Programme de formation

MASSAGE SOPHRO-RELAXANT

Le Massage Sophro-Relaxant est un massage relaxant permettant de retrouver un meilleur équilibre émotionnel, physique et mental. Précédé d'une touche de sophrologie, ce massage permet une reconnexion avec son corps et permet ainsi d'entrer dans un état propice à la détente et à la réception du massage par le relâchement total.

420,00 € Net de taxe	21 heures	Présentiel - Collectif	Certificat de fin de formation

Objectifs

Objectifs opérationnels / Compétences visées :
Pratiquer une séance de Massage Sophro-Relaxant.

Objectifs pédagogiques :
Maîtriser une induction de Sophrologie (détente du corps) de 30 min ;
Maîtriser les postures, les gestes et les procédés du Massage Relaxant de 60 min ;
Maîtriser l'enchaînement de l'induction de Sophrologie et le massage relaxant.

Public concerné et prérequis

Professionnel de santé, de l'esthétique, de soins ou de la relation d'aide ; Toute personne désireuse de se former au Massage Sophro-Relaxant.

Cette formation ne nécessite pas de prérequis pédagogique.
Posséder le matériel informatique nécessaire au téléchargement et si besoin l'impression des supports de cours.

Moyens pédagogiques et matériels

Lectures de documents
Mises en situation
Démonstration séquence par séquence du protocole
Entraînement tour à tour par binôme pour chaque séquence
Révision et bilan après chaque séquence
Révision du protocole complet avant l'évaluation de fin de formation
Support de cours électronique / Synthèse de protocole
Paperboard et/ou Vidéoprojecteur
Tables de massage

Modalités d'évaluation des acquis

Questionnaire de positionnement pré-formation
Suivi pédagogique / Auto-évaluation stagiaire
Evaluation des compétences en fin de formation : Mise en situation
Evaluation de satisfaction de l'action de formation

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 (dont92 % Très satisfaits)

Taux de réussite

En 2025 : 100 % des stagiaires ont validé leurs compétences

Type d'Intervenant

Sophrologue-Relaxologue, Praticienne certifiée en Massage Bien-être

Effectif maximal

10 stagiaires

Délais d'accès à la formation

10 jours (Article L 6353-5 du Code du Travail)

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

Pas d'accès PMR pour les formations en massage bien-être
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 (2 pièces pour les femmes)
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

Proposer une séance de massage relaxant et apaisant précédé d'une touche de sophrologie pour une détente absolue du client.

Programme

Méthodologie de l'induction en Sophrologie
Indications et préventions du Massage Relaxant
Matériels et tenues
Ambiance, accueil et mise en place
Mise en situation et jeux de rôle pour l'entraînement de l'induction en Sophrologie
Protocole détaillé séquence par séquence
Entraînement tour à tour par binôme