

Cursus  
Praticien  
Massages Bien-être



*Etic massage*  
FORMATION EN TECHNIQUES DE BIEN-ÊTRE

POUR VOUS AIDER A FAIRE DE VOTRE PASSION UN METIER.



## PRESENTATION DU CURSUS

La formation professionnelle en Massages Bien-Etre **Etic massage** permet d'acquérir les connaissances et les pratiques de massages traditionnels et évolutifs. Elle offre les compétences nécessaires à la profession de Praticien en Massages Bien-Etre en vous enseignant les techniques nécessaires à votre éveil du toucher du massage : des manoeuvres douces ou plus ou moins profondes sur tout le corps à visé de relâchement, de détente musculaire et de relaxation de l'esprit.

Le programme s'articule autour de 7 stages développant Savoir-Etre et Savoir-Faire. Il s'appuie sur les expériences professionnelles du formateur travaillant également auprès d'une clientèle privée, en Spa, en Institut, auprès de marques de cosmétiques et de Centre de Santé, en France et à l'étranger.

OBJECTIF : apprendre le métier de Praticien(ne) en Massages de Bien- être / devenir masseur(sseuse) bein- être professionnel.

## POURQUOI SUIVRE CETTE FORMATION AVEC NOUS ?

- **Une pédagogie centrée sur l'écoute, le respect et la créativité** – qualités essentielles au métier
- Un **effectif réduit** (4 pers. Max) et un rythme de formation qui favorisent une assimilation concrète
- Un enseignement incitant chacun à **dévoiler ses propres qualités et trouver son style**, la formation permet d'intégrer les connaissances pour masser de la surface à la profondeur, sur table et au sol
- Vous offrir les moyens de créer des massages relaxants, drainants, structurants, vitalisants,... **Proposer du sur- mesure à votre future clientèle**
- Entrée en formation possible tout au long de l'année
- **Nous vous offrons la possibilité de revenir suivre gratuitement un stage que vous avez déjà fait avec nous en guise de révision.**

## ORGANISATION & PROGRAMME

LES STAGES SONT RÉPARTIS SUR 6 MOIS À 18 MOIS SELON VOTRE DATE D'ENTRÉE EN FORMATION



Initiation au  
Toucher 1 jour



Massage Californien  
2 jours



Massage Suédois  
2 jours



Massage DeepTissue  
2 jours



Réflexologie Plantaire Thaï  
2 jours



Anatomie Palpatoire  
2 jours



Massage Ayurvédique  
3 jours



Une technique au choix  
2 jours

### DUREE TOTALE DE LA FORMATION : 121 HEURES

**-7 stages de 7h à 21h chacun** (voir les programmes ci- dessous) à réaliser dans l'ordre qui vous convient (sauf Initiation au Toucher/ Massage et Formation massage Californien à réaliser en début de cursus)

- **1 demi- journée d'évaluation** sur formateur en milieu de cursus (5h)
- **+1 demi- journée d'examen de validation** comprenant évaluation pratique sur formateur et évaluation théorique (5h)

**Pratique individuelle obligatoire : 10h/ techniques enseignées**

## ORGANISATION

### PRE REQUIS

- aucun niveau début demandé, ouvert à tous
  - Maîtrise de la langue française
- Entretien avec la Responsable pédagogique de l'organisme

### FINANCEMENT

**-Tarif de la formation:** 2880€ soit 10 x 288€ (à la place de 3260€ en tarif à la carte : les 2 évaluations sont offertes)

- **Offre Spéciale :** si vous réglez en 1 fois, vous bénéficiez de **15% de réduction soit 2448€ seulement** .

Incluant 7 stages, les évaluations, l'examen de Certification, vos Livrets de Formation.

Ce tarif n'inclut pas : les frais de transports, les hébergements, les repas.

- **Acompte de réservation:** 100€, ce montant sera déduit du reste du règlement..
- **Conditions de règlement:** lors de l'inscription vous versez l'acompte de réservation. Le solde est à régler en 10 fois maximum et avant la fin de la formation ou un règlement par sessions réalisées.
- **Conditions d'annulation/remboursement/report :** voir notre fiche d'inscription en pièce jointe.

### PRISE EN CHARGE

Etic massage étant organisme de formation déclaré auprès de la Direction Régionale de la Formation Professionnelle de Languedoc Roussillon sous le n°76 34 10012 34, nous sommes habilités à établir des devis pour les formations professionnelles n'hésitez pas à nous le demander.

### INSCRIPTION :

**Nous contacter au 06 29 76 89 87** afin de fixer un rendez- vous ou bien si vous ne pouvez vous déplacer, afin d'avoir un entretien téléphonique avec la Responsable pédagogique.

Cela permettra également d'établir ensemble le calendrier qui vous convient le mieux pour réaliser votre Cours de formation.

**ADRESSE :** Les formations se déroulent au cabinet de formation Etic massage, 23 esplanade de l'Europe (quartier Antigone) à Montpellier.

## EQUIPE PEDAGOGIQUE



Les cours des stages en massage Californien et Suédois sont encadrés par **Nathalie Jarousse**, formatrice agréée en techniques corporelles de relaxation et de bien- être.



Les cours du stage en Initiation au Toucher/ Massage, massages Deep Tissue, Réflexologie plantaire Thaï et Evaluation/ Certification, sont encadrés par **Emilie Ricci Rouanet**, titulaire BTS esthétique/ SPA manager, formatrice agréée en techniques corporelles de relaxation et de bien- être.



Le cours d'Anatomie Palpatoire sera encadré par **Jean- Marc Niedergang**, osthéoopathe et naturopathe.

ETIC MASSAGE FORMATION

23 esplanade de l'Europe 34000 Montpellier

Contact: **06 29 76 89 87** E-mail: [info@eticmassage-formation.fr](mailto:info@eticmassage-formation.fr)

[www.eticmassage-formation.fr](http://www.eticmassage-formation.fr)

Siret: 842 544 785 00012 - Organisme de Formation n° 76 34 10012 34



# PROGRAMME DE FORMATION MODELAGE CALIFORNIEN

Le massage californien est une approche globale, idéale pour un premier apprentissage du massage bien-être. Il vise autant la détente que l'éveil d'une conscience psycho-corporelle. C'est l'une des techniques les plus prisées par les centres esthétiques, les spas ou les masseurs indépendants.

mouvements harmonieux et fluides qui sculptent et enveloppent le corps. Pour la personne qui le reçoit, c'est un touché aérien et doux qui amène à une profonde relaxation physique, mentale et émotionnelle.

**Durée:** 2 Jours de 7h

## Planning et Contenu Pédagogique:

### 1<sup>er</sup> Jour

Matinée :

- Théorie : Les ensembles musculaires
- Le Massage, les huiles
- Les bienfaits physiques, psychologiques, physiologiques
- Préparation, conseils
- Les contre-indications au modelage Californien
- Installation du poste de travail

Après- midi:

- Accueil du modèle
- Les différentes techniques : Pétrissage, Lissage, Frictions, Pressions, Percussions, bercements, Balancements, Vibrations
- 1<sup>ère</sup> partie du modelage : Prise de Contact Respiratoire, Face Postérieure : Le dos et Les jambes

### 2<sup>ème</sup> Jour

Matinée :

- Préserver son énergie au fil des séances
- Révision des gestes appris la veille
- 2<sup>ème</sup> partie du modelage : Face antérieure : les jambes, le buste, le visage
- Pratique du Modelage «initiation » complet

Après-midi :

- Théorie : Psychologie et psychomorphologie
- Modelage Visage, mains (Perfectionnement)
- Modelage pieds, dos (perfectionnement)
- Ressenti d'une séance complète des modelages par parties
- Mise en situation sur modèle
- Evaluations et **VALIDATION:** Certificat attestation de stage



## PROGRAMME DE FORMATION MODELAGE SUEDOIS

Le massage suédois est à la fois tonique, relaxant et défatigant. Il est très adapté pour les clients qui ne veulent pas ressortir «ramolli» après une séance de massage comme c'est souvent le cas. En effet cette prestation a un effet dynamisant et les personnes qui doivent repartir travailler par exemple, seront ravies de cette séance.

Cette formation est idéale en approfondissement des techniques de base du massage californien grâce à l'apprentissage de manœuvres musculaires et plus profondes. Il combat les courbatures et améliore la circulation sanguine et lymphatique.

**Durée:** 2 Jours de 7h

### Planning et Contenu Pédagogique:

#### 1<sup>er</sup> Jour :

Matinée :

- Présentation du modelage Suédois: Caractéristiques et origines
- Actions, bienfaits et contre- indications
- Phase de préparation (ambiance, matériel nécessaire)
- Réactions éventuelles du massé: l'aspect émotionnel

Après-midi :

- Accueil du modèle, explication de la séance
- Principes fondamentaux, notions d'anatomie
- Démonstration et explications des techniques spécifiques de ce modelage: tonifiante et relaxantes
- Appréhension de l'amplitude des mouvements
- Apprentissage 1ère partie face postérieure: dos, nuque, bras, crâne
- Apprentissage 2ème partie face postérieure: jambes et pieds

#### 2<sup>ème</sup> Jour :

Matinée :

- Récapitulatif / Révision des gestes appris la veille
- Ergonomie du praticien: position du corps, les déplacements, la respiration...
- Enchaînement de la séance de la face postérieure
- Apprentissage 1ème partie face antérieure: jambes, pieds

Après-midi :

- Apprentissage 2ème partie face antérieure: buste, bras, visage
- Enchaînement de la séance de la face antérieure
- Travail sur l'enchaînement face postérieure et antérieure
- Intégrer écoute, observation et présence dans les gestes
- Mise en situation sur modèle
- Réception du massage par la formatrice
- Evaluations et **VALIDATION**: la formation sera validée par la mise en pratique d'un soin sur une personne et un Certificat attestation de stage vous sera remis.  
Un book de formation est remis aux stagiaires au début de la formation.



# PROGRAMME DE FORMATION MASSAGE SPORTIF (DEEP TISSUE)

L'objectif de cette formation est d'apprendre à travailler précisions et puissance sur les zones de tensions les fréquemment rencontrées (nuque, omoplates, du dos, fessiers, jambes...).

Ce massage spécifique permet d'assouplir et de débloquer les nœuds musculaires afin de détendre en profondeur les tissus corporels contractés. Il est particulièrement apprécié par les personnes stressées et les sportifs aimant un massage plus rigoureux. Cette formation vous permettra aussi d'apprendre les bonnes postures pour effectuer les manœuvres avec souplesse, puissance et énergie ainsi que d'adapter votre massage selon la morphologie du client. Nous verrons ensemble comment introduire ces manœuvres spécifiques dans un massage relaxant ou tonique et à adapter l'intensité et le rythme tout en gardant l'aspect agréable d'un vrai massage de bien être.

**Durée:** 2 Jours de 7h

## Planning et Contenu Pédagogique:

### 1<sup>er</sup> Jour :

Matinée :

- Présentation du modelage DEEP TISSUE: Comment agit le modelage profond?
- Actions, bienfaits et contre- indications
- Bilan corporel morphologique
- Révisions d'anatomie (muscles, fascias et aponévroses)
- Développer la justesse et la perception du touché
- Maîtriser les techniques de pressions avec les phalanges, les coudes et les avants- bras
- 

Après-midi :

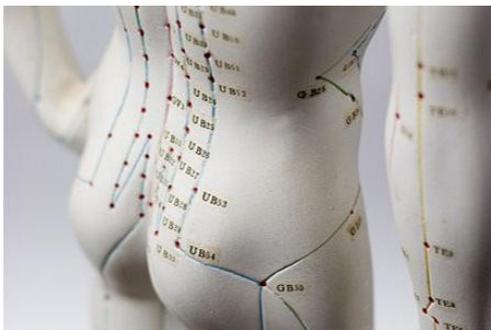
- Accueil du modèle, explication de la séance
- Maîtriser les techniques de pressions avec les phalanges, les coudes et les avants- bras
- Détendre les tissus et libérer les tensions en fonctions des besoins du client
- Apprentissage face postérieure 1ère partie (trapèzes, cervicales, omoplates, muscles dorsaux)
- Utiliser le poids du corps pour effectuer des manoeuvres précises sans se fatiguer
- Apprentissage 2ème partie (cuisses, jambes, pieds, massage latéral)

### 2<sup>ème</sup> Jour :

- Apprentissage 1ème partie face antérieure: jambes, pieds
- Apprentissage 2ème partie face antérieure: buste, bras, visage
- Enchaînement de la séance de la face antérieure
- Travail sur l'enchaînement face postérieure et antérieure
- Intégrer écoute, observation et présence dans les gestes
- 
- Mise en situation sur modèle
- 
- Evaluations et **VALIDATION**: la formation sera validée par la mise en pratique d'un soin DEEP TISSUE sur une personne et un Certificat attestation de stage vous sera remis.

Un book de formation est remis aux stagiaires au début de la formation.

# PROGRAMME DE FORMATION ANATOMIE PALPATOIRE



Parce qu'il est fondamental de « savoir » ce que nous touchons pour « comprendre » ce que nous faisons, sur quoi nous agissons, développer "nos intentions" et affiner notre toucher avec nos techniques manuelles en massage.

**Durée:** 2 Jours de 7h

## **Planning et Contenu Pédagogique:**

### **1<sup>er</sup> Jour**

Matinée :

- Introduction sur la peau, les muscles, les tendons, les ligaments.
- Palpation des éléments osseux, musculaires et tendineux.

Après-midi :

- Compréhension de tout le fonctionnement osseux et articulaire du corps humain: repérage précis, connaissances des principales articulations du corps et mise en pratique par mobilisation.
- Pratique du massage profond avec respect du sens des fibres musculaires. Introduction à la notion de chaîne musculaire et accordage.

### **2<sup>ème</sup> Jour**

Matinée

- Contre-indications générales au massage.
- Compréhension de tout le fonctionnement osseux et articulaire du corps humain en fonction des chaînes musculaires: repérage précis, connaissances des familles de muscles et des articulations.

Après-midi :

- Etude de la physiologie de la posture et du geste en rapport aux chaînes musculaires: gymnastique de conscience corporelle pour les vivre.
- Repérer et connaître tous les points réflexes des organes indicateurs, diagnostic du système viscéral (palpatoire du viscéral).
- Evaluations et **VALIDATION**: la formation sera validée par la mise en pratique d'un soin sur une personne et un Certificat attestation de stage vous sera remis.  
Un book de formation est remis aux stagiaires au début de la formation.



## **PROGRAMME DE FORMATION REFLEXOLOGIE PLANTAIRE THAI**

La réflexologie plantaire Thaïe est un art ancestral; c'est une méthode merveilleuse, naturelle et simple. Elle est remarquablement appréciée des clients tant elle procure une détente profonde et une revitalisation de tout l'organisme.

Cette technique traditionnelle nous enseigne qu'en

stimulant des zones précises du pieds (zones réflexes), on agit à distance sur tous les organes du corps afin de stimuler les grandes fonctions biologiques (digestion, élimination, respiration, circulation). La stimulation des zones réflexes se fait grâce à un stilet en bois utilisé pour faire des pressions précises et des ponçages.

La réflexologie plantaire peut être mise en œuvre dans un cadre de relaxation, de prévention et/ou de remise en forme. Très efficace, elle apporte pour le professionnel du bien être, un outil supplémentaire pour répondre aux besoins de ses clients et notamment aux personnes à mobilité réduite.

### **Durée:**

14 heures de formation réparties sur 2 jours.

### **Planning et Contenu Pédagogique:**

#### **1er Jour**

##### Matinée:

- Principes de la réflexologie: Origines et fondements
- Actions, bienfaits et contre- indications
- généralités sur les méridiens
- notion d'anatomie et physiologie (circulation sanguine et lymphatique, les muscles et les os du pied)
- Phase de préparation: hygiène à respecter avant, pendant et après
- Détails des points et étude des zones réflexes

##### Après- midi:

- Accueil du modèle, explication de la séance
- Démonstration et explications du modelage de relaxation: effleurage, lissage, pétrissage, friction, ponçage, unification
- Apprentissage 1ère partie: phase de contact
- Apprentissage 2ème partie: phase de travail en précision

#### **2ème Jour**

##### Matinée:

- Récapitulatif du travail effectué la veille
- Ergonomie du praticien
- Enchaînement de la séance des deux premières parties
- Apprentissage dernière partie: phase de tonification
- Maîtrise de la durée du modelage par modelage partiel et court
- Inclure le protocole dans un soin beauté des pieds ou pendant la pose de masque lors d'un soin du visage

##### Après- midi:

- Mise en situation du stagiaire sous le contrôle de la formatrice
- Préparation du poste de travail
- Enchaînement complet du protocole
- Evaluation: précision, fluidité, rythme, délicatesse

### **Tout Public**

### **Moyens pédagogiques et d'encadrement:**

Support de cours avec photos et explications précises des manœuvres, démonstrations.

### **Evaluation:**

Les compétences acquises durant la session de formation seront évaluées à la fin de la journée.

L'évaluation comprend:

- le savoir faire du stagiaire (maîtrise des gestes de base, enchaînement du protocole selon les différentes parties)
- le « savoir être » ( accueil, tenue,hygiène, prise en charge du client)
- Déroutement et pratique du modelage de relaxation ( préparation du poste de travail, maîtrise de la technique par parties du protocole, positionnement, gestion du temps)

### **Validations des compétences:**

Un Certificat de formation sera remis au bénéficiaire à la suite d'une évaluation en fin de journée et après validation de la formatrice



## PROGRAMME DE FORMATION MASSAGE ABHYANGA

Par le biais de pressions circulaires et glissées, de frictions, d'accupressions mais aussi d'étirements, l'Abhyanga va apporter détente et harmonie au corps, grâce notamment à son rythme modéré et fluide.

S'appuyant sur les 7 centres énergétiques du corps – les fameux chakras - le massage Abhyanga est avant tout un soin rééquilibrant. Le masseur va agir sur les

nadis, les trajets de l'énergie sur lesquels sont répartis des points de pression, pour permettre à l'énergie vitale - le prana dans la tradition ayurvédique - de circuler librement et harmonieusement dans tout le corps. L'objectif : un bien-être général, tant du physique que de l'esprit. Par le biais de pressions circulaires et glissées, de frictions, d'accupressions mais aussi d'étirements, l'Abhyanga va apporter détente et harmonie au corps, grâce notamment à son rythme modéré et fluide.

**Durée:** 3 Jours de 7h

### **1er Jour :**

#### Matinée :

- Théorie : L'Ayurvéda, les 3 doshas, les 7 Chakras
- Le Massage, les huiles
- Préparation, conseils
- Les contre-indications au modelage Ayurvédique
- L'aspect émotionnel
- Installation du poste de travail
- Modelage 1ère partie

#### Après-midi :

- Modelage 2ème Partie
- Ressentit d'une séance complète

### **2ème Jour :**

#### Matinée :

- Récapitulatif théorie
- Préserver son énergie au fil des séances
- Révision des gestes appris la veille
- Modelage Doux 1ère partie

#### Après-midi :

Modelage Doux 2ème partie  
Ressentit d'une séance complète

### **3ème Jour :**

#### Matinée :

- Révision des gestes appris la veille
- Pratique du massage complet

#### Après-midi :

- Révision générale

- Mise en situation sur modèle

- Intégrer écoute, observation et présence dans les gestes
  - Mise en situation sur modèle
  - Réception du massage par la formatrice
- Evaluations et **VALIDATION**: la formation sera validée par la mise en pratique d'un soin sur une personne et un Certificat attestation de stage vous sera remis.  
Un book de formation est remis aux stagiaires au début de la formation.

---

ETIC MASSAGE FORMATION  
23 esplanade de l'Europe 34000 Montpellier

Contact: **06 29 76 89 87** E-mail: [info@eticmassage-formation.fr](mailto:info@eticmassage-formation.fr)

[www.eticmassage-formation.fr](http://www.eticmassage-formation.fr)

**Siret: 842 544 785 00012- Organisme de Formation n° 76 34 10012 34**