



BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIC, gérante et formatrice en soin Esthétique

MASTER MASSAGE

Programme

Date de mise à jour document : 30/03/2023



PRESENTATION GENERALE

Je vous propose une formation en massages bien-être, comprenant pour chaque module, des cours théoriques et pratiques le but est de vous aider à passer votre certification auprès de la FFMBE.

Pour pouvoir y accéder je vous propose un cycle de formation initiale qui comporte **210 heures d'enseignements, 10 heures de pratique supervisée**. Il vous faudra ensuite attester de 90 heures de pratique auprès de la clientèle

OBJECTIFS ET COMPETENCES 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.
- Être en 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 MBE.
- 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 MBE.

Public	Tarif	Durée	Lieu
Tout public	3990 €	208 heures Soit 26 jours de formation de 8 heures	CANNES





BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSI, gérante et formatrice en soin Esthétique

PRE-REQUIS

Pas de pré-requis

ADMISSION

Renvoyer le bulletin d'inscription, la convention de formation et le règlement intérieur, complétés et signés.

Un acompte de 400,00 € est demandé

- Coût total de la formation 4 690,00 €, possibilité de payer en dix fois.

ACCES

Accessibilité aux personnes en situation de handicap nous consulter.





BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSI, gérante et formatrice en soin Esthétique

MOYENS PEDAGOGIQUES

1/ Modalités et méthodologie : 12 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 : FORMATEURS, ANIMATEURS ET INTERVENANTS

Formateur : Un formateur de l'équipe pédagogique permet une reconnaissance officielle et la délivrance d'une certification reconnue par l'Etat.

Mme Béatrice SICSI, certifiée masseuse de bien-être par la FFMBE

DATE(S) ET DELAI D'ACCES DE 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.

SUIVI DE L'ACTION

- Feuille d'émargement
- Certificat de réalisation de stage

EVALUATION 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 chaque module :

- Evaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances
- Evaluation portant sur les situations pratiques : Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation
- Questionnaire d'évaluation à chaud et à froid par le formateur
- Questionnaire de satisfaction par le stagiaire





BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIK, gérante et formatrice en soin Esthétique

CONTACT

Mme Béatrice SICSIK « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33

Adresse : 54, Avenue Maréchal Foch – 06140 VENCE

CONTENU DE LA FORMATION :

Module 1 – 2 jours : Anatomie corporelle 16h

Savoir définir les principaux os, organes, systèmes et axes du corps humain, aussi bien visuellement qu'à la palpation :

- ✓ Acquérir les bases théoriques de l'Anatomie,
- ✓ Repérer les principales structures musculo-osseuse
- ✓ S'approprier les gestes techniques spécifiques à chaque zone corporelle
- ✓ Repérer les zones en tension
- ✓ Réaliser des bilans posturaux du corps pour proposer des conseils d'amélioration

Module 2 – 2 jours : Apprentissage des techniques de massages(16h)

- ✓ Acquérir les bases des gestes et postures adaptées aux différentes situations afin d'éviter des douleurs et de ménager son corps
- ✓ Connaître les règles de déplacement des charges.
- ✓ Découvrir et pratiquer les différentes manœuvres du modelage. 1 journée

Module 3 – 1 jour : Le praticien et le Massage Bien-être(8h)

- ✓ Les perspectives professionnelles
- ✓ La législation à propos du massage
- ✓ Les conseils sur le statut professionnel
- ✓ La mise en place d'une activité de masseur
- ✓ La cible clientèle.
- ✓ Savoir mettre en place des conditions optimales d'accueil
- ✓ L'accueillir et la prise en charge le client
- ✓ Identifier les besoins et attentes du client
- ✓ Etablir un bilan
- ✓ Connaître et respecter les caractéristiques déontologiques du praticien masseur





BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIK, gérante et formatrice en soin Esthétique

Module 4 – 2 jours : Massage Californien(16h)



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.

- ✓ Réaliser la séance en maîtrisant avec précision le protocole du massage choisi
- ✓ 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
- ✓ Elaborer son protocole dans un temps défini





BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIK, gérante et formatrice en soin Esthétique

Module 5 – 1 jour : Massage aux Pierres-chaudes et froides(8h)



Partez à la découverte d'un nouveau massage prodigué avec de l'huile et des pierres chaudes d'origine volcaniques.

Sur la peau nue, des galets finement polis venus d'Hawaï sont utilisés pour leur capacité à retenir la chaleur.

- ✓ Réaliser la séance en maîtrisant avec précision le protocole du massage choisi
- ✓ 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
- ✓ Elaborer son protocole dans un temps défini





BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIK, gérante et formatrice en soin Esthétique

Module 5 – 2 jours : Massage Suédois 16h



Le massage Suédois est un massage en profondeur de tout le corps. C'est un travail dynamique des muscles et des articulations. Son objectif est de dissoudre toutes les tensions, tonifier le corps et relancer la circulation sanguine. Il est généralement très apprécié des sportifs.

- ✓ Réaliser la séance en maîtrisant avec précision le protocole du massage choisi
- ✓ 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





BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIK, gérante et formatrice en soin Esthétique

Module 6 – 2 jours : Massage Balinais(16h)



Originaire de Bali, le massage balinais mélange des manœuvres issues du modelage ayurvédique, chinois et thaïlandais.

Il dénoue les tensions et apaise le corps et l'esprit. Un moment unique de relaxation profonde.

- ✓ Réaliser la séance en maîtrisant avec précision le protocole du massage choisi
- ✓ 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
- ✓ Elaborer son protocole dans un temps défini





BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSI, gérante et formatrice en soin Esthétique

Module 7 – 2 jours : Le Deep Tissue(16h)

Le "Deep Tissue" est une méthode de travail puissante, les techniques sont axées sur les muscles et les fascias qui les entourent pour les détendre, les étirer, leur redonner de la souplesse et de la vitalité.

Cette approche aux forces multidirectionnelles s'intéresse aux différents étages des tissus conjonctifs pour défaire l'enroulement des fibres musculaires et des fascias qui est à l'origine des douleurs, des tensions et des restrictions de mobilité.

- ✓ Réaliser la séance en maîtrisant avec précision le protocole du massage choisi
- ✓ 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
- ✓ Elaborer son protocole dans un temps défini



Module 8 :-2 jours : Massage Hawaïen « Lomi-Lomi »(16h)

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.

- ✓ Réaliser la séance en maîtrisant avec précision le protocole du massage choisi
- ✓ 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



BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIK, gérante et formatrice en soin Esthétique

Module 9 – 4 jours : Massage Ayurvédique (32h)



Le massage ayurvédique est un massage venu directement d'Inde, où le mot sanscrit Ayurveda (« Science de la vie ») désigne la médecine indienne traditionnelle. 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 directement venu 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.

- ✓ Etude des trois doshas
- ✓ Réaliser la séance en maîtrisant avec précision le protocole du massage choisi
- ✓ 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
- ✓ Elaborer son protocole dans un temps défini





BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIK, gérante et formatrice en soin Esthétique

Module 10 – 2 jours : Réflexologie plantaire initiation(16h)



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.

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.

- ✓ Réaliser la séance en maîtrisant avec précision le protocole du massage choisi
- ✓ 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
- ✓ Elaborer son protocole dans un temps défini



Module 11 – 2 jours : Réflexologie palmaire initiation (16h)

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.

- ✓ Réaliser la séance en maîtrisant avec précision le protocole du massage choisi
- ✓ 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
- ✓ Elaborer son protocole dans un temps défini

Module 12 – 2 jours : Shiatsu crânien de bien-être 16h

Le massage crânien est un massage millénaire pratiqué par les familles indiennes. 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.

Déroulement d'une séance de massage crânien :

Depuis son origine le massage du crâne est réservé à tout le monde, ce massage simple et facile à réaliser était autrefois largement utilisé en Inde. Le massage du crâne se pratique le plus souvent en position assise, mais pour certains cas il peut être appliqué sur une personne allongée.

L'utilisation de cette technique est très large et s'adapte à toutes les situations. Le massage crânien se pratique tout habillé et ne dure environ qu'une vingtaine de minutes. Grâce à son effet détente, le massage crânien est actuellement très développé dans les entreprises.

Les nombreuses vertus du massage crânien

Les effets bénéfiques du massage crânien sur l'ensemble de l'organisme sont vraiment nombreux. Sa première action se fait sur les muscles et les articulations, en évacuant les tensions, ce massage favorise l'état de détente et de relaxation.

Cette technique agit aussi sur la circulation sanguine et le système cardio-vasculaire afin de donner une meilleure forme physique au patient.

Les moments de détente offerts pendant les séances de massage permettront à votre organisme de se ressourcer en énergie. Le massage crânien peut également accentuer les effets bénéfiques des soins du visage et des soins capillaires.

- ✓ Réaliser la séance en maîtrisant avec précision le protocole du massage choisi
- ✓ 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
- ✓ Elaborer son protocole dans un temps défini

Contrôle pratique de 2 h en vue de la préparation de l'examen