



BEATITUDE FORMATION

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

BEATITUDE FORMATION

MASTER MASSAGES

Date de mise à jour document : le 01/12/25



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

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 **208 heures d'enseignements**. Il vous faudra ensuite attester de 90 heures de pratique auprès de la clientèle.

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.
- 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 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

7 340 €

Durée

208 heures
soit 26 jours de
formation de 8 heures

Lieu

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



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 7 340,00 €, 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 SICSIC, esthéticienne diplômée depuis plus de 29 ans et certifiée masseuse de bien-être à la FFBME, 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.

SUIVI DE L'ACTION

- Feuilles de présence signées par demi-journées
- Certificat de réalisation de stage remise 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 et à froid par le formateur
- 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

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 1 - 2 jours - 16h **ANATOMIE CORPORELLE**

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

- Elaborer une carte de menus Minceurs
- Le métabolisme de base
- Comment élaborer une cure aqueuse moins ou plus de 10 kg
- Comment élaborer une cure en fonction du type de cellulite adipeuse stade 1 à 3
- Comment élaborer une cure pour une cellulite compacte
- Comment vendre des cures d'entretien et savoir expliquer à la cliente pourquoi il faut des cures d'entretien.

MODULE 2 - 2 jours - 16h **APPRENTISSAGE DES TECHNIQUES DE MASSAGES**

- 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 - 8h **LE PRATICIEN ET LE MASSAGE BIEN-ETRE**

- 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

MODULE 4 - 2 jours - 16h
MASSAGE CALIFORNIEN



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 newâge 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.

- Maîtriser le protocole pratique et les concepts théoriques du modelage Californien
- Maîtriser les indications et contre 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
- Elaborer son protocole dans un temps défini.

MODULE 5 - 1 jour - 8h
MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES ET FROIDES



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.

- 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
- Elaborer un protocole dans un temps défini.

MODULE 6 - 2 jours - 16h
MASSAGE SUEDOIS



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.

- 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

MODULE 7 - 2 jours - 16h
MASSAGE BALINAIS



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.

- 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
- Elaborer son protocole dans un temps défini.

MODULE 8 - 2 jours - 16h
MASSAGE SPORTIF DEEP TISSUE



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.

- 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
- Elaborer son protocole dans un temps défini.

MODULE 9 - 2 jours - 16h
MASSAGE HAWAÏEN « LOMI-LOMI »



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.

- Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du modelage Hawaïen
- Maîtriser les indications et contre 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
- Elaborer son protocole dans un temps défini.

MODULES 10 et 11 - 4 jours - 32h
MASSAGE AYURVEDIQUE – 2 Modules



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.

- Etude 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
- Elaborer le protocole dans un temps défini.

MODULE 12 - 2 jours - 16h
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE



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.

- 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.

MODULE 13 - 2 jours - 16h
REFLEXOLOGIE PALMAIRE



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 reflexes.

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.

- 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
- Elaborer un protocole dans un temps défini.

MODULE 14 - 2 jours - 16h
MASSAGE DE BIEN-ÊTRE SHIATSU CRANIEN



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.

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

DEBOUCHES POSSIBLES

Pour les formations diplômantes 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'une certification « 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.