



BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

MASTER MESSAGES

Date de mise à jour document : le 19/04/26



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

La formation « Praticien en Massage Bien-Être » proposée par Béatitude Formation s'inscrit dans une démarche de professionnalisation conforme au référentiel métier de la FFMBE.

Elle vise à former des praticiens capables d'exercer dans un cadre éthique, structuré et conforme à la réglementation, en maîtrisant à la fois les compétences techniques, relationnelles et entrepreneuriales.

Le parcours comprend :

- **264 heures de formation en présentiel**
- **90 heures de pratique professionnelle attestée**
- **Évaluations continues et finales**

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Connaître les enjeux de bien-être, de santé holistique et sociétaux associés au massage. Savoir positionner son offre dans un environnement socio-économique donné.
- Connaître la réglementation et la déontologie spécifiques au massage bien-être.
- Avoir une connaissance théorique de la diversité des pratiques et univers de massage.
- Connaître et mettre en pratique les fondamentaux d'ambiance, d'hygiène et d'ergonomie nécessaires à l'aménagement et l'entretien d'un lieu de massage, pour le client et pour le praticien.
- Avoir la capacité d'énoncer et argumenter les bienfaits du massage, et les mettre en perspective avec les autres pratiques de bien-être et de soin corporel.
- Savoir positionner son offre de massages parmi l'ensemble des techniques de massage.
- Aménager un lieu, accueillir et exercer en conformité avec la réglementation et la déontologie spécifiques au FFMBE.
- Positionner sa pratique professionnelle et construire une offre de massage bien-être
- Construire une offre et la contextualiser en connaissance de la diversité des techniques, et de l'environnement historique et sociétal du FFMBE.

Public

Tout public

Tarif

9 240 €

Durée

264 heures
soit 33 jours de
formation de 8 heures

Lieu

11 ch. de la Destourbe
06800 Cagnes-sur-Mer





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

PRÉ-REQUIS

Aucun

ADMISSION

Renvoyer le bulletin d'inscription, la convention de formation et le règlement intérieur, complétés et signés. Un acompte de 1 500,00 € est demandé

- Coût total de la formation 9 240,00 €, possibilité de payer en dix fois.

ACCÈS

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

1/ Modalités et méthodologie : 14 modules

- Formation en présentiel
- Cours théoriques
- Exercices pratiques
- Déroulé pédagogique

2/ Moyens pédagogiques :

- Alternance entre théorie et pratique
- Support de cours théorique et pratique avec photos, conçu grâce à Word et à Power point, vidéo
- Matériel fourni
- 6 stagiaires maximum par session avec travail en binôme
- Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs
- Démonstration des manœuvres petit à petit
- Débriefing, Questions/Réponses
- Feedback

MOYENS HUMAINS

Une formatrice de l'équipe pédagogique permet une reconnaissance officielle et la délivrance d'une certification reconnue par l'Etat.

Béatrice SICSIK, esthéticienne diplômée depuis plus de 29 ans et certifiée masseuse de bien-être à la FFMBE, formatrice spécialisée dans l'anti-âge, minceur et bien être avec une approche psychocorporelle.

DATE ET DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

A planifier avec le formateur, en fonction des besoins et des attentes du stagiaire.

A compter de la signature du devis, le délai d'accès est d'1 mois maximum jusqu'au démarrage de la formation.





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

SUIVI DE L'ACTION

- Feuilles de présence signées par demi-journées
- Certificat de réalisation de stage remis au stagiaire
- Suivi des stagiaires après la formation

ÉVALUATION DE L'ACTION

Avant chaque module :

Un questionnaire d'entrée est mis en place pour mettre en place les objectifs ainsi que le niveau de chaque stagiaire.

Après chaque module :

- Évaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances
- Évaluation d'une séance de massage : Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation
- Questionnaire d'évaluation à chaud par le formateur
- Questionnaire de satisfaction par le stagiaire

CONTACT

Mme Béatrice SICSIK « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33

Adresse : 11 Chemin de la Destourbe, 06800 CAGNES-SUR-MER





CONTENU DE LA FORMATION

BLOC 1 – POSITIONNEMENT PROFESSIONNEL -32 h

JOUR 1 : Introduction au métier et cadre du massage bien-être

9h30 – 12h30

- Accueil des stagiaires et présentation de la formation
- Présentation des objectifs pédagogiques et du déroulé global
- Tour de table : attentes, projets professionnels
- Introduction au métier de praticien en massage bien-être
- Histoire et évolution du massage bien-être
- Les grands courants et approches (traditionnelles et modernes)

13h30 – 18h30

- Les enjeux du bien-être aujourd'hui (sociétaux, économiques)
- Définition du massage bien-être
- Distinction :
 - Massage bien-être
 - Massage thérapeutique
 - Pratiques énergétiques
- Introduction au référentiel FFMBE
- Échanges, questions/réponses
- Évaluation diagnostique (questionnaire d'entrée)

JOUR 2 : Déontologie et cadre professionnel

9h30 – 12h30

- Étude du code de déontologie
- Les limites du cadre professionnel :
 - Non médical
 - Non sexuel
 - Non mystique
- Responsabilités du praticien

13h30 – 18h30

- Posture professionnelle :
 - Neutralité
 - Écoute
 - Respect
- Gestion des situations sensibles
- Études de cas
- Mise en situation (jeux de rôle client/praticien)





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

JOUR 3 : Environnement et conditions d'exercice

9h30 – 12h30

- Aménagement de l'espace de travail
- Normes d'hygiène et sécurité
- Ergonomie du praticien

13h30 – 18h30

- Création d'une ambiance propice :
 - Lumière
 - Sons
 - Odeurs
- Installation du matériel
- Mise en pratique en salle
- Analyse et ajustements

JOUR 4 : Positionnement et construction de l'offre

9h30 – 12h30

- Panorama des techniques de massage
- Identifier ses spécificités
- Positionner son offre

13h30 – 18h30

- Argumenter les bienfaits du massage
- Adapter son discours client
- Atelier pratique : création d'une offre
- Préparation évaluation Bloc 1





BLOC 2 – PRATIQUE DU MASSAGE BIEN-ÊTRE
JOUR 5 : Anatomie fondamentale et repérage corporel 8h

9h30 – 10h30 : Introduction à l'anatomie du praticien

- Rôle de l'anatomie dans le massage bien-être
- Différence entre :
 - Anatomie théorique
 - Anatomie palpatoire
- Importance de la connaissance du corps dans la qualité du toucher

10h30 – 12h30 : Structures osseuses et repères du corps

- Identification des principaux os :
 - Crâne
 - Colonne vertébrale
 - Bassin
 - Membres supérieurs et inférieurs
 - Introduction aux axes du corps :
 - Axe crânio-sacré
 - Axe postural global
 - Lecture visuelle du corps humain
- Support : planches anatomiques + schémas

13h30 – 15h30 : Repérage visuel du corps

- Observation du corps en statique
- Repérage des grandes masses musculaires :
 - Épaules
 - Dos
 - Jambes
- Comprendre les bases de la posture

15h30 – 18h30 : Premiers contacts et initiation à la palpation

- Découverte de la palpation simple
- Repérage des zones osseuses principales
- Mise en pratique en binôme :
 - Toucher guider
 - Observation du retour sensoriel
- Débriefing collectif

Objectif de la journée : **savoir observer et identifier visuellement les grandes structures du corps**





Jour 6 : Lecture corporelle, tensions et adaptation du massage 8h

9h30 – 10h30 : Introduction aux systèmes du corps

- Système musculaire
- Système circulatoire
- Système lymphatique
- Lien avec la pratique du massage bien-être

10h30 – 12h30 : Repérage musculaire et palpation

- Identification des principaux groupes musculaires :
 - Trapèzes
 - Lombaires
 - Épaules
 - Jambes
- Apprentissage de la palpation plus précise
- Différence entre tension, tonicité et relâchement

Travail en binôme guidé

13h30 – 15h30 : Détection des tensions corporelles

- Observation des déséquilibres posturaux
- Identification des zones de tension :
 - Sur-sollicitation musculaire
 - Compensations posturales
- Compréhension des causes (habitudes, posture, stress)

15h30 – 17h00 : Bilan postural simple

- Observation debout et allongé
- Lecture globale du corps :
 - Alignement
 - Asymétries
 - Tensions visibles
- Analyse non médicale

17h00 – 18h30 : Adaptation du massage

- Comment adapter :
 - Pression
 - Rythme
 - Zones travaillées
- Proposition d'ajustements au client :
 - Conseils d'hygiène posturale
 - Auto-relaxation
- Mise en situation complète

Évaluation formative : observation + analyse + adaptation





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

JOUR 7 : Accueil client et anamnèse

9h30 – 12h30

- Accueil du client
- Conduite d'un entretien
- Identification des attentes

13h30 – 18h30

- Contre-indications
- Adaptation de la séance
- Exercices pratiques en binôme
- Feedback

JOUR 8 : Bases du toucher et posture

9h30 – 12h30

- Posture du praticien
- Respiration et ancrage
- Travail corporel
- Installation du client
- Drapage

13h30 – 18h30

- Qualité du toucher
- Premiers gestes techniques
- Exercices guidés
- Corrections individualisées
- Approfondissement
- Correction posture et rythme





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

MASSAGE CALIFORNIEN-2 jours - 16h



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Reposant et sensuel, le massage Californien donne la pleine mesure de ce que peut nous apporter le sens du toucher.

Dos, ventre, nuque, les mains se font caressantes, tendres pour nous procurer une véritable sensation de bien-être.

Avec une alternance de pressions énergiques et de mouvements plus fluides qui glissent sur des huiles parfumées, le massage Californien prend différentes techniques de massages traditionnels du monde entier pour en faire un massage détente, qui élimine le stress et dénoue les tensions musculaires.

C'est un massage mis au point par les communautés new-âge des seventies, une suite de mouvements qui recherche l'équilibre individuel, l'épanouissement et l'harmonie de la personne.

Le massage est conçu pour être réalisé sur un corps dénudé.

Les mouvements sont facilités par l'huile, en insistant sur les parties du corps les plus tendues.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Maîtriser le protocole pratique et les concepts théoriques du modelage Californien
- Maîtriser les indications et contres indications du modelage Californien
- Maîtriser la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé
- Apprendre à être dans l'intention et dans le congruent et être à l'écoute de sa cliente
- Apporter une réponse adaptée à chaque cas rencontré
- Élaborer son protocole dans un temps défini.





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 9 : Découverte et pratique

9h30 – 12h30

Accueil, tour de table, présentation

Théorie :

- Le modelage Californien
- Son histoire
- Sa spécificité
- Son utilité.

Pratique : Pratique en duo ou sur modèle

- Démonstration du modelage du dos avec les diverses étapes et illustrations.

13h30 – 18h30

Pratique : Pratique en duo ou sur modèle

- Déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations

Fin de la 1^{ère} journée :

- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

JOUR 10 : Approfondissement et évaluation

9h30 – 12h30

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

Pratique : Pratique en duo ou sur modèle

- Déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations

13h30 – 18h30

Pratique : Pratique en duo ou sur modèle

- Déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations

Fin de la dernière journée :

- Vérification des acquis : Évaluation théorique
- Contrôle pratique tout au long de la journée
- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'un certificat de réalisation de fin de stage





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES ET FROIDES 1JOUR 8h



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le massage aux pierres chaudes est un massage complet du corps qui agit sur le schéma corporel, basé sur le rééquilibrage des énergies du corps.

En effet, tout au long du massage nous allons "ouvrir des portes" pour libérer les énergies négatives puis apporter des énergies positives et enfin "refermer les portes".

D'une durée d'1h30, il s'effectue sur l'ensemble du corps, à l'aide de pierres de lave chaudes qui ont la capacité de garder et de restituer l'énergie qui est ici la chaleur.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage aux pierres chaudes et froides
- Maîtriser les indications et contre indications du massage aux pierres chaudes et froides
- Maîtriser la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé
- Élaborer un protocole dans un temps défini.





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 11 : Journée unique

9h30 – 12h30

Tour de table, présentation

Théorie :

- Le modelage aux pierres chaude
- Son histoire
- Sa spécificité
- Son utilité

Pratique :

- Déroulement du modelage des jambes arrière avec les pierres avec les diverses étapes et illustrations

13h30 – 18h30

Pratique : Suite

- Pratique en duo du dos avec les pierres ou sur modèle
- Déroulement du modelage sur les jambes arrière, les bras, le visage et le ventre avec les diverses étapes et illustrations
- Révision

Fin de la dernière journée :

- Vérification des acquis : Évaluation, contrôle pratique et théorique
- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'un certificat de stage de fin de stage

MASSAGE SUEDOIS- 2 jours - 16h



BEATITUDE FORMATION - 11, chemin de la Destourbe 06800 Cagnes-sur-Mer - bea.gcf@gmail.com - T 06 12 38 26 33
523 148 245 RM 06 - SIRET 523 148 245 00047 - Code N.A.F. (A.P.E.) 8559A - Code APRM 9602BB - **Organisme n° 93.06.08454.06**

- 12/31



BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le massage suédois est une technique de massage dynamique qui vise à dissoudre les tensions et à raffermir les muscles et les articulations. Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine, lymphatique et l'élimination des toxines. Il aide ainsi le corps à retrouver son équilibre naturel. C'est aussi un massage défatigant instantané. En effet, aussitôt après avoir reçu ce modelage, la personne se sent ressourcée. Idéal en automne/hiver car les nombreuses frictions réchauffent le corps.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Pratiquer et comprendre les gestes spécifiques du massage suédois,
- Comprendre l'utilité du Suédois
- Acquérir des manœuvres plus élaborées du protocole complet
- Savoir adapter sa méthode à la singularité du client
- Apporter une réponse adaptée à chaque cas rencontré
- Quand et comment vendre le suédois

CONTENU DE LA FORMATION



BEATITUDE FORMATION - 11, chemin de la Destourbe 06800 Cagnes-sur-Mer - bea.gcf@gmail.com - T 06 12 38 26 33
523 148 245 RM 06 - SIRET 523 148 245 00047 - Code N.A.F. (A.P.E.) 8559A - Code APRM 9602BB - **Organisme n° 93.06.08454.06**

- 13/31



JOUR 12 : Découverte et pratique

9h30 – 12h30

Accueil, tour de table, présentation

Théorie :

- Le massage Suédois
- Son histoire
- Sa spécificité
- Son utilité.

Pratique :

- Démonstration et déroulement du modelage avec les diverses étapes du dos et illustrations

13h30 – 18h30

Pratique : Pratique en duo ou sur modèle

- Démonstration des jambes sur le dos et le côté
- Déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations pratique en duo.

Fin de la 1^{ère} journée :

- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

JOUR 13 : Approfondissement et évaluation

9h30 – 12h30

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

Pratique : Pratique en duo ou sur modèle

- Démonstration et déroulement du modelage des jambes arrière et fesses avec les diverses étapes et illustrations.

13h30 – 18h30

Pratique : en duo ou sur modèle

- Démonstration et déroulement du modelage sur le ventre et les bras avec les diverses étapes et illustrations.

Fin de la 2^{ème} journée :

- Vérification des acquis : Évaluation théorique
- Contrôle pratique tout au long de la journée
- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'un certificat de réalisation de fin de stage

MASSAGE BALINAIS 2 jours - 16h





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le massage Balinais, influencé par la médecine chinoise, est un massage complet, à la fois doux et tonique, relaxant et énergétique, et a pour but de reconstituer l'équilibre entre l'âme et le corps. Il associe digito-pression et étirements à des manœuvres occidentales comme le modelage, le lissage et effleurage. Toutes les techniques qui le composent sont issues des multiples cultures asiatiques : Indiennes, indonésiennes, chinoises. L'influence de la médecine chinoise par exemple se lit au travers du travail sur les méridiens, des points par pression des doigts.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Connaître les caractéristiques du massage balinais, ses origines et le contexte traditionnel de sa pratique
- Être capable de réaliser un massage de relaxation unique, harmonieux, avec des modules énergétiques puis doux, afin de libérer le receveur de tout stress
- Savoir adapter sa méthode à la singularité du client
- Apporter une réponse adaptée à chaque cas rencontré
- Élaborer son protocole dans un temps défini.

CONTENU DE LA FORMATION

BEATITUDE FORMATION - 11, chemin de la Destourbe 06800 Cagnes-sur-Mer - bea.gcf@gmail.com - T 06 12 38 26 33
523 148 245 RM 06 - SIRET 523 148 245 00047 - Code N.A.F. (A.P.E.) 8559A - Code APRM 9602BB - **Organisme n° 93.06.08454.06**

- 15/31





JOUR 14 : Découverte et pratique

9h30 – 12h30

Accueil, tour de table, présentation

Théorie :

- Le modelage Balinais
- Son histoire
- Sa spécificité
- Son utilité.

Pratique : Pratique en duo ou sur modèle

- Démonstration du modelage du dos avec les diverses étapes et illustrations.

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Pratique : Pratique en duo ou sur modèle

- Démonstration du modelage des jambes des derrières avec les diverses étapes et illustrations.

Fin de la 1^{ère} journée :

- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

JOUR 15 : Approfondissement et évaluation

9h30 – 12h30

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

Pratique : Pratique en duo ou sur modèle

- Déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations.

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Pratique : Pratique en duo ou sur modèle

- Déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations.

Fin de la 2^{ème} journée :

- Vérification des acquis : Évaluation théorique
- Contrôle pratique tout au long de la journée
- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'un certificat de réalisation de fin de stage

MASSAGE SPORTIF DEEP TISSUE-2 jours - 16h





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le Deep Tissue est une technique de massage à part entière qui signifie « Tissu Profond ». Le « Deep Tissue » est une méthode de massage qui permet de travailler les zones musculaires comme de la « Pâte à modeler ». En effet le praticien va travailler les zones musculaires et les fascias avec un rythme lent.

Inspiré du modelage Suédois, ce modelage a pour objectif principal de dissoudre les tensions par les pressions exercées par les coudes, les poings et les phalanges. Apprécié par le sportif dans le cadre de son entraînement ou de ses compétitions.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Pratiquer correctement les gestes spécifiques du massage Deep Tissue, en répondant aux attentes du client
- Utiliser les postures adéquates de sorte à protéger son dos et ses épaules, de sorte aussi à donner une bonne fluidité et une pression idéale, et adopter une juste distance,
- Savoir adapter le rythme de la séance et sa méthode à la singularité du client
- Apporter une réponse adaptée à chaque cas rencontré
- Élaborer son protocole dans un temps défini.

CONTENU DE LA FORMATION



BEATITUDE FORMATION - 11, chemin de la Destourbe 06800 Cagnes-sur-Mer - bea.gcf@gmail.com - T 06 12 38 26 33
523 148 245 RM 06 - SIRET 523 148 245 00047 - Code N.A.F. (A.P.E.) 8559A - Code APRM 9602BB - **Organisme n° 93.06.08454.06**

- 17/31



BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

JOUR 16 : Découverte et pratique

9h30 – 12h30

Accueil, tour de table, présentation

Théorie :

- Le massage Deep Tissue
- Son histoire
- Sa spécificité
- Son utilité.

Pratique : Travail en binôme, si le nombre est impair, un modèle sera présent

- Démonstration et déroulement du modelage avec les diverses étapes du dos et illustrations.

13h30 – 18h30

Pratique :

- Travail en binôme, si le nombre est impair, un modèle sera présent
- Démonstration des jambes sur le dos et le côté
- Déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations pratique en duo.

Fin de la 1^{ère} journée :

- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

JOUR 17 : Approfondissement et évaluation

9h30 – 12h30

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

Pratique : Travail en binôme, si le nombre est impair, un modèle sera présent

- Démonstration et déroulement du modelage des jambes arrière et fesses avec les diverses étapes et illustrations.

13h30 – 18h30

Pratique :

- Travail en binôme, si le nombre est impair, un modèle sera présent
- Démonstration et déroulement du modelage sur le ventre et les bras avec les diverses étapes et illustrations.

Fin de la dernière journée :

- Vérification des acquis : Évaluation théorique
- Contrôle pratique tout au long de la journée
- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'un certificat de réalisation de fin de stage

MASSAGE HAWAIEN « LOMI-LOMI » -2 jours - 16h





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le Lomi-Lomi puise ses principes de l'ancienne philosophie polynésienne « Huna » qui soutient l'existence d'une relation nécessaire entre santé et joie de vivre. Le massage Lomi-Lomi assure la régularité des flux d'énergie en agissant sur les quatre éléments qui façonnent le corps et l'esprit de l'homme : l'air, la terre, le feu et l'eau.

Le massage commence par l'instauration d'une ambiance sereine entre le masseur et le client. Certains praticiens conservent le rituel ancien consistant à invoquer les esprits avant de passer aux actes.

Au cours du massage, le praticien utilise surtout les doigts et les paumes des mains mais aussi l'avant-bras, le coude ; le genou, voir même la plante des pieds. Le massage hawaïen est original grâce aux touchers affectueux du praticien procurant un état de bien-être plaisant (le massage des mains aimantes).

Une séance de massage Lomi-Lomi dure au minimum 1h30 et ne s'arrête que si le patient atteint le paroxysme de la relaxation.

Les bienfaits du massage Hawaïen :

Le massage Hawaïen a pour but de rétablir l'harmonie dans le corps et l'esprit du patient. Il soulage la tension musculaire, améliore la circulation du sang, réduit le stress, prévient les maladies, améliore le sommeil et la santé de la peau.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du modelage Hawaïen
- Maîtriser les indications et contres indications du modelage Hawaïen
- Maîtriser la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé
- Apprendre à être dans l'intention et dans le congruent et être à l'écoute de sa cliente
- Savoir adapter le rythme de la séance et sa méthode à la singularité du client
- Apporter une réponse adaptée à chaque cas rencontré
- Élaborer son protocole dans un temps défini.

CONTENU DE LA FORMATION



BEATITUDE FORMATION - 11, chemin de la Destourbe 06800 Cagnes-sur-Mer - bea.gcf@gmail.com - T 06 12 38 26 33
523 148 245 RM 06 - SIRET 523 148 245 00047 - Code N.A.F. (A.P.E.) 8559A - Code APRM 9602BB - **Organisme n° 93.06.08454.06**

- 19/31



BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

JOUR 18 : Découverte et pratique

9h30 – 12h30

Accueil, tour de table, présentation

Théorie :

- Le massage Hawaïen Lomi-Lomi
- Son histoire
- Sa spécificité
- Son utilité.

Pratique :

- Pratique en duo ou sur modèle
- Démonstration des étapes par étapes déroulement du modelage du dos avec les avant-
- Bras diverses étapes et illustrations

13h30 – 18h30

Pratique :

- Pratique en duo ou sur modèle
- Démonstration et déroulement du modelage des jambes arrière avec les diverses étapes et illustrations

Fin de la 1ère journée :

- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

JOUR 19 : Approfondissement et évaluation

9h30 – 12h30

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

Pratique :

- Pratique en duo ou sur modèle
- Démonstration du modelage des jambes avant avec les diverses étapes des jambes de devant et illustrations.

13h30 – 18h30

Pratique :

- Pratique en duo ou sur modèle
- Démonstration et déroulement du modelage du ventre et d visage avec les diverses étapes et illustrations.

Fin de la dernière journée :

- Vérification des acquis : Évaluation théorique
- Contrôle pratique tout au long de la journée
- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'un certificat de réalisation de fin de stage

MASSAGE AYURVEDIQUE – 4 jours - 32h





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le massage Ayurvédique est un massage venu directement d'Inde, où le mot Ayur se traduit par "Vie" et Veda par "Science", ainsi l'Ayurveda signifie "science de la vie" désigne la médecine indienne traditionnelle, elle cherche à maintenir la santé chez l'être sain.

L'Ayurveda offre une technique de massage traditionnel unique, pratiquée par les Indiens depuis des millénaires : c'est le massage Ayurvédique, aux multiples bienfaits.

Les palpations et pressions, pratiquées sur le corps dénudé et huilé, détendent, réduisent la tension nerveuse, et améliorent la circulation sanguine.

Le massage Ayurvédique est l'héritier d'une famille de massages venus d'Inde, berceau de toutes les techniques manuelles.

En Inde, l'origine du massage se confond avec les origines de la création de l'homme. Les épopées traditionnelles décrivent les athlètes, les archers et les combattants se préparant par des massages vigoureux, en appliquant sur leur peau de la terre, de l'argile, des farines ou des herbes médicinales. Les hommes se faisaient masser avec des huiles ou de l'argile à la recherche de moyens pour ralentir leur vieillissement. L'art du massage est transmis par la tradition orale de mère à fille ou de père à fils.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Étude des trois doshas Vâta-Pitta-Kapha
- Analyser le protocole adapté en fonction des trois doshas Vâta-Pitta-Kapha
- Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du modelage Ayurvédique
- Maîtriser les indications et contre-indications du modelage Ayurvédique
- Maîtriser la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé
- Apprendre à être dans l'intention et dans le congruent et être à l'écoute de sa cliente
- Élaborer le protocole dans un temps défini.

CONTENU DE LA FORMATION



BEATITUDE FORMATION - 11, chemin de la Destourbe 06800 Cagnes-sur-Mer - bea.gcf@gmail.com - T 06 12 38 26 33
523 148 245 RM 06 - SIRET 523 148 245 00047 - Code N.A.F. (A.P.E.) 8559A - Code APRM 9602BB - **Organisme n° 93.06.08454.06**

- 21/31



BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

JOUR 20 : Théorie des doshas

9h30 – 12h30

Théorie :

- Le modelage Ayurvédique : Son histoire, sa spécificité, son utilité
- Les 3 doshas, leurs liens avec les centres énergétiques et avec l'équilibre psycho-émotionnel
- Les huiles et les épices utilisés lors du modelage et de leurs bienfaits

13h30 – 18h30

Pratique :

- Déroulement du massage comment le commencer
- Démonstration avec les diverses étapes et illustrations sur les jambes de devant
- Pratique en duo ou sur modèle

Fin de la 1^{ère} journée :

- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

JOUR 21 : Dos et Jambes

9h30 – 12h30

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

Pratique :

- Déroulement du modelage des jambes arrière, les pieds avec les diverses étapes et illustrations
- Pratique en duo ou sur modèle

13h30 – 18h30

Pratique :

- Déroulement du modelage du dos avec les diverses étapes et illustrations
- Pratique en duo ou sur modèle

Fin de la 2^{ème} journée :

- Vérification des acquis
- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

JOUR 22 : Ventre et méridiens





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

9h30 – 12h30

Théorie :

- Étude de cas avec protocole adapté en fonction du Doshas du client
- Redéfinir quelle est la fonction des trois Doshas
- Modelage du ventre

13h30 – 18h30

Théorie :

- Le lien avec le modelage

Pratique :

- Pratique sur les méridiens du corps
- Déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations
- Pratique en duo ou sur modèle

Fin de la 3^{ème} journée :

- Vérification des acquis
- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

JOUR 23 : Tête, bras et examen

9h30 – 12h30

Pratique :

- Déroulement du modelage de la tête et des bras avec les diverses étapes et illustrations
- Pratique en duo ou sur modèle

13h30-18h30 :

Théorie : Examen théorique

Fin de la dernière journée :

- Vérification des acquis : Évaluation, contrôle pratique qui se fait tout le long de la journée et théorique
- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'un certificat de réalisation de fin de stage

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE 2 jours - 16h





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le massage de réflexologie plantaire apporte la détente, améliore la santé intégrale et est très apprécié des personnes anxieuses car il est de la famille des modelages neuromusculaires. La réflexologie plantaire envisage les pieds comme une carte du corps où l'on peut agir sur des zones réflexes correspondant aux organes à stimuler. Il ne peut en aucun cas remplacer un modelage médical ou un suivi médical.

Ce modelage part du principe qu'il y a dans les pieds des zones correspondant à toutes les glandes, organes et parties du corps et permet d'accéder à une détente maximale.

Dans les philosophies orientales, les pieds sont la représentation miniaturisée de l'être humain, et l'être humain lui-même est une réplique de l'univers.

Ce massage procure un réel bien-être et certains y voient même le secret d'une santé préservée.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Acquérir une méthodologie de détente dans une séance de réflexologie plantaire
- Développer les gestes techniques appropriés aux différents enchaînements devant constituer une séance
- Acquérir les méthodes de réflexologie qui s'adressent aux pieds
- Intégrer la dimension relationnelle à cette pratique professionnelle de réflexologie
- Identifier les caractéristiques spécifiques, le champ d'application et les limites d'intervention de la réflexologie.

CONTENU DE LA FORMATION





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

JOUR 24 : Découverte et pratique

9h30 – 12h30

Tour de table, présentation

Théorie :

- La réflexologie plantaire
- Son histoire
- Sa spécificité
- Son utilité

Pratique :

- Déroulement du modelage de la phase relaxante avec les diverses étapes et illustrations

13h30 – 18h30

Pratique :

- Déroulement du modelage de la phase de grattage avec les diverses étapes et illustrations

Fin de la 1^{ère} journée :

- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

JOUR 25 : Approfondissement et évaluation

9h30 – 12h30

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

Pratique :

- Pratique en duo ou sur modèle
- Déroulement du modelage des mollets avec les diverses étapes et illustrations

13h30 – 18h30

Pratique :

- Pratique en duo ou sur modèle
- Déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations

Fin de la dernière journée :

- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'un certificat de réalisation de fin de stage

REFLEXOLOGIE PALMAIRE- 2 jours - 16h





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Idéal pour relâcher le corps dans sa totalité la réflexologie palmaire fait partie des soins choisis par les entreprises pour l'accompagnement des salariés mais aussi dans les cliniques, hôpitaux ou maisons de retraites. Elle s'inscrit aujourd'hui au cœur des médecines complémentaires.

Rapide et facile à exécuter, le massage des points d'acupuncture de la main procure une détente immédiate. Comme lorsqu'il s'agit des pieds, la réflexologie s'appuie ici sur des philosophies orientales, où l'on peut stimuler certains organes du corps en sollicitant des zones réflexes.

La réflexologie peut également s'utiliser pour un massage de la paume. C'est donc la main qui devient une représentation miniaturisée de l'être humain.

Avec des pressions glissées sur les points d'acupuncture, le masseur accède aux différents organes qu'il cherche à soulager

Moins complet et moins profond que le massage du pied, la réflexologie palmaire est plus rapide et plus facile à exécuter et procure une détente immédiate.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Apprendre un protocole de réflexologie palmaire (toucher sensoriel et balancement spécifique, stimulation de zones hétérogènes) afin d'accompagner la cliente dans une détente absolue
- Acquérir des manœuvres plus élaborées du protocole complet
- Savoir adapter sa méthode à la singularité du client
- Apporter une réponse adaptée à chaque cas rencontré
- Élaborer un protocole dans un temps défini.

CONTENU DE LA FORMATION



BEATITUDE FORMATION - 11, chemin de la Destourbe 06800 Cagnes-sur-Mer - bea.gcf@gmail.com - T 06 12 38 26 33
523 148 245 RM 06 - SIRET 523 148 245 00047 - Code N.A.F. (A.P.E.) 8559A - Code APRM 9602BB - **Organisme n° 93.06.08454.06**

- 26/31



BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

JOUR 26 : Théorie et découverte

9h30 – 12h30

Accueil, tour de table, présentation

Théorie :

- La Réflexologie Palmaire
- Son histoire
- Sa spécificité
- Son utilité, pour qui, pour quoi ?
- Comment la mettre en avant, comment en parler ?
- Les zones réflexes.

Pratique : Pratique en duo ou sur modèle

- Démonstration et découverte des zones de réflexologie palmaire avec les diverses étapes et illustrations.

13h30 – 18h30

Théorie:

- Les cinq éléments
- Les méridiens

Pratique : Pratique en duo ou sur modèle

- Démonstration et découverte des méridiens de réflexologie palmaire avec les diverses étapes et illustrations.

Fin de la 1^{ère} journée :

- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

JOUR 27 : Approfondissement et évaluation

9h30 – 12h30

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

Pratique : Pratique en duo ou sur modèle

- Démonstration des différents protocoles avec les diverses étapes et illustrations.

13h30 – 18h30

Pratique : Pratique en duo ou sur modèle

- Contrôle pratique.

Fin de la dernière journée :

- Vérification des acquis : Évaluation théorique
- Contrôle pratique tout au long de la journée
- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes

Remise d'un certificat de réalisation de fin de stage.





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

MASSAGE DE BIEN-ÊTRE SHIATSU CRANIEN- 2 jours - 16h



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le massage crânien est un massage millénaire pratiqué par les familles indiennes. Le shiatsu crânien est une branche du massage shiatsu. Il se rapproche du massage shiatsu corporel, mais la seule différence est que les pressions effectuées par le bout des doigts sont moins appuyées. Ce massage est généralement effectué à base d'huiles essentielles le massage crânien est un moyen efficace pour se relaxer après les rudes journées de travail.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Maîtriser toutes les techniques permettant une relaxation et une amélioration durable de la qualité du cuir chevelu et des cheveux.
- Élaborer un protocole dans un temps défini.





CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 28 : Gestion complète d'une séance

9h30 – 11h00 : Structuration d'une séance

- Avant / pendant / après
- Gestion du temps
- Préparation du matériel

11h00 – 12h30 : Relation client

- Communication
- Recueil du ressenti
- Ajustement en temps réel
- Adapter aux besoins spécifiques
- Lecture corporelle
- Harmonisation

13h30 – 15h30 : Mise en situation

- Simulation complète (accueil → massage → clôture)

15h30 – 18h30 : Analyse de pratique

- Construction de séances personnalisées
- Débriefing collectif
- Ajustements techniques et relationnels
- Feedback individualisé

JOUR 29 : Évaluation pratique Bloc 2

9h30 – 12h30 : Mise en situation professionnelle

- Réalisation d'un massage complet
- Conditions réelles

13h30 – 15h30 : Autoévaluation

- Analyse du stagiaire
- Expression du ressenti

15h30 – 18h30 : Évaluation et feedback

- Retour du formateur
- Évaluation technique
- Axes d'amélioration





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

BLOC 3 – CRÉATION ET DÉVELOPPEMENT D'ACTIVITÉ JOUR 30 : Création d'activité et cadre juridique

9h30 – 11h00 : Statuts juridiques

- Auto-entrepreneur, entreprise, autres statuts
- Avantages / inconvénients

11h00 – 12h30 : Obligations légales

- Assurances
- Cadre réglementaire

13h30 – 15h30 : Démarches administratives

- Création d'activité
- Documents obligatoires

15h30 – 18h30 : Cas pratiques

- Mise en situation
- Choix du statut

JOUR 31 : Étude de marché et positionnement

9h30 – 11h00 : Analyse du marché

- Secteur du bien-être
- Concurrence

11h00 – 12h30 : Clientèle cible

- Segmentation
- Identification des besoins

13h30 – 15h30 : Positionnement

- Définir son offre
- Différenciation

15h30 – 18h30 : Atelier pratique

- Construction d'un positionnement
- Feedback

JOUR 32 : Marketing et communication

9h30 – 11h00 : Stratégie marketing

- Bases du marketing
- Positionnement commercial

11h00 – 12h30 : Outils de communication

- Réseaux sociaux
- Supports de communication

13h30 – 15h30 : Fidélisation client

- Relation client
- Expérience client

15h30 – 18h30 : Atelier pratique

- Création d'outils (offre, communication)
- Simulation





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 –

Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

JOUR 33 : Projet professionnel et évaluation finale

9h30 – 11h30 : Présentation des projets

- Présentation orale
- Argumentation du projet

11h30 – 12h30 : Échanges avec le formateur

- Ajustements
- Conseils

13h30 – 15h30 : Évaluation pratique finale

- Mise en situation complète
- Réalisation d'un massage

15h30 – 17h00 : Retour et évaluation

- Feedback
- Analyse des compétences

17h00 – 18h30 : Clôture de la formation

- Bilan global
- Remise des documents
- Projection professionnelle

DEBOUCHES POSSIBLES

Pour les formations Spécialiste Master :

Entre la fin de la formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen.

Par le jury, lors de l'examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique).

Délivrance, en cas de réussite aux évaluations, d'un certificat de réalisation « spécialiste Bien-être ».

Le modelage proposé vise au bien-être, à la détente et à l'harmonie du corps et de l'esprit. Il ne peut en aucun cas remplacer un modelage médical ou un suivi médical.

