



PROGRAMME DE FORMATION

Initiation Massage Bien-être

Module 1 du Coursus Massage Bien-être Intuitif

Reconnectez-vous à votre EssenCiel

Durée	4 jours consécutifs — 9h30-13h00 / 14h30-18h00, soit 28 heures
Dates	Voir site internet
Modalité	Présentiel — pratique intensive en binôme
Effectif	De 4 à 8 participants
Public visé	Professionnels du bien-être (esthéticiennes, etc.) et personnes en reconversion professionnelle
Prérequis	Aucun prérequis de diplôme ou d'expérience. Un entretien téléphonique préalable est proposé à chaque candidat.
Lieu	CFSS Paris-Saclay — Parc immobilier les Conquérants, 1 avenue Atlantique, 91940 Les Ulis
Tarifs	640 € nets (particuliers, fonds propres) 800 € nets (entreprise ou prise en charge extérieure : OPCO, fonds de formation...)
Sanction	Attestation de fin de formation
Formateur	Thomas Gaunet — praticien en massage bien-être depuis 2009 et formateur

Présentation de la formation

Cette formation constitue le premier module d'un parcours modulaire proposé par Thomas Gaunet Formation, structuré autour d'une approche intuitive du massage bien-être : un massage intuitif dans sa mise en mouvement, mais dont chaque geste, pour chaque zone du corps, repose sur un protocole précis et transmissible.

L'Initiation Massage Bien-être permet d'acquérir les bases techniques, anatomiques et professionnelles nécessaires à la pratique du massage bien-être, zone par zone. Elle constitue la première étape du Coursus Massage Bien-être Intuitif, un parcours complet de 4 modules de 4 jours chacun, au cours desquels les mouvements appris seront approfondis, mis en mouvement dans des enchaînements complets, puis affinés vers une pratique pleinement intuitive.



Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier les repères anatomiques superficiels utiles à la pratique du massage bien-être, zone par zone
- Reconnaître les principales contre-indications et adopter les bons réflexes d'orientation du client
- Adopter une posture professionnelle : hygiène, ergonomie, accueil et communication avec le client
- Réaliser les mouvements de base du massage bien-être pour chaque zone du corps : dos, bras et mains, ventre, visage et crâne, jambes et pieds
- Appliquer les principes fondamentaux du toucher intuitif : pression, rythme, continuité, intention
- Enchaîner une courte séquence de mise en mouvement, en préparation des modules de perfectionnement

Public visé et prérequis

Public : Professionnels du bien-être (esthéticiennes, praticiens) souhaitant élargir leur offre, et personnes en reconversion professionnelle vers les métiers du bien-être

Prérequis : Aucun prérequis de diplôme ou d'expérience préalable dans le massage

Modalités d'accès : Dossier d'inscription validé [bulletin d'inscription complété et versement de l'acompte]

Délai d'accès : au fil de l'eau dans la limite des places disponibles et au plus tard 7 jours avant le premier jour de la formation.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Apports théoriques courts (anatomie superficielle, contre-indications, cadre professionnel)
- Démonstrations du formateur pour chaque zone du corps
- Pratique intensive en binôme avec rotation des rôles praticien / receveur
- Retours correctifs individualisés tout au long de la formation
- Mise en situation d'accueil client (entretien pré-massage, débriefing post-séance)
- Remise d'un livret pédagogique illustré, zone par zone

Modalités d'évaluation

- Positionnement en amont lors de l'entretien téléphonique préalable
- Évaluation continue par observation pratique (grille d'observation par zone)
- Évaluation théorique courte en fin de parcours (contre-indications, repères anatomiques)
- Mise en situation finale : séance complète encadrée, avec accueil client simulé
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs atteints



Programme détaillé

4 jours consécutifs — 28 heures au total

Formation dispensée en 4 jours consécutifs pour permettre une immersion complète et favoriser la progression, avec une pratique intensive en binôme tout au long du parcours.

Jour 1 – Fondamentaux professionnels et premiers gestes

Matin — Théorie

- Cadre légal et déontologique du massage bien-être (distinction avec le massage thérapeutique)
- Anatomie superficielle de base : muscles et repères visibles ou palpables
- Contre-indications courantes et signaux d'alerte
- Hygiène, matériel, installation de la cabine, accueil client, questionnaire santé

Après-midi — Pratique

- Posture du praticien : ergonomie, protection du dos, respiration, ancrage
- Principes fondamentaux du toucher intuitif : pression, rythme, continuité, intention
- Pratique en binôme : mouvements du dos et de l'arrière des jambes

Jour 2 – Membres supérieurs et ventre

Matin — Théorie

- Anatomie superficielle ciblée : bras, mains, abdomen
- Repères des zones à éviter ou à adapter au niveau du ventre
- Spécificités du toucher abdominal : consentement renforcé, communication avec le client

Après-midi — Pratique

- Pratique en binôme : mouvements des mains et des bras
- Pratique en binôme : mouvements du ventre
- Retours correctifs individuels

Jour 3 – Visage, crâne, jambes avant et pieds

Matin — Théorie

- Anatomie superficielle ciblée : visage, crâne, jambes avant, pieds
- Spécificités du toucher facial et crânien : précision, légèreté
- Repères du pied

Après-midi — Pratique

- Pratique en binôme : mouvements du visage et du crâne
- Pratique en binôme : mouvements des jambes avant et des pieds



- Début d'intégration : enchaînement de deux zones consécutives (ex. dos puis arrière des jambes)

Jour 4 – Intégration, posture professionnelle et évaluation

Matin

- Construction d'une séance type de 20 à 30 minutes : trame, transitions, gestion du temps
- Posture professionnelle face au client : accueil, entretien pré-massage, clôture de séance, débriefing
- Mise en mouvement : séquence guidée courte (20 à 30 minutes) donnant un avant-goût de la fluidité travaillée dans les modules de perfectionnement

Après-midi

- Séance complète encadrée en binôme, avec accueil client simulé
- Évaluation pratique (grille d'observation) et évaluation théorique courte
- Bilan de la formation, questionnaire de satisfaction, remise de l'attestation de fin de formation

Le Coursus Massage Bien-être Intuitif

L'Initiation Massage Bien-être constitue la première étape du Coursus Massage Bien-être Intuitif, un parcours modulaire complet composé de 4 modules de 4 jours chacun :

- Module 1 — Initiation Massage Bien-être (28h) : bases de chaque zone du corps
- Module 2 — Perfectionnement Membres Supérieurs, Tête, Ventre et Dos (28h) : approfondissement et mise en mouvement complète
- Module 3 — Perfectionnement Membres Inférieurs (28h) : approfondissement et mise en mouvement complète (pieds, jambes, mollets, cuisses)
- Module 4 — Approfondissement des techniques vers un massage intuitif (28h) : affinement de la fluidité, de l'écoute et de l'adaptation en temps réel, au service d'une pratique pleinement intuitive

Accessibilité

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Toute demande d'adaptation peut être étudiée en amont de la formation lors de l'entretien téléphonique préalable, afin d'envisager les aménagements nécessaires. Vous pouvez nous contacter au 06.36.49.74.00.