



BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n°93.06.08454.06**
Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

MASSAGE AUX BALUCHONS

Date de mise à jour document : le 22/05/26



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le massage aux baluchons est issu du Tibet et a été développé à partir de la médecine traditionnelle tibétaine. C'est un massage complet du corps, qui allie un modelage manuel spécifique tonique et un modelage aux petits baluchons « Tibet ». Ces baluchons sont remplis de sel de la mer morte, de pierres de l'Himalaya et de différentes huiles essentielles (orange douce, musc blanc, chèvrefeuille et lavande). D'une durée de 1h30, il a pour but d'apporter détente, bien-être, lâcher-prise, un mieux-être physique et moral.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Être capable de maîtriser un massage complet en sachant utiliser les baluchons
- Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du modelage
- Maîtriser les indications et contre-indications du modelage
- Maîtriser l'hygiène des baluchons
- Élaborer un protocole dans un temps défini

Public

Tout public

Tarif

560 €

Durée

16 heures
soit 2 jours de formation
de 8 heures

Lieu

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





PRÉ-REQUIS

Aucun

ACCÈS

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Méthodologie :

La formation est dispensée en présentiel et repose sur une pédagogie progressive, interactive et axée sur la pratique. Elle alterne :

- apports théoriques,
- démonstrations réalisées par la formatrice,
- mises en pratique encadrées,
- échanges et analyses des ressentis.

Chaque participante reçoit un support pédagogique complet comprenant :

- le livret de la formation, ,
- des outils d'accompagnement pour faciliter la pratique et la révision après la formation.

Moyens pédagogiques :

- Alternance entre théorie et pratique afin de favoriser l'apprentissage progressif
- Démonstration détaillée des différentes manœuvres et techniques de massage
- Exercices pratiques en binôme ou sur modèle tout au long de la formation
- Accompagnement individualisé et corrections personnalisées
- Supports pédagogiques illustrés (photos, schémas et fiches techniques réalisés sur Canva)
- Supports vidéo pour faciliter la compréhension et la mémorisation des gestes
- Travail sur :
 - la posture du praticien,
 - la fluidité des gestes,
 - le rythme,
 - la qualité du toucher
- Sessions limitées à 6 participantes maximum afin de garantir un suivi de qualité
- Temps d'échange, questions/réponses et débriefings réguliers
- Feedback individualisé pour accompagner la progression de chaque participante
- Une attention particulière est portée à la qualité de présence, au confort de pratique et à la professionnalisation des stagiaires.

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.





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

ACCÈS À LA FORMATION

Retrouver les informations [CONTACT | Béatitude Formation | 06](#)

DATE ET DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

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

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





CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1

9h30 – 12h30

Accueil, tour de table, présentation

Théorie :

- Le travail aux baluchons : histoire et origine tibétaine
- Spécificité de la technique, effets de la chaleur sur le corps
- Contre-indications et précautions d'usage

Connaissances fondamentales

- Les indications et contre-indications
- Présentation et utilité du massage aux baluchons

Composition des baluchons (sel de mer morte, pierres de l'Himalaya, HE)

Protocole de travail

- Techniques de modelage du dos avec les diverses étapes
- Démonstration étape par étape par la formatrice
- Pratique en duo ou sur modèle
- Corrections individualisées

Pratique :

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

Démonstration par la formatrice

- prise en main des baluchons
- techniques de modelage du dos
- enchaînement des différentes étapes du soin

Mise en pratique

- travail en duo ou sur modèle
- apprentissage progressif pas à pas
- corrections individualisées

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h00

Pratique : Suite

Pratique encadrée – Jambes et avant du corps

- Pratique en duo ou sur modèle
 - Déroulement des jambes arrière et avant avec les diverses étapes
 - Déroulement du ventre et des bras
 - Intégration du protocole complet dans un temps défini

Débriefing et évaluation de fin de journée

- Vérification des acquis : évaluation théorique
- Contrôle pratique noté tout au long de la journée
- Échanges, discussions, ressenti, émotions, commentaires





JOUR 2

9h30 – 12h30

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

Pratique :

- Pratique en duo ou sur modèle
- Déroulement des jambes de l'avant du modelage avec les diverses étapes et illustrations

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Pratique :

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

Fin de la dernière journée :

- Vérification des acquis : Evaluation théorique
- Contrôle pratique tout au long de la journée
- Echanges 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

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 la formation :

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

Après la formation :

- 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

DÉBOUCHÉS POSSIBLES

Pour les formations 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 « Praticienne de massages 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.

