



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 de bien-être des fascias

Date de mise à jour document : le 17/12/25



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le massage fascias bien-être est une technique de massage doux, lent et non invasif, visant à favoriser la détente corporelle globale et la relaxation profonde.

Il s'appuie sur un travail manuel respectueux des fascias, tissus conjonctifs présents dans l'ensemble du corps, à travers des pressions légères, des étirements subtils et des mouvements enveloppants. Cette approche permet d'accompagner le relâchement des tensions liées au stress et d'améliorer la sensation de confort corporel.

Ce massage s'inscrit exclusivement dans le cadre du bien-être, sans visée thérapeutique, médicale ou rééducative.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Identifier les fascias et comprendre leur rôle dans le confort et la mobilité corporelle
- Connaître le cadre d'application du massage fascias en massage bien-être
- Maîtriser les gestes spécifiques du massage fascias : lenteur, douceur, écoute tissulaire
- Adapter la pression, le rythme et les manœuvres en fonction des réactions du receveur
- Construire et réaliser une séance de massage fascias relaxante, structurée et sécurisée
- Installer une présence professionnelle, une écoute attentive et une intention juste pendant le massage
- Respecter les limites du massage bien-être, sans diagnostic ni intervention thérapeutique

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





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Béatrice SICRIS, gérante et formatrice

PRÉ-REQUIS

Aucun

ACCÈS

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Méthodologie :

- Formation en présentiel
- Cours théorique : origines, bienfaits et contre-indications
- Exercices pratiques : mises en situation, travail en binôme et échanges interactifs et retours d'expériences
- Déroulé pédagogique complet remis à chaque participante et fiches outils

Moyens pédagogiques :

- Alternance entre cours théorique et exercices pratiques
- Support de cours théorique et pratique avec photos, conçu grâce à canva,
- Vidéo
- 6 stagiaires maximum par session
- Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs
- Démonstration des différentes manœuvres, effleurage, lissages et pressions glissées
- Démonstration sur les postures durant le modelage
- Session de questions et débriefing
- Feedback

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 15 ans.

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

BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1

9h30 – 12h30

Accueil, tour de table, présentation

Théorie : Qu'est-ce qu'un Fascia ?

- Origine
- Composition
- Étude des différents Fascias.

Pratique :

- Assise sur le mouvement
- Percevoir son intériorité
- Conscientiser son propre geste.

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Théorie : Les fascias une approche manuelle sensible du corps

- Spécificités de la méthode
- Les différents statuts du corps
- Approche sensorielle du mouvement.

Pratique :

- Apprentissage sur le toucher, libérer les fascias pour libérer le mouvement.

Fin de la 1^{ère} journée :

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

JOUR 2

9h30 – 12h30

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

Théorie : Comment travaille un thérapeute ?

- Lenteur
- Suivi dynamique tissulaire
- Comment laisser émerger le potentiel de la personne.

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Pratique : Pratique en duo ou sur modèle

- Apprentissage des asymétries d'orientation et d'amplitude
- Comment mobiliser les ressources
- Sentir le relâchement tissulaire.





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Béatrice SICSIC, gérante et formatrice

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

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 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 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

DEBOUCHES POSSIBLES

Pour les formations diplômantes 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 « 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.

