe DO, diplômée de l'école OSTEOBIO de Cachan – Exerce en cabinet libéral depuis 2016.

Formatrice. Enseigne les modules d'anatomie et physiologie adaptés à la pratique du massage bien-être.