



## BEATITUDE FORMATION

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

BEATITUDE FORMATION

### PSYCHOCORPOREL – Niveaux 1, 2 et 3

Date de mise à jour document : le 06/09/25



#### PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le corps porte en lui les mémoires de son vécu personnel. Nos souvenirs douloureux, nos traumatismes anciens, nos blessures intérieures, nos peurs, nos angoisses, nos expériences de vie sont refoulés dans l'inconscient. Ils s'inscrivent dans notre mémoire corporelle formant ainsi une véritable cuirasse protectrice jusqu'à modifier notre posture corporelle. Ils modèlent notre personnalité, notre caractère et nous maintiennent dans des modes de fonctionnement anciens.

#### OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Acquérir les compétences utiles pour exercer cette activité.
- Avoir les compétences de base est d'établir une relation de confiance avec son client.
- Savoir décrypter le langage inconscient du corps.
- Approfondir ses connaissances de la physiologie cutanée et de ses annexes.

Public

Tout public

Tarif

2 520 €

Durée

72 heures  
soit 9 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

### 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 psychocorporel : observation, écoute du corps et libération des tensions liées aux mémoires émotionnelles
- 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.

Mme Béatrice SICSIK, certifiée masseuse à la fédération française du massage de bien-être.

### 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.

BEATITUDEFORMATION





## CONTENU DE LA FORMATION

### **- NIVEAU 1 -**

#### **N1 - JOUR 1**

### **Introduction à la Psychosomatique et Cartographie des Zones Corporelles**

#### **9h30 – 12h30**

Tour de table, présentation

Théorie : Comprendre les bases de la psychocorporelles et se familiariser avec la cartographie des zones corporelles et leurs significations émotionnelles.

- Présentation de la Psychosomatique
- Cartographie des Zones Corporelles

#### **12h30 – 13h30**

REPAS

#### **13h30 – 17h30**

Pratique :

- Exercice d'Observation Corporelle

Fin de la 1<sup>ère</sup> journée :

- Vérification des acquis : Evaluation théorique
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

### **N1 - JOUR 2**

#### **Haut du Corps : Tête, Cou et Épaules**

#### **9h30 – 12h30**

Théorie : Observer les tensions et douleurs dans la tête, le cou et les épaules, et explorer leurs liens avec les charges mentales et émotionnelles.

- Symboliques de la Tête, du Cou et des Épaules

#### **12h30 – 13h30**

REPAS

#### **13h30 – 17h30**

Pratique :

- Exercice de Relaxation et de Connexion aux Zones du Haut du Corps.
- Partage des ressentis émotionnels associés aux douleurs et tensions.

Fin de la 2<sup>ème</sup> journée :

- Vérification des acquis : Evaluation théorique
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires





### **N1 - JOUR 3**

## **Le Dos et le Soutien Émotionnel**

### **9h30 – 12h30**

Théorie : Explorer les douleurs et tensions dans le dos en lien avec les notions de soutien émotionnel et de fardeaux.

- Symboliques des Différentes Parties du Dos.

### **12h30 – 13h30**

REPAS

### **13h30 – 17h30**

Pratique :

- Exercice d'Observation et de Détente du Dos.
- Discussion sur les liens entre douleurs et soutien émotionnel.

Fin de la 3<sup>ème</sup> 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

### **- NIVEAU 2 -**

### **N2 - JOUR 1**

## **Le ventre : nos émotions**

### **9h30 – 12h30**

Tour de table, présentation

Théorie : Comprendre les tensions dans le ventre et la cage thoracique, en lien avec les émotions refoulées et l'intuition.

- Symboliques du Ventre et du Thorax

### **12h30 – 13h30**

REPAS

### **13h30 – 17h30**

Pratique :

- Exercice d'Observation et de Libération
- Partage des ressentis et des souvenirs associés aux douleurs dans ces zones

Fin de la 1<sup>ère</sup> journée :

- Vérification des acquis : Evaluation théorique
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires





## **N2 - JOUR 2**

### **Membres Supérieurs et Inférieurs : Actions et Peur de l'Avenir**

#### **9h30 – 12h30**

Théorie : Explorer les bras, mains et jambes en lien avec l'action, le contrôle, et les peurs futures.

- Symboliques des Bras, Mains et Jambes

#### **12h30 – 13h30**

REPAS

#### **13h30 – 17h30**

Pratique :

- Exercice de Mouvement Conscient.
- Partage des ressentis corporels et des émotions éveillées.

Fin de la 2<sup>ème</sup> journée :

- Vérification des acquis : Evaluation théorique
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

## **N2 - JOUR 3**

### **Les Pieds : Enracinement, Progrès et Autonomie**

#### **9h30 – 12h30**

Théorie : Explorer les pieds et leurs douleurs en lien avec l'ancrage, la direction de vie et l'autonomie.

- Symbolique des Pieds.

#### **12h30 – 13h30**

REPAS

#### **13h30 – 17h30**

Pratique :

- Exercice d'Observation des Pieds et Ancrage.
- Partage des ressentis, échanges autour des expériences de stabilité et d'insécurité.

Fin de la 3<sup>ème</sup> 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





**- NIVEAU 3 -**

**N3 - JOUR 1**

**Intégration de la PNL et Interprétation des Couleurs de Peau**

**9h30 – 12h30**

Tour de table, présentation

Théorie : Introduire des techniques de PNL pour libérer les tensions et explorer la symbolique des changements dans les couleurs de peau (rougeurs, pâleur, etc.).

- Introduction à la PNL en Psychocorporel

**12h30 – 13h30**

REPAS

**13h30 – 17h30**

Théorie : Suite

- Symbolique des Couleurs de Peau

Fin de la 1<sup>ère</sup> journée :

- Vérification des acquis : Evaluation théorique
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

**N3 - JOUR 2**

**Synthèse, Plan de Pratique et Intégration**

**9h30 – 12h30**

Théorie : Consolider les apprentissages, rédiger un bilan, et établir une routine quotidienne d'observation et d'apaisement des douleurs.

- Récapitulatif des Symboliques Corporelles et des Emotions Associées

**12h30 – 13h30**

REPAS

**13h30 – 17h30**

Pratique :

- Élaboration d'une Routine Personnelle d'Observation et d'Ancrage.
- Clôture et Partage Final.

Fin de la 2<sup>ème</sup> journée :

- Vérification des acquis : Evaluation théorique
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires





### **N3 - JOUR 3**

## **Symboliques des Chiffres et Archétypes de Personnalité**

### **9h30 – 12h30**

Théorie : Explorer la signification symbolique des chiffres de 1 à 9 et leur lien avec la personnalité, les comportements et les tensions corporelles.

- Introduction à la Symbolique des Chiffres.

### **12h30 – 13h30**

REPAS

### **13h30 – 17h30**

Pratique :

- Exercice d'Auto-Identification et d'Exploration de Son Chiffre Dominant.
- Visualisation et Ancrage des Aspects Positifs du Chiffre.

Fin de la 3<sup>ème</sup> 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

## 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
- 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 SICSIK « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33

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

### DEBOUCHES 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 « 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.**

