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

BEATITUDE FORMATION

# Massage Relaxant des fascias

Date de mise à jour document : le 30/10/26



## PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le massage relaxant des fascias est une technique de **massage bien-être douce, lente et enveloppante**, visant à favoriser une détente corporelle profonde et une meilleure perception du corps. Cette approche s'inspire du rôle des fascias ,tissus de soutien présents dans l'ensemble du corps pour proposer un toucher respectueux, basé sur des **pressions légères, des mobilisations douces et des mouvements fluides**.

Le massage agit principalement sur :

- la détente globale
- la diminution des sensations de tensions
- l'amélioration du confort corporel

Sur 4 jours : de la tête au haut du tronc, puis le dos, de la nuque au bassin.

Ce massage s'inscrit exclusivement dans une démarche de **bien-être et de relaxation**, sans visée thérapeutique, médicale ou rééducative.

## OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Identifier les structures du dos, de la nuque au bassin, et les zones de tensions corporelles
- Comprendre le rôle des fascias dans le confort et la mobilité (approche non thérapeutique)
- Comprendre les liens entre la région lombaire, le bassin et la sphère viscérale
- Maîtriser une gestuelle lente et fluide et le relâchement du dos, des lombaires et du bassin
- Adapter la pression, le rythme et l'intensité selon les ressentis du receveur
- Réaliser un protocole complet de massage relaxant des fascias, de la tête au bassin
- Développer une qualité de présence, d'écoute et de toucher adaptée au bien-être

| Public | Tarif | Durée | Lieu |
|---|---|---|---|
| Tout public | 1120 € | 32 heures<br>soit 4 jours de formation<br>de 8 heures | 11 ch. de la Destourbe<br>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 techniques de massage relaxant des fascias : pressions légères, mobilisations douces et mouvements fluides et enveloppants
- 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.
Jocelyne MOLINA RIVAS, massothérapeute depuis 20 ans.

BEATITUDE FORMATION

## 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

BEATITUDE FORMATION

## CONTENU DE LA FORMATION

**JOUR 1**

**9h30 – 12h30**

**Accueil des participantes**

- Présentation de la formatrice et des stagiaires
- Recueil des attentes
- Présentation du cadre de la formation

**Apports théoriques**

- Les fascias : définition simplifiée et rôle dans le confort corporel
- Organisation des tissus de la tête au tronc
- Notions de base :
    - souplesse
    - mobilité
    - sensation de tension

Approche vulgarisée, non thérapeutique

**Pratique – Sensibilisation au toucher**

- Travail sur la posture du praticien
- Qualité de présence et lenteur du geste
- Exercices de perception :
    - ressentir le mouvement
    - affiner son toucher
    - développer une gestuelle douce et enveloppante

**Objectif :** développer un toucher juste, lent et sécurisant

**12h30 – 13h30**

REPAS

**13h30 – 18h30**

**Apports théoriques**

- Spécificités du massage relaxant des fascias
- Importance du rythme lent et continu
- Adaptation du geste aux réactions du corps
- Approche sensorielle du mouvement et du relâchement

**Pratique – Gestuelle de base (tête & haut du tronc)**

- Apprentissage des premiers gestes
- Mobilisations douces et enveloppantes
- Mise en lien des zones (tête, nuque, épaules)
- Travail sur la fluidité et l'enchaînement

Fin de la 1ère journée :

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

BEATITUDE FORMATION

## JOUR 2

**9h30 – 12h30**

**Mise en situation professionnelle**

- Préparation de l'espace de massage
- Accueil et installation de la cliente

**Apports théoriques**

- Les fondamentaux du massage bien-être :
- lenteur
- régularité
- qualité du contact
- Adapter son toucher :
- pression
- rythme
- écoute des réactions
- Installer une présence professionnelle et rassurante

Toujours dans un cadre non thérapeutique

**12h30 – 13h30**

REPAS

**13h30 – 18h30**

**Pratique guidée**

- Travail des zones :
  - crâne
  - visage
  - nuque
  - épaules
  - haut du dos
  - buste
- Apprentissage :
  - des enchaînements fluides
  - de l'adaptation au modèle
  - du rythme global du massage

**Mise en situation**

- Pratique en binôme ou sur modèle
- Réalisation d'un massage complet (tête au tronc)
- Ajustements individualisés

Fin de la 2ère journée :

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

BEATITUDE FORMATION

## JOUR 3

**9h30 – 12h30**
**Accueil et transition**

- Retour sur les deux premières journées et échanges sur les ressentis
- Rappel des fondamentaux : lenteur, qualité du toucher, présence
- Présentation des objectifs des journées 3 et 4 : le dos, de la nuque au bassin

**Apports théoriques**

- Les fascias : rôle et organisation générale
- Anatomie simplifiée du dos
- Les différentes régions de la colonne vertébrale
- Les courbures physiologiques
- Les mouvements de la colonne
- Présentation simplifiée du fascia thoraco-lombaire

**Pratique – Approche fasciale du dos**

- Installation du praticien
- Posture ergonomique
- Éducation du toucher
- Travail de perception des tissus
- Premières techniques de relâchement du dos
- Mobilisations douces

**12h30 – 13h30**
REPAS

**13h30 – 18h30**
**Apports théoriques**

- Les liens entre les lombaires, le bassin et les viscères
- Importance de la respiration
- Fluidité des mouvements

**Pratique – Gestuelle de base (bassin & membres inférieurs)**

- Travail du dos
- Région thoracique
- Région lombaire
- Fessiers
- Bassin
- Enchaînement des premières séquences
- Corrections individualisées

Fin de la 3ère journée :

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

BEATITUDE FORMATION

## JOUR 4

**9h30 – 12h30**

**Mise en situation professionnelle**

- Préparation de l'espace de massage
- Accueil et installation de la cliente

**Apports théoriques**

- Révision anatomique
- Adaptation du protocole selon les tensions observées
- Qualité du toucher
- Présence du praticien

**Pratique**

- Reprise du protocole
- Enchaînement complet du dos
- Travail du bassin
- Travail des lombaires
- Techniques de relâchement fascial
- Intégration éventuelle de prises crâniennes

**12h30 – 13h30**

REPAS

**13h30 – 18h30**

**Pratique intensive**

- Réalisation du protocole complet
- Fluidité
- Positionnement du praticien
- Ajustements personnalisés
- Travail sur modèle

**Évaluation**

- Contrôle pratique
- Évaluation théorique
- Débriefing
- Questionnaire de satisfaction

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

BEATITUDE FORMATION

## SUIVI DE L'ACTION

- Feuilles de présence signées par demi-journées
- 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 de satisfaction par le stagiaire

## CONTACT

Mme Béatrice SICSIC « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33
Adresse : 11 Chemin de la Destourbe, 06800 CAGNES-SUR-MER

## DEBOUCHES POSSIBLES

Pour les formations Master Massage
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 « Pratique 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.**

BEATITUDE FORMATION