Programme de formation

PRATICIEN EN MASSAGE BIEN-ETRE -

4 900,00 € Net de taxe	223 heures	Présentiel - Collectif	Obtention du certificat interne à Formaquietude « Praticien en massage bien-être ».

Objectifs

La formation a pour objectif de permettre au participant d'acquérir les compétences professionnelles nécessaires à l'exercice du métier de Praticien en massage bien-être, dans le respect du cadre non thérapeutique de la pratique.
À l'issue de la formation, le participant sera capable de :
Accueillir, informer et accompagner le client, recueillir ses besoins, attentes, préférences et points de vigilance afin de lui proposer une prestation de massage bien-être adaptée et personnalisée, dans le respect du cadre professionnel et non thérapeutique.
Instaurer une relation professionnelle, éthique et sécurisante, respectueuse du consentement, de la confidentialité, de l'intimité et de la dignité du client, en adaptant notamment l'accueil et la prise en charge aux personnes présentant des besoins spécifiques ou une situation de handicap.
Préparer et organiser l'espace de massage en appliquant les règles d'hygiène, de sécurité et d'entretien, et en sélectionnant le matériel, les accessoires et les produits adaptés à la prestation et aux caractéristiques du client.
Maîtriser et réaliser différentes typologies de massages bien-être, notamment les massages enveloppants et relaxants, musculaires et de relâchement corporel, dynamisants et revitalisants ainsi que les massages intégrant des techniques d'acupression.
Adapter la prestation en temps réel aux besoins, réactions, sensibilités et particularités du client, tout en garantissant son confort et sa sécurité et en respectant les objectifs du massage bien-être.
Adopter une pratique professionnelle ergonomique, permettant de prévenir les troubles musculo-squelettiques et de préserver durablement sa santé dans l'exercice du métier.
Assurer la clôture et le suivi de la prestation, recueillir la satisfaction du client, formuler des conseils post-prestation adaptés et assurer le suivi de la relation client dans le respect de la confidentialité et du RGPD.
Construire, lancer et développer une activité indépendante de praticien en massage bien-être, en analysant son marché, en définissant son positionnement et son offre, en établissant un prévisionnel économique, en organisant son activité dans un cadre conforme et en mettant en œuvre des actions de communication, de pilotage et de veille professionnelle.

Public concerné et prérequis

Le candidat doit justifier :
d'un diplôme ou d'un niveau CAP / niveau 3, ou à défaut, d'au moins 1 an d'expérience professionnelle, tous métiers confondus.

Moyens pédagogiques et matériels

La formation repose sur une approche pédagogique complète combinant apports théoriques, démonstrations, mises en pratique et accompagnement tutoré, afin de garantir une montée en compétences progressive, structurée et opérationnelle.

Les moyens pédagogiques mobilisés comprennent :
- des cours en présentiel dédiés à l'apprentissage et à la pratique des protocoles de massage bien-être,
- des démonstrations techniques réalisées par les formateurs,
- des ateliers pratiques encadrés permettant l'entraînement, l'ajustement des gestes et l'acquisition des postures professionnelles,
- des supports pédagogiques structurés (fiches techniques, protocoles, supports visuels),
- un accompagnement tutoré pour le suivi du parcours, l'aide à la progression et la validation des acquis.

Les moyens techniques mis à disposition incluent :
des salles de formation équipées pour la pratique du massage,
du matériel professionnel (tables de massage, linge, huiles, pierres chaudes, bols chantants et accessoires nécessaires aux protocoles).

Type d'Intervenant

Praticien(ne) certifié(e) en Massage Bien-être

Effectif maximal

12 stagiaires

Délais d'accès à la formation

L'accès à la formation est conditionné à la réalisation des étapes suivantes :
- dépôt d'une demande d'inscription,
- entretien préalable et questionnaire de positionnement,
- vérification des prérequis,
- validation du dossier administratif et financier (financement personnel, CPF, France Travail ou autre dispositif),
- signature du contrat ou de la convention de formation.

Dans le cadre d'un financement via le Compte Personnel de Formation (CPF), l'inscription est soumise aux délais réglementaires applicables sur la plateforme Mon Compte Formation. Un délai obligatoire minimum de 11 jours ouvrés doit être respecté entre l'envoi de la proposition de commande par l'organisme de formation et la date de début de la formation.
Après confirmation de sa commande, le

Ces moyens garantissent un dispositif pédagogique cohérent, professionnalisant et orienté vers l'autonomie et l'installation du futur praticien en massage bien-être

Modalités d'évaluation des acquis

Me1.1 – Mise en situation professionnelle reconstituée portant sur la prise en charge d'une demande client en massage bien-être.

La mise en situation est suivie d'un échange oral avec le jury, au cours duquel le candidat répond aux questions du jury pour justifier ses choix.
Me1.2 – Mise en situation professionnelle reconstituée portant sur la clôture et le suivi de la prestation de massage bien-être.

La mise en situation est suivie d'un échange oral avec le jury, au cours duquel le candidat répond aux questions du jury pour justifier ses choix.
Me2 – Mise en situation professionnelle pratique en salon de massage réel ou reconstitué portant sur la préparation, la réalisation, l'adaptation et la sécurisation d'une prestation de massage bien-être.

La mise en situation est suivie d'un échange oral avec le jury, au cours duquel le candidat répond aux questions du jury pour justifier ses choix techniques et les adaptations réalisées.
Me3 – Mise en situation professionnelle réelle portant sur le lancement et le développement d'une activité indépendante de praticien en massage bien-être, faisant l'objet d'un dossier professionnel et d'une soutenance orale devant le jury.

À l'oral, il assure la présentation et l'argumentation du projet élaboré lors d'une soutenance devant le jury. La soutenance est suivie d'un échange avec le jury, au cours duquel le candidat répond aux questions afin de justifier ses choix, démontrer la viabilité et la conformité de son projet et proposer des ajustements.

Taux de satisfaction

En 2025 : 100 % des stagiaires recommandent les formations en Massage Bien-être
En 2025 : 100 % des stagiaires sont globalement satisfaits des formations en Massage Bien-être (dont 89 % Très satisfaits)

Taux de réussite

En 2025 : 100 % des stagiaires ont validé leurs compétences;

bénéficiaire dispose par ailleurs d'un délai de rétractation de 14 jours ouvrés, conformément aux Conditions Générales d'Utilisation de Mon Compte Formation, ce délai prenant fin au plus tard à la date d'entrée en formation.

Accessibilité personne en situation de handicap ou en cas de difficultés d'apprentissage

Accès PMR
Référente handicap : ROURE Elodie 04.76.22.80.43.

Matériel à prévoir

Huile neutre
2 grandes serviettes éponge
1 petite serviette éponge
1 grande polaire ou plaid
1 maillot de bain
1 peignoir

Afin de suivre la formation, merci de prévoir également le matériel suivant :

- ✓ Bloc-notes + stylo
- ✓ Bouteille d'eau marquée à votre nom
- ✓ 1 paquet de mouchoirs

Débouchés et + métier

A l'issue de la formation, les stagiaires seront qualifiés pour être praticien(ne) en massage bien-être.

Programme

Activité 1 : Conduite de la relation client d'une prestation de massage bien-être
Module 1 – Accueil et qualification de la demande client
(C1.1 à C1.3)

- Accueil du client et présentation du praticien.
- Présentation des principes et du caractère non thérapeutique du massage bien-être.
- Conduite de l'entretien préalable à l'aide d'un questionnement structuré.
- Identification des attentes, des préférences et des besoins du client.
- Repérage des points de vigilance et des éventuelles contre-indications.
- Analyse des situations nécessitant une adaptation, un report ou une non-réalisation de la prestation.
- Respect des limites professionnelles et orientation vers un interlocuteur compétent lorsque la situation l'exige.

Module 2 – Orientation et personnalisation de la prestation
(C1.4 et C1.5)

- Identification de l'objectif de bien-être recherché par le client.
- Sélection d'une prestation adaptée à ses besoins, à ses préférences et à ses contraintes.
- Présentation des caractéristiques et du déroulement de la prestation retenue.
- Présentation des produits utilisés, de leurs caractéristiques et de leurs précautions d'usage.
- Adaptation des produits aux sensibilités et aux préférences du client.

Module 3 – Cadre relationnel, éthique et accessibilité
(C1.6 et C1.7)

- Adaptation des modalités d'accueil et de communication aux besoins spécifiques du client.
- Prise en compte des situations de handicap, de mobilité réduite, de fragilité ou de vulnérabilité.
- Présentation des conditions de réalisation de la prestation.
- Respect de l'intimité, de la dignité et de la confidentialité.
- Présentation des limites d'intervention du praticien.
- Recueil du consentement éclairé du client.

Module 4 – Clôture et suivi de la prestation
(C1.8 et C1.9)

- Conduite de l'entretien de fin de séance.
- Recueil du ressenti, des remarques et du niveau de satisfaction du client.
- Formulation de conseils post-prestation adaptés au massage réalisé.

Identification des axes d'amélioration des prestations futures.

- Enregistrement des informations utiles au suivi de la relation client.
- Utilisation des outils de gestion dans le respect de la confidentialité et du RGPD.

Activité 2 : Réalisation d'une prestation de massage bien-être

Module 5 – Préparation de l'espace et de la séance
(C2.1 à C2.3)

- Application des protocoles d'hygiène, de nettoyage et de désinfection.
- Préparation et remise en état de l'espace, du matériel et du linge.
- Organisation d'un environnement fonctionnel, confortable et sécurisé.
- Création d'une ambiance sensorielle adaptée à la prestation.
- Vérification et sécurisation des équipements.
- Sélection des produits et accessoires nécessaires au protocole.
- Prise en compte des besoins, des sensibilités et des éventuelles situations de handicap.
- Intégration des principes d'écoresponsabilité dans le choix des produits.

Module 6 – Installation et prise en charge du client
(C2.4)

- Présentation des consignes préalables à la prestation.
- Installation du client selon le protocole retenu et ses particularités.
- Utilisation adaptée des appuis, du linge et des accessoires de confort.
- Mise en œuvre des techniques de drapage.
- Préservation de l'intimité, du confort et de la sécurité du client.
- Vérification du confort lors de l'installation et des changements de position.

- Adaptation de l'installation et de la prise en charge aux besoins de publics spécifiques.

Module 7 – Massages bien-être enveloppants et relaxants
(C2.5)

- Apprentissage et réalisation des protocoles de massage bien-être enveloppants et relaxants.
- Travail de la fluidité, de la continuité du toucher et de la progression des manœuvres.
- Adaptation du rythme, de la pression et des accessoires utilisés.

Apprentissage de deux protocoles sélectionnés parmi les techniques proposées dans cette catégorie :

- Massage Californien
- Massage Lomi Lomi
- Massage Oriental
- Massage aux Pierres Chaudes
- Massage Sophro-Relaxant

Module 8 – Massage bien-être musculaire et de relâchement corporel
(C2.6)

- Apprentissage et réalisation des protocoles de massage bien-être musculaire et de relâchement corporel
- Mise en œuvre de manœuvres musculaires progressives et structurées.
- Réalisation de mobilisations articulaires douces et d'étirements passifs.
- Adaptation de la profondeur et de l'amplitude des gestes à la morphologie et au ressenti du client.
- Respect du cadre non thérapeutique du massage bien-être.

Apprentissage de deux protocoles sélectionnés parmi les techniques proposées dans cette catégorie :

- Massage Suédois
- Massage Coréen ou Relaxation Coréenne
- Massage Thaï
- Massage Africain

Module 9 – Massages bien-être dynamisants et revitalisants
(C2.7)

- Apprentissage et réalisation de protocoles de massages dynamisants et revitalisants.
- Mise en œuvre de manœuvres rythmées, toniques et structurées.
- Respect des trajets corporels et des enchaînements propres à chaque protocole.
- Adaptation du rythme et de l'intensité au client.

Apprentissage de deux protocoles sélectionnés parmi les techniques proposées dans cette catégorie :

- Massage Ayurvédique Abhyanga
- Massage Balinais
- Massage Remodelant dynamisant
- Massage Tibétain

Module 10 – Massages intégrant des techniques d'acupression
(C2.8)

- Apprentissage et réalisation de protocoles de massages intégrant des techniques d'acupression
- Apprentissage des principaux repères techniques et des zones de travail.
- Réalisation de pressions, de compressions et de stimulations localisées.
- Adaptation de l'intensité et de la durée des techniques utilisées.
- Respect des précautions d'usage et du cadre non diagnostique et non thérapeutique.

Apprentissage de deux protocoles sélectionnés parmi les techniques proposées dans cette catégorie :

- Massage Amma
- Massage Do- IN
- Massage Réflexologie palmaire
- Massage Réflexologie plantaire
- Massage Shirotchampi
- Massage au Gua Sha

Module 11 – Adaptation de la prestation
(C2.9)

- Observation des réactions et du ressenti du client pendant la séance.
- Vérification régulière de son confort.
- Adaptation de la pression, du rythme et de la durée des manœuvres.
- Ajustement du positionnement, des supports et de l'enchaînement du protocole.

- Maintien de la cohérence et de la sécurité de la prestation malgré les adaptations réalisées.

Module 12 – Anatomie, ergonomie et prévention des risques professionnels
(C2.10)

- Acquisition des principaux repères osseux et musculaires utiles à la pratique.
- Réglage et organisation ergonomique du poste de travail.
- Adoption de postures professionnelles adaptées.
- Utilisation du poids du corps et optimisation des efforts.
- Organisation des déplacements, des pauses et des temps de récupération.
- Prévention des troubles musculo-squelettiques liés à l'activité.

Activité 3 : Lancement et développement d'une activité indépendante de praticien en massage bien-être

Module 13 – Étude de marché et positionnement de l'activité
(C3.1 et C3.2)

- Analyse du marché local du massage bien-être.
- Identification des attentes et des besoins de la clientèle.
- Analyse de la concurrence, des prestations et des pratiques tarifaires.
- Identification des opportunités et des contraintes du projet.
- Définition de la clientèle cible.
- Construction d'une proposition de valeur différenciante.
- Définition des modalités d'exercice et de l'expérience client.

Module 14 – Construction de l'offre et du modèle économique
(C3.3 et C3.4)

- Structuration de la gamme de prestations de massage bien-être.
- Définition des formats, des durées et des conditions de réalisation.
- Détermination des tarifs en fonction des coûts et du positionnement retenu.
- Identification des investissements, des charges et des besoins de financement.
- Estimation du chiffre d'affaires prévisionnel.
- Calcul du seuil de rentabilité et analyse de la viabilité financière du projet.

Module 15 – Cadre juridique et sécurisation de l'activité
(C3.5)

- Identification des obligations juridiques, déclaratives et commerciales.
- Choix des protections et assurances professionnelles adaptées.
- Application des règles d'information du consommateur et de protection des données personnelles.
- Identification des principaux risques liés à l'activité.
- Mise en place des mesures de prévention et de protection.
- Identification des organismes, partenaires et professionnels pouvant accompagner le projet.

Module 16 – Organisation et gestion courante de l'activité
(C3.6)

- Organisation de la prise de rendez-vous et de l'accueil client.
- Mise en place des procédures de suivi, d'encaissement et de facturation.
- Organisation de la gestion administrative et commerciale.
- Gestion des produits, des consommables et des stocks.
- Construction d'un planning professionnel réaliste.
- Utilisation des outils numériques nécessaires au fonctionnement de l'activité.

Module 17 – Pilotage et suivi des résultats
(C3.7)

- Définition des objectifs commerciaux, économiques et administratifs.
- Choix des indicateurs de suivi de l'activité.
- Création et utilisation d'un tableau de bord.
- Analyse des résultats obtenus et comparaison avec les objectifs fixés.
- Identification des écarts et mise en place d'actions correctives.

Module 18 – Présentation et valorisation de l'offre
(C3.8)

- Construction d'un argumentaire professionnel.

- Présentation claire des prestations, des tarifs et des conditions de réalisation.
- Valorisation des bénéfices de bien-être proposés au client.
- Présentation du caractère strictement non thérapeutique de l'activité.
- Création de supports de présentation adaptés à la clientèle ciblée.

Module 19 – Communication et développement de la clientèle
(C3.9)

- Élaboration d'une stratégie de communication adaptée au projet.
- Sélection des canaux de communication et de prospection.
- Développement de la visibilité numérique de l'activité.
- Mise en place d'une solution de prise de rendez-vous.
- Développement de partenariats professionnels.
- Intégration des principes d'accessibilité et d'écoresponsabilité dans la communication.

Module 20 – Veille et amélioration de l'activité
(C3.10)

- Mise en place d'une veille métier, réglementaire, commerciale et numérique.
- Identification et sélection de sources d'information fiables.
- Suivi des évolutions du secteur du massage bien-être.
- Analyse des nouvelles attentes de la clientèle.
- Adaptation des prestations, des outils et de l'organisation de l'activité.