Programme de formation

PRATICIEN EN MASSAGE BIEN-ETRE

Cette formation complète de 270 heures vous permet d'acquérir la maîtrise de 10 protocoles de massage bien-être parmi les plus demandés dans les spas, instituts, cabinets et salons de massage :
Californien, Lomi-Lomi, Pierres Chaudes, Oriental, Suédois Sportif, Ayurvédique, Balinais, Réflexologie plantaire, Réflexologie palmaire et massage tibétain aux bols chantants.
Le cursus inclut également l'apprentissage approfondi de l'anatomie, des postures professionnelles et de l'ergonomie du praticien, afin de garantir une pratique efficace, sécurisée et durable.
Une formation e-learning dédiée aux muscles et au squelette complète le parcours pour mieux comprendre les mécanismes du corps humain et affiner la qualité des gestes.
Intégration au cursus possible à tout moment – nous consulter.

4 990,00 € Net de taxe

270 heures

Présentiel - Collectif

À l'issue de la formation, et sous réserve de la validation de l'ensemble des évaluations prévues pour chaque partie du parcours (techniques de massage, anatomie, modules e-learning et titre RS), le participant se voit délivrer :
L'attestation de fin de formation "Praticien en massage bien-être", attestant de l'acquisition des compétences professionnelles en massage bien-être,
La certification du titre RS "Conduire un projet de création d'entreprise", permettant de justifier des compétences nécessaires à la création et au lancement de son activité professionnelle.
La délivrance de la reconnaissance « Praticien en massage bien-être » est conditionnée à la validation complète de toutes les composantes du parcours, y compris l'obtention du titre RS. Cette double sanction garantit que le bénéficiaire dispose à la fois des compétences techniques de massage et des compétences entrepreneuriales nécessaires pour s'installer et exercer dans un cadre professionnel, structuré et conforme aux exigences du secteur du bien-être.

Objectifs

Cette formation a pour objectif de former des praticiens en massage bien-être complets, compétents et autonomes, capables à la fois de maîtriser des techniques professionnelles de massage et de créer, structurer et développer leur propre activité.

À l'issue du parcours, le participant sera en mesure de :

Programme de formation

Réaliser et enchaîner 10 protocoles de massage bien-être répondant aux standards des spas, instituts et cabinets,
Adapter ses techniques aux besoins, à la morphologie et aux attentes de chaque client,
Appliquer les principes d'anatomie, de physiologie et de biomécanique afin de garantir une pratique sécurisée et efficace,
Adopter des postures professionnelles et une ergonomie de travail adaptées pour préserver sa santé et la qualité de son toucher,
Comprendre le fonctionnement musculaire et squelettique pour affiner la précision des gestes et la pertinence des manœuvres,
Concevoir et conduire un projet de création d'entreprise grâce au titre RS intégré, afin de pouvoir s'installer en tant que praticien en massage bien-être dans un cadre structuré, conforme et pérenne.
La formation vise ainsi à permettre aux apprenants d'exercer leur futur métier avec technicité, professionnalisme, sécurité et autonomie, tout en disposant des compétences nécessaires pour réussir leur installation et leur activité dans le secteur du bien-être.

Public concerné et prérequis

Pour intégrer la formation « Praticien en massage bien-être » incluant le titre RS "Conduire un projet de création d'entreprise", le candidat doit réunir les conditions suivantes :

Pour la partie massage bien-être :
Être majeur et apte à suivre une formation à dominante pratique,
Avoir une motivation réelle pour les métiers du bien-être, du toucher et de l'accompagnement,
Disposer d'une bonne condition physique générale permettant la pratique des gestes professionnels de massage,
Faire preuve de respect, de discrétion et de posture professionnelle dans la relation à l'autre.

Pour la partie "Conduire un projet de création d'entreprise" (Titre RS) :
Disposer d'un projet professionnel ou d'une intention d'installation dans le domaine du massage bien-être,
Avoir accès à un ordinateur (PC ou Mac) et à une connexion Internet fiable, nécessaires pour le suivi des modules e-learning,
Maîtriser les outils bureautiques de base (traitement de texte, navigation Internet, tableur),
Avoir une capacité à rédiger, structurer des informations et manipuler des données simples, indispensables à la construction d'un projet d'entreprise,
Réaliser un entretien préalable et un questionnaire de positionnement afin de vérifier l'adéquation entre le profil du candidat, son projet et les exigences de la certification RS.

Ces prérequis garantissent la capacité du participant à suivre l'ensemble du parcours dans de bonnes conditions et à se projeter vers une installation professionnelle en tant que praticien en massage bien-être

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),
- une plateforme e-learning donnant accès :
- aux modules d'anatomie, des muscles et du squelette,
- au titre RS "Conduire un projet de création d'entreprise", permettant d'acquérir les compétences nécessaires pour structurer, sécuriser et lancer son activité de praticien en massage bien-être,

Type d'Intervenant

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

Effectif maximal

10 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.

Conformément à la réglementation en vigueur, et notamment dans le cadre des formations comportant des modules à distance (e-learning et titre RS), le bénéficiaire dispose d'un délai légal de rétractation de 10 jours à compter de la signature du contrat ou de la convention. L'entrée effective en formation ne peut intervenir qu'à l'issue de ce délai.
Le démarrage de la formation est ensuite possible dans un délai maximum de 11 jours ouvrés après la validation complète du dossier et l'expiration du délai de rétractation, sous réserve de la disponibilité des sessions pratiques et de l'ouverture des accès e-learning.
L'intégration au parcours peut s'effectuer à tout moment de l'année, selon les places disponibles et le calendrier des sessions pratiques.

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

- 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),
un environnement numérique sécurisé pour l'accès aux contenus e-learning, aux évaluations et aux ressources du titre RS.

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

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation afin de mesurer la progression, la maîtrise des compétences techniques et la capacité du participant à exercer en tant que praticien en massage bien-être et porteur de projet.
Elle repose sur les modalités suivantes :
Évaluations pratiques lors des séances de massage : réalisation des protocoles, qualité du toucher, respect des enchaînements, posture professionnelle et ergonomie.
Mises en situation professionnelles : capacité à accueillir un client, préparer une séance, adapter le protocole aux besoins et conduire une séance complète.
Contrôles des connaissances théoriques portant sur l'anatomie, le squelette, les muscles, les postures et les règles d'hygiène et de sécurité, notamment via les modules e-learning.
Validation des modules e-learning (anatomie, muscles, squelette).
Évaluation du projet de création d'entreprise réalisée dans le cadre du titre RS « Conduire un projet de création d'entreprise », selon les modalités et critères propres à cette certification (livrables, travaux, évaluation finale), auxquelles le candidat doit se référer.
Chaque partie du parcours fait l'objet d'une évaluation spécifique. La validation complète de l'ensemble des évaluations, y compris celles du titre RS, est obligatoire pour bénéficier de la reconnaissance du parcours "Praticien en massage bien-être".
Cette exigence garantit que le participant dispose à la fois des compétences techniques, théoriques et entrepreneuriales nécessaires pour exercer dans un cadre professionnel et structuré

Taux de satisfaction

En 2023 : 100 % des stagiaires recommandent les formations en Massage Bien-être
En 2023 : 100 % des stagiaires sont globalement satisfaits des formations en Massage Bien-être (dont 89 % Très satisfaits)

Taux de réussite

En 2023 : 99,6 % des stagiaires ont validé leurs compétences

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

1. Introduction au métierPrésentation du métier de praticien en massage bien-être
Cadre légal, hygiène et sécurité
Déontologie, posture professionnelle et relation client

2. Initiation à l'anatomie et aux postures du praticienNotions fondamentales d'anatomie appliquée au massage
Système musculo-squelettique et zones de vigilance
Postures professionnelles et prévention des troubles musculo-squelettiques
Positionnement ergonomique et protection du corps du praticien

3. E-learning – Anatomie du corps humainInitiation au squelette humain
Initiation au système musculaire
Compréhension du mouvement, des tensions et des zones de travail
Application directe à la pratique du massage

4. Techniques et protocoles de massage bien-êtreApprentissage et maîtrise des protocoles professionnels les plus demandés :
Massages corporels
- Californien
- Lomi-Lomi
- Pierres Chaudes
- Oriental
- Suédois Sportif
- Ayurvédique
- Balinais
- Réflexologie plantaire
- Réflexologie palmaire
- Massage tibétain aux bols chantants

Pour chaque protocole :
Principes, indications et contre-indications
Gestuelle, pressions et rythme
Enchaînement et qualité du toucher
Adaptation aux besoins du client

5. Pratique professionnelle et perfectionnementEnchaînement complet des séances
Mise en situation professionnelle
Ajustement des techniques selon la demande
Fluidité, qualité de présence et précision du geste

6. Création et structuration de l'activité – Titre RS 7004Titre RS « Conduire un projet de création d'entreprise » (47 h dont 35 h en e-learning)
-Se référencer à la formation Titre RS 7004
Titre RS « Conduire un projet de création d'entreprise »
Clarification du projet professionnel
Étude de marché et positionnement
Construction de l'offre de services en massage bien-être
Choix du statut juridique
Cadre fiscal, social et réglementaire
Élaboration du business plan
Stratégie de communication et développement de la clientèle
Préparation au lancement de l'activité

7. Professionnalisation et installationOrganisation de son activité de praticien
Gestion de la relation client et des rendez-vous
Fidélisation et qualité de service

Mise en place concrète de son activité de massage bien-être