

CATALOGUE DE FORMATION



Organisme agréé par la



Fédération Française
de Massages Bien-être

Qualiopi 
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La **certification qualité**
a été délivrée au titre des
catégories d'actions suivantes :
actions de formation
Certification n° B01918





ZEMASSAGE
Formation

Zemassage, Organisme de Formation Pour Adulte (OFPA) Agréé par la Fédération Française de Massage Bien-Être (FFMBE), certifié Qualiopi, vous propose d'apprendre à masser pour vos loisirs, pour devenir praticien professionnel ou vous spécialiser.



Entrée en formation possible toute l'année !



Sommaire

Qui sommes-nous ?	5
Nos massages signature	6
Les massages de spécialité	6
L'équipe et les intervenants	8

LES FORMATIONS

*Pour chaque formation, retrouvez les points suivants :
Présentation, Formateur(rice), Durée, Horaires, Compétences visées par la formation,
Public visé, Prérequis, Objectifs pédagogiques, Contenu, Déroulé, Moyens et modalités
pédagogiques, Évaluations et validation.*

Massage Bien-Être	16
Massage-Assis	25
Massage Sportif	28
Massage Femme enceinte	31
Massage Thaïlandais	34
Massage Liftant japonais du visage issu du Kobido	37
Massage Abhyanga	39
Massage Lomi lomi	41



Massage Balinais	44
Massage Tuina minceur	47
Drainage lymphatique méthode Vodder	50
Drainage lymphatique et Myolifting du visage	53
Réflexologie plantaire	56
Chi Neï Tsang	59
Trigger points	62
Fascias en mouvement	64
Anatomie	66
Postures et corps du masseur	68
Monde du massage	71
Création d'entreprise et visibilité	73
Mobilisations passives et étirements	75
Lenteur et respiration	77
Massage à quatre mains	79
Aromathérapie	81
Création d'entreprise	83
Visibilité	85
Ateliers massage bébé	87



Les tarifs	88
Devenir professionnel	91
Contact et renseignements pratiques	92



Qui sommes-nous ?

“Explorez le plaisir et la portée du massage”

Zemassage a été fondé en 2009 par Yannicke DIRAND rejointe par Mélanie LLORY puis de nombreux intervenants qui partagent le désir de transmettre leurs connaissances et leurs savoir-faire dans une école à taille humaine.

Notre envie ? Faire entrer le massage dans votre vie pour les loisirs ou vous accompagner sur votre projet professionnel jusqu'à sa création et vous offrir la possibilité d'acquérir d'autres compétences.

Nous mettons tout en œuvre pour que ces moments de découverte soient riches d'échanges et fructueux en apprentissages pérennes.

Notre ambition ? Vous permettre de proposer un massage à la carte, en fonction des besoins de la personne massée, un massage dans lequel vous pourrez exprimer votre liberté.

Le massage, c'est mettre en mouvement, éviter les stagnations, nous vous guidons dès le premier cours vers cette compréhension.

Une attention singulière est portée sur l'utilisation du poids du corps, des bons gestes et des bonnes postures pour masser en prenant soin de vous tout en offrant un voyage bienfaisant.

Le plaisir et la portée du massage s'expérimente à tout âge de la vie avec des visées différentes mais reste toujours un moment de connexion à l'autre et à soi. Acquérir une de nos techniques vous emmène vers la liberté de masser grâce à la compréhension du monde du massage et de ses nombreuses subtilités...

Et parce que nous souhaitons que les finances ne soient pas une barrière, nos prix sont calculés au plus juste. Vous pouvez choisir de vous inscrire au fur et à mesure, profiter de forfaits avantageux et/ou demander un échelonnement des paiements.

Une belle exploration s'offre à vous !

Bienvenue dans l'univers du massage



Nos massages signature

Notre Massage Bien-Être : à l'huile sur table, issu des techniques de massage Californien, Suédois, Abhyanga, inspiré de nos aspirations, il est enrichi de notre expérience. Ce massage est unifiant, enveloppant, fluide, adaptable en pression, riche en termes de manœuvres globales mais aussi plus précises et profondes vous permettant de travailler plus particulièrement sur une zone du corps.

Notre Massage-Assis : pratiqué sur des personnes habillées et confortablement installées sur des chaises de massage ergonomique, il s'élabore grâce à la pratique de mobilisations, de pétrissage et l'utilisation de points de pression pour créer des enchaînements optimums et chasser les tensions en fonction de la personne massée et du contexte.

Les massages de spécialité

Massage Sportif : cette technique supplémentaire vous permet d'aller toujours plus loin dans la connaissance du corps grâce à une formation très complète sur les différentes pratiques sportives pour travailler avec une clientèle exigeante et engagée.

Massage Femme enceinte : un vrai massage prénatal à prodiguer aux femmes enceintes en fonction du stade de leur grossesse tout en prenant soin de vous.

Massage Liftant japonais du visage issu du Kobido : un véritable lifting facial manuel couplé à des digitopressions douces, un rituel de beauté ancestral japonais.

Massage Thaïlandais : un massage traditionnel qui s'inspire de sciences ancestrales telles que le yoga, le Shiatsu et la médecine traditionnelle chinoise. Il propose étirements doux, fluides mais dynamiques et digitopression à la personne habillée, allongée au sol.

Massage Abhyanga : originaire d'Inde, le massage Abhyanga est un soin incontournable de la médecine ayurvédique, médecine holistique, ancestrale indienne. C'est un massage du corps entier à l'huile chaude qui a de nombreux bienfaits.

Massage Lomi lomi : originaire d'Hawaï, ce massage ancestral est calmant et tonifiant à la fois. Il se pratique uniquement sur la face dorsale en utilisant les avant-bras dans une démarche ritualisée. Il vise une meilleure circulation de l'énergie vitale, l'assouplissement des muscles et articulations, la facilitation du métabolisme cellulaire et à redonner tout son pouvoir d'autoguérison au corps massé.



Massage Balinais : un voyage sensoriel aux racines indonésiennes, le massage balinais allie douceur et profondeur pour harmoniser corps et esprit. Inspiré de techniques ancestrales, il combine effleurages, pétrissages, pressions et étirements pour libérer les tensions, stimuler la circulation sanguine et énergétique, et apporter une détente profonde.

Massage Tuina minceur : issu de la médecine traditionnelle chinoise, ce massage est une approche dynamique et ciblée pour sculpter la silhouette et activer le métabolisme. En associant des techniques de digitopression, de roulement et de pétrissage sur les zones réflexes et les méridiens, il favorise l'élimination des toxines, la réduction de la cellulite et le raffermissement des tissus.

Drainage lymphatique issu de la méthode Vodder : un drainage grâce à un ensemble de techniques manuelles lentes, précises et rythmées qui permet de relancer une fonction vitale de l'organisme. Elles s'effectuent sans huile. Action drainante, légèreté des jambes, élimination des toxines, activation du système immunitaire et relaxation.

Drainage lymphatique du visage : un massage facial qui dégonfle et favorise la revitalisation naturelle de la peau. Il permet d'effacer les signes de fatigue en donnant un effet de lifting immédiat, c'est aussi une aide dans des situations post-opératoires. Ce soin redessine les contours du visage tout en raffermissant la peau.

Réflexologie plantaire : à travers l'étude des zones réflexes, des liens avec l'anatomie et la physiologie ainsi que la pratique progressive en binôme, vous apprendrez à réaliser un protocole complet de réflexologie plantaire en intégrant à la fois les zones réflexes et le travail sur les fascias, pour un accompagnement global de la personne.

L'équipe et les intervenants



Yannicke DIRAND, Fondatrice et formatrice, instructrice en massage pour bébés, référente pédagogique

Professionnelle du mieux-être, Yannicke a découvert le massage il y a plus de 20 ans lors d'un atelier massage bébé avec sa fille et en a découvert les bienfaits pour elles deux, la masseuse et la massée.

Elle s'est ensuite formée à d'autres techniques de massage. Le toucher nourrissant est entré dans sa vie au fur et à mesure de ses formations et de la mise en pratique dans son quotidien professionnel.

Issue du monde soignant, elle a pu explorer cette ressource et en faire bénéficier les personnes dont elle prenait soin, avant de la transmettre à son tour à des professionnels du médico-social puis à un très large public en créant Zemassage en 2009. Son intérêt pour le massage n'a fait que croître comme son envie de transmettre ce merveilleux savoir-faire.



Mélanie LLORY, Praticienne Massage Bien-Être et Massage-Assis, formatrice et référente handicap

Psychologue clinicienne de formation, Mélanie travaille comme psychothérapeute auprès de différents publics.

Elle s'est formée au massage Sensitif® de Bien-Être puis à nos massages, Calif+® et Massage-Assis.

Le déploiement d'une activité corporelle par le biais du massage avait contribué à développer ses qualités relationnelles et de présence à l'autre. S'était affirmé ensuite son désir de faire découvrir et de partager avec d'autres les effets de notre technique de massage originale et riche.

Mélanie anime la journée à thème "Lenteur et respiration" et certains ateliers ou journées de stages.



Jean-Gabriel DAVIS, Praticien Massage Bien-Être, Massage-Assis, massage pour les femmes enceintes et pour les sportifs

Formé à Zemassage, Jean-Gabriel a ouvert son cabinet à Aubervilliers. Il se déplace également pour des prestations à Paris et en région parisienne.

Après une première carrière dans les archives musicales, ce pianiste, guitariste, pratiquant d'arts martiaux et de danse contemporaine, s'est passionné pour le monde du massage.

Il anime certains ateliers découverte pratique chez Zemassage.



Marion VANDERSYPE, Posturologue, relaxologue, spécialisée en Massage Sportif et Massage Thaïlandais

Formatrice en Massage Sportif, prévention, récupération et massage traditionnel thaïlandais depuis 2012. Marion accompagne régulièrement sportifs et moins sportifs en relaxation, stretching ciblé et techniques de respiration pour leur apprendre à gérer leur stress en compétition ou dans la vie de tous les jours.

Elle anime deux formations : Massage pour les Sportifs et Massage thaïlandais traditionnel.



Christelle LE FOULON, Naturopathe

Après 20 années passées à former les équipes officielles à l'homéopathie, Christelle s'est formée à la naturopathie. Certifiée en Massage Assis chez Zemassage, elle pratique également des massages Kobido, réflexologie plantaire et massages du dos. Au sein de l'école Zemassage, elle anime l'atelier auto-massage du visage.



Sophie-Anne LAPCHIN, Formatrice Massage femme enceinte

Sophie-Anne est l'experte en Massage Prénatal chez Zemassage.

Elle a créé "*Une luciole sous les étoiles*" en 2020, centre d'accompagnement pré et post natal au sein duquel elle propose aussi des massages. Elle s'est formée à plusieurs approches, en ressort une réelle connaissance du féminin tout au long de la vie.

Elle vous donnera la satisfaction de pouvoir apporter un soutien concret aux femmes pendant cette période unique qu'est leur grossesse.



Julie GUILLON, Formatrice Massage Liftant japonais du visage issu du Kobido et Drainage du visage

Julie est une véritable experte en bien-être et en soin de beauté. Passionnée par ces derniers, elle s'est formée, entre autres, auprès du maître Shogo MOCHIZUKI.

Julie anime notre formation en Massage Liftant du visage issu du Kobido et la journée "Drainage du visage" en véritable experte pour le massage facial et le soin visage. Elle transmet un savoir-faire précis et une approche bienveillante à nos élèves.



Audrey BELLOIR, Formatrice Lomi lomi, massage Balinais et Tuina amincissant

Formatrice en massages depuis plus de 15 ans, enseignante en yoga, elle vient spécialement de Bretagne chez Zemassage pour vous accompagner dans la découverte et la maîtrise du massage Balinais, Lomi lomi et du Tuina amincissant.



Béatrice DESCHAMPS, Formatrice Ayurveda, Abhyanga

Après un début professionnel dans l'univers financier et avoir été saisie par les réalités de cet environnement, Béatrice a eu besoin d'aller vers le yoga et la méditation. Elle part en Inde pour approfondir ses connaissances sur l'Ayurveda et y reste finalement 5 ans et demi en immersion complète et y obtient le Bachelor of Ayurvedic & Medicine Surgery (BAMS).

Elle navigue entre Paris et Caen pour proposer cours de yoga, massages et séances d'accompagnement par l'Ayurveda.

Elle transmet son savoir et ses compétences lors de la journée consacrée à l'Ayurveda du stage Monde du massage, et lors de la formation massage Abhyanga de 3 jours.



Xavier AUDEBERT, Formateur en réflexologie plantaire

Formé en réflexologie plantaire ainsi qu'en naturopathie, Xavier AUDEBERT exerce en cabinet et est un membre actif des réseaux et fédérations professionnelles qui défendent la qualité et l'éthique des métiers du bien-être !

Son approche est nourrie par les travaux de pionnières telles qu'Eunice Ingham et Hanne Marquardt, ainsi que par les apports de Jean-Louis Abrassart, qui l'ont inspiré à développer une pratique à la fois rigoureuse et profondément humaine, alliant technicité, ressenti et accompagnement global de la personne.

Passionné par la transmission, Zemassage l'accueille naturellement en 2025.



Juliana DA COSTA, Formateur en réflexologie plantaire

Masseuse depuis 2015 et formatrice depuis 2019, son parcours s'est d'abord construit autour de la danse, avant de s'orienter vers le massage. Une formation en études corporelles lui a permis de relier danse, qi gong, anatomie, massage et autres pratiques somatiques, nourrissant une approche globale du corps. Juliana s'est ensuite spécialisée dans le travail du fascia et des trigger points. Elle exerce aujourd'hui au sein d'un cabinet paramédical en plus de ses activités de formatrice. Elle anime chez Zemassage les formations «Fascia en mouvement» et «Trigger points».



Melinda JOLINON, Formatrice massages esthétiques et Bien-Être

Après 9 années de pratique en spa et 7 ans en tant que praticienne indépendante, Mélinda transmet aujourd'hui son savoir-faire et accompagne les professionnels du bien-être.

Elle anime la formation Drainage lymphatique méthode "Vodder" pour Zemassage.



Jeffrey TIBI, Formateur Anatomie

Ostéopathe DO en cabinet libéral et enseignant en école d'ostéopathie, Jeffrey aime transmettre et apprendre tout ce qui touche au corps et à l'esprit. Somaticien, en formation de psychologie, sa vision holistique de l'être lui permet de lier l'anatomie et la physiologie aux besoins des individus.

Il anime le stage d'Anatomie, et vous transmet ses connaissances avec de la théorie et de la pratique palpatoire.



Valérie QUÉAU, 30 ans de kinésithérapie au service du bien-être

Spécialisé dans la rééducation physique, Valérie Quéau soigne et soulage, entre autres, les troubles musculo-squelettiques depuis plus de 30 ans.

Au sein de notre école, Valérie anime le stage "Posture et corps du masseur"



William SAHLI, Praticien de Shiatsu et spécialiste de la Médecine Traditionnelle Chinoise

Pratiquant de Shiatsu depuis plus de 20 ans, William pratique également les arts martiaux ainsi que l'acupuncture. Sa connaissance aigüe de la médecine traditionnelle chinoise le mène aujourd'hui à enseigner le Chi Neï Tsang, l'art traditionnel chinois du massage du ventre, au sein de l'école Zemassage. Il anime également la demi-journée d'introduction à la Médecine Traditionnelle Chinoise durant le stage "Monde du massage".



Brice CAUMONT, Formateur en Énergétique du corps

Après un intérêt pour la biochimie puis un passage en fac d'économie, Brice s'est initié au Reiki dans la perspective de se donner des séances en auto-traitement. Il observait alors dans sa vie quotidienne que ses séances lui faisaient du bien à tous les niveaux. Il est aussi formé au Massage Bien-Être.

Brice a ouvert son cabinet et a commencé à transmettre en 2014.

Il anime la demi journée du stage Monde du Massage pour vous transmettre ses connaissances sur l'énergétique du corps.

Laurent SAIVES, Praticien en fasciathérapie



Après une dizaine d'années d'activité en tant que consultant en entreprise - diplôme d'ingénieur en mécanique et de gestionnaire d'entreprise - Laurent se forme à des pratiques impliquant le corps et l'expression, aussi bien sur le plan artistique, du soin et du bien-être. Il obtient entre-autre un DU de somato-psychopédagogie, et un DU "Mouvement Art et Expressivité".

Il est aujourd'hui praticien en somato-psychopédagogie et exerce la fasciathérapie en cabinet. Il prolonge également ses compétences autour du corps, du psychisme et de ses liens dans l'animation de team building en entreprise en faisant pratiquer l'improvisation théâtrale.

Il anime la demi-journée d'introduction aux fascias et à la fasciathérapie durant le stage "Monde du massage".



Magalie UZEEL Praticienne en massages bien-être et formatrice

Venant du monde médical, Magalie s'est formée à l'hypnose, puis au massage bien-être, à l'anatomie et à la cosmétologie. Elle exerce son activité à Crécy-la-Chapelle en Seine-et-Marne. Elle anime la journée à thème "Drapage" chez Zemassage

Séverine DUBOSC, Formatrice en aromathérapie



Certifiée en aromathérapie scientifique et médicale, fondatrice de l'association Sèvessentielle, association dont l'objet est de favoriser lien social, réinsertion pro et bien-être par l'aromathérapie et l'olfacto-coaching. Prendre soin de soi et des autres, naturellement, par les plantes, est une approche que Séverine souhaite diffuser largement.

Séverine est également coach en accompagnement managérial.

Elle anime la journée à thème "Aromathérapie" avec focus sur les huiles essentielles et végétales adaptées aux massages.



Patrick CREACH, Praticien Massage Bien-Être



Créateur et dirigeant d'entreprises, Patrick a toujours été passionné par le langage spontané du corps. Il découvre l'univers de la danse contact improvisation tout en suivant l'apprentissage de différentes techniques de massage. Il exerce dans un spa et un centre de bien-être à Morlaix.

Fort de ces expériences et connaissances entrepreneuriales, il anime le stage "Création d'entreprise et visibilité" dans lequel il présente l'aspect juridique et fiscal lors d'une création d'activité et vous accompagne en fonction de votre situation.

Charlène SANTERRE, Consultante en stratégie marketing



Charlène est experte en stratégie marketing, commerciale et digitale, en développement des ventes et communication pour les indépendants du bien-être.

Avec dix ans d'expérience dans ce monde (thalasso, spa, yoga, beauté, détox, sport...), elle accompagne des entrepreneurs du bien-être dans toute la France.

Elle nous fait l'honneur de rejoindre notre équipe et anime une demi-journée lors du stage "Création d'entreprise et visibilité" pour vous aider à bien vous lancer dans le monde du bien-être.

Cécile GEOFFROY Formatrice Atelier Parent - Bébé



Cécile pratique le massage depuis de nombreuses années et est également instructrice à l'IAIM (International Association Infant Massage). Elle est formée pour aider à consolider le lien d'attachement entre les parents et leur bébé, cultiver le bien-être.

Au sein de Zemassage, elle anime les ateliers parent-bébé.



LES FORMATIONS

Le Massage Bien-Être

- **Présentation :**

Notre Massage Bien-Être, le **Calif+®** est inspiré des techniques de massages Californien, Suédois, Abhyanga, ainsi que de nos aspirations et expérimentations. Très riche en termes de possibilités, il peut s'adapter en pression et en rythme pour offrir un massage personnalisé en fonction des besoins de la personne massée et de l'instant. C'est un massage unifiant, enveloppant, profond et précis qui vous emmène vers la liberté.

Notre programme de formation intègre les trois blocs de compétences définis par la Fédération Française de Massage Bien-Être :

Positionner sa pratique professionnelle et construire une offre de Massage Bien-Être

Concevoir et mettre en œuvre une séance de Massage Bien-Être

Créer, gérer et développer une activité professionnelle de Praticien en Massage Bien-Être

L'apprentissage est réparti en ateliers de 2h30, en stages de 2 à 5 jours, en journées à thème, avec également un suivi régulier en cours particuliers pour acquérir la maîtrise de la technique. Quatre modules, le dernier étant conçu avec un objectif de professionnalisation ainsi que la certification de Praticien en Massage Bien-Être.

Des modules de niveau pour vous faire progresser, vous apporter aisance et connaissances, liberté et adaptabilité, voilà ce que nous vous proposons dès les premiers quarts d'heure d'initiation et tout au long de votre apprentissage !

Durée : **259 h** pour les loisirs

307 h pour devenir professionnel

Vous pouvez suivre la formation en un an ou plus en fonction de vos disponibilités.

Des dérogations peuvent être accordées si vous avez commencé à vous former ailleurs, consultez-nous.

- **Compétences professionnelles visées :**

- ✓ Être en capacité de mettre en action les qualités nécessaires à l'exercice professionnel du Massage Bien-Être
- ✓ Maîtriser notre technique de massage, à l'huile sur table
- ✓ Pouvoir réaliser un massage personnalisé en fonction de la personne accueillie et de ses besoins en restant dans le cadre du Massage Bien-Être

- **Public visé :**

- ✓ Toute personne souhaitant acquérir une technique de Massage Bien-Être
- ✓ Toute personne souhaitant devenir praticien en Massage Bien-Être
- ✓ Tout(e) praticien(ne) en Massage Bien-Être souhaitant acquérir de nouveaux outils de massages
- ✓ Tout(e) professionnel(le) du domaine du bien-être souhaitant acquérir une nouvelle compétence
- ✓ Pour les personnes en situation de handicap, un point sera fait sur un accompagnement et des adaptations envisageables

- **Prérequis :**

- ✓ Module 1 : aucun.
- ✓ Module 2 : Pour les journées de pratique ou à thèmes → avoir suivi au moins quatre ateliers. Pour le stage de quatre jours → avoir validé le Module 1
- ✓ Module 3 : Pour les stages Anatomie et Monde du massage → avoir suivi au moins 40h de formation en massage. Pour le stage de cinq jours → avoir validé le Module 2
- ✓ Module 4 : Avoir suivi les trois premiers modules de la formation Massage Bien-Être, avoir un projet de création d'entreprise

- **Évaluations et validation :**

- ✓ Une attestation de présence est remise en fin de chaque stage
- ✓ Une attestation de niveau est remise à la réussite de chaque évaluation de module
- ✓ Le certificat de Praticien en Massage Bien-Être est remis à la validation finale de la formation

Module 1

- **Prérequis :**
 - ✓ Pour le stage Approfondissement, avoir validé le module 2
 - ✓ Pour le stage Anatomie et Monde du massage, avoir suivi au moins 20h de formation en massage

- **Objectifs pédagogiques :**
 - ✓ Acquérir un enchaînement type d'1h de Massage Bien-Être à l'huile ainsi que 20 manœuvres supplémentaires pour sa variété
 - ✓ Obtenir la fluidité nécessaire à sa réalisation
 - ✓ Découvrir l'utilisation du poids du corps
 - ✓ Utiliser de bonnes postures pour prendre soin de soi

- **Contenu du programme :**
 - ✓ Le sens du toucher
 - ✓ Le mouvement et son application dans la fluidité des manœuvres et dans les déplacements
 - ✓ Les premières notions de l'utilisation du poids de son corps pour doser la pression dans son massage
 - ✓ Outils de relaxation pour se relâcher
 - ✓ Première palette de manœuvres pour décliner différents enchaînements de massage sur l'ensemble du corps
 - ✓ Utilisation de différentes parties de la main et des avant-bras
 - ✓ Les bonnes postures pour prendre soin de soi

- **Déroulé :**
 - ✓ 67h réparties en huit ateliers de 2h30, deux stages d'initiation, trois et deux jours, avec pour chacun un cours particulier de suivi d'1h30 (à suivre après deux massages d'entraînement et dans les trois mois après la fin du stage), une journée Déploiement de la technique, une validation de 2h (celle-ci est proposée en fin de module)
 - ✓ Pratique de dix massages d'entraînement d'une durée de 40 minutes (cinq après chaque stage)

- **Moyens et modalités pédagogiques :**
 - ✓ Exercices de relaxation, de respiration et d'ancrage
 - ✓ Démonstrations de technique
 - ✓ Pratique en binôme encadrée par l'équipe pédagogique
 - ✓ Échanges verbaux
 - ✓ Apports théoriques



- ✓ Livret d'apprentissage illustré du module 1 contenant les supports détaillés pour chaque atelier et les deux stages
- ✓ Vidéos par séquences
- ✓ Cours particuliers de suivi de stage avec fiche de retour d'expérience
- ✓ Pratique individuelle entre chaque stage, massages d'entraînement
- ✓ Supports de recueil à faire remplir par les "testeurs" des massages d'entraînement du module 1
- ✓ Formulaire d'auto-évaluation du module 1
- ✓ Une table de massage pour deux stagiaires
- ✓ Protections jetables de tables et têtes
- ✓ Huiles végétales biologiques
- ✓ Musiques de relaxation
- ✓ Carnet de bord

● **Évaluations et validation du module :**

Pour valider le Module 1, vous devez avoir effectué les dix massages d'entraînement de 40 min (cinq après chaque stage) et avoir fait remplir aux massés testeurs le questionnaire correspondants fournis lors des stages.

La validation consiste en un massage d'1h proposé à une formatrice. L'évaluation porte sur **la fluidité** dans la réalisation des manœuvres et les déplacements du masseur ainsi que **la cohérence** de la construction globale du massage.

Une grille de cotation est appliquée :

1 : À travailler ; 2 : En cours d'acquisition ; 3 : Acquis ; 4 : Maîtrisé

Un bilan écrit est remis au stagiaire et une attestation de validation de niveau pour sa réussite. Deux notes de 2 ou 1 amènent à la proposition de refaire certains cours en fonction des axes d'amélioration évoqués.



Module 2

- **Objectifs pédagogiques :**
 - ✓ Approfondir l'utilisation du poids de son corps pour doser la pression dans son massage
 - ✓ Acquérir dix nouvelles manœuvres pour enrichir sa technique
 - ✓ Utiliser des mobilisations passives et des étirements
 - ✓ Savoir travailler en binôme avec un autre praticien
 - ✓ Moduler son massage et l'adapter à plus de lenteur
 - ✓ Avoir des premières connaissances en anatomie et en physiologie
 - ✓ Améliorer ses connaissances en posturologie
 - ✓ Construire un massage cohérent dans un temps imparti
 - ✓ Comprendre les enjeux d'un bon accueil et savoir le mettre en place
 - ✓ Connaître les vertus des principales huiles essentielles et des différentes huiles végétales à utiliser en massage ainsi que leurs éventuelles contre-indications

- **Prérequis :**
 - ✓ Pour le stage Approfondissement, avoir validé le module 1
 - ✓ Pour le stage Anatomie et Monde du massage, avoir suivi au moins 20h de formation en massage
 - ✓ Pour les journées à thème (Mobilisations passives et étirements, Lenteur et respiration, Quatre mains, Drapage), avoir suivi au moins 10h de formation en massage. La journée à thème Aromathérapie est sans prérequis.

- **Contenu du programme :**
 - ✓ L'utilisation du poids de son corps
 - ✓ Nouvelle palette de manœuvres pour enrichir encore et adapter ses massages
 - ✓ Mobilisations passives et étirements à intégrer dans un massage
 - ✓ Technique du massage à quatre mains, travail en coordination avec un autre praticien
 - ✓ La respiration de la personne massée, interaction entre son rythme et celui du masseur
 - ✓ Les bienfaits de la lenteur
 - ✓ Nouveaux outils de relaxation pour détendre et conseiller la personne massée afin de pérenniser l'effet de sa séance
 - ✓ Les huiles essentielles et végétales
 - ✓ La gestion du temps dans la construction de son massage
 - ✓ La mise en place d'un bon accueil et des conditions nécessaires au bon déroulement d'une séance
 - ✓ Anatomie, théorique et palpatoire
 - ✓ Les bonnes postures pour prendre soin de soi

- **Déroulé :**

- ✓ 96h réparties en un stage d'approfondissement de quatre jours, deux cours particuliers de suivi d'1h30 (à suivre après deux massages d'entraînement et dans les trois mois après la fin du stage), deux journées déploiement de la technique, quatre journées à thèmes (Mobilisations passives et étirements, Lenteur et respiration, Massage quatre mains, Aromathérapie), une Journée d'Application supervisée, une validation de 2h (celle-ci est proposée en fin de module)
- ✓ Pratique de dix massages d'entraînement d'une durée d'1h après le stage

- **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Exercices de relaxation, de respiration et d'ancrage
- ✓ Démonstration de techniques
- ✓ Vidéos par séquences
- ✓ Mise en pratique, échanges entre stagiaires des techniques de massage encadrés par l'équipe pédagogique
- ✓ Échange verbal
- ✓ Livret d'apprentissage du module 2
- ✓ Supports de recueil à faire remplir par les "testeurs" des massages d'entraînement du module 2
- ✓ Formulaires d'auto-évaluation
- ✓ Apports théoriques
- ✓ Cours particuliers de suivi de stage avec fiche de retour d'expérience
- ✓ Pratique individuelle entre chaque stage
- ✓ Tables de massage
- ✓ Huiles végétales biologiques
- ✓ Musiques de relaxation

- **Évaluations et validation du module :**

La validation consiste en un nouveau massage d'1h proposé à une formatrice. L'évaluation porte sur le choix des manœuvres pour construire un massage riche, cohérent et l'utilisation du poids du corps pour doser la pression à bon escient. Une grille de cotation est appliquée :
1 : À travailler ; 2 : En cours d'acquisition ; 3 : Acquis ; 4 : Maîtrisé.
Un bilan écrit est remis au stagiaire et une attestation de validation de niveau pour sa réussite.

Module 3

- **Objectifs pédagogiques :**
 - ✓ Découvrir la richesse du monde des massages à travers quatre autres pratiques
 - ✓ Acquérir des connaissances en anatomie
 - ✓ Savoir adapter son massage à la demande en fonction du public accueilli en restant dans le cadre du Massage Bien-Être

- **Prérequis :**
 - ✓ Pour le stage Perfectionnement, avoir validé le module 2
 - ✓ Pour le stage Anatomie et Monde du massage, avoir suivi au moins 20h de formation en massage

- **Contenu du programme :**
 - ✓ Nouvelle palette de manœuvres pour enrichir toujours ses massages
 - ✓ Enchaînements type pour un massage réconfortant, tonique ou relaxant
 - ✓ Adaptation de son massage aux besoins du massé en termes de pression et de rythme
 - ✓ Anatomie théorique : physiologie musculaire
 - ✓ Anatomie palpatoire : membres inférieurs, supérieurs, dos et nuque
 - ✓ Fondements et introduction à l'Ayurveda, à la Médecine Traditionnelle Chinoise, à la fasciathérapie et à l'énergétique du corps
 - ✓ Perfectionnement sur la notion d'accueil et de prise en soin

- **Déroulé :**
 - ✓ 96h réparties en un stage de perfectionnement de cinq jours, un cours particulier de suivi d'1h30 (à suivre après deux massages d'entraînement et dans les trois mois après la fin du stage), un stage Anatomie de deux jours, une Journée d'Application supervisée, une validation de 2h (celle-ci est proposée en fin de module)
 - ✓ Pratique de dix massages d'entraînement d'une durée d'1h après le stage



- **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Exercices de relaxation, de respiration et d'ancrage
- ✓ Démonstration de techniques
- ✓ Vidéos par séquences
- ✓ Mise en pratique, échanges entre stagiaires des techniques de massage encadrés par l'équipe pédagogique
- ✓ Échange verbal
- ✓ Livret d'apprentissage du module 3
- ✓ Supports de recueil à faire remplir par les "testeurs" des massages d'entraînement du module 3
- ✓ Formulaires d'auto-évaluation
- ✓ Apports théoriques
- ✓ Fiches d'anatomie
- ✓ Schémas corporels vierges
- ✓ Intervention sur l'Ayurveda, la Médecine Traditionnelle Chinoise, la fasciathérapie et l'énergétique du corps par des spécialistes de ces domaines
- ✓ Cours particuliers de suivi de stage avec fiche de retour d'expérience
- ✓ Pratique individuelle entre chaque stage
- ✓ Tables de massage
- ✓ Huiles végétales biologiques
- ✓ Musiques de relaxation

- **Évaluations et validation du module :**

La validation consiste en un entretien avec la référente pédagogique et un massage en présence de deux examinateurs. Ce massage de 20 minutes sera réalisé en fonction d'un besoin et sur une zone du corps tirées au sort.

L'évaluation porte sur la capacité d'adaptation à la demande, la profondeur du toucher, l'écoute du corps et la maîtrise de la technique.

Un certificat de validation de formation est remis pour sa réussite. Le certificat de Praticien en Massage Bien-Être est délivré sous réserve d'avoir également validé le QCM de fin de stage Création d'entreprise.

Module 4

- **Objectifs pédagogiques :**
 - ✓ Acquérir les connaissances nécessaires pour lancer son activité
 - ✓ Aborder les bases d'une bonne communication digitale
 - ✓ Appréhender le marché du bien-être
- **Prérequis :**
 - ✓ Avoir suivi les trois premiers modules de la formation Massage Bien-Être
 - ✓ Avoir un projet de création d'entreprise
- **Contenu :**
 - ✓ Une journée à thème Drapage
 - ✓ Trois Journées d'Application supervisées
 - ✓ Un stage Création d'entreprise de deux jours avec la certification 1h
 - ✓ 3h d'accompagnement individuel
- **Déroulé :**
 - ✓ 42h réparties en un stage Création d'entreprise de deux jours, une journée à thème, 3h d'accompagnement individuel.
- **Moyens et modalités pédagogiques :**
 - ✓ Livret d'apprentissage avec documents administratifs officiels et modèle
 - ✓ Vidéo projecteur
 - ✓ Démonstrations par séquence
 - ✓ Travail en binôme supervisé par la formatrice
 - ✓ Carnet de bord
 - ✓ Une table de massage pour deux stagiaires
 - ✓ Protections de tables et de têtes
 - ✓ Musique adaptée à la détente
 - ✓ Huiles végétales biologiques
 - ✓ Musiques de relaxation
- **Évaluations et validation du module :**

Le certificat de Praticien Massage Bien-Être est délivré à la réussite du QCM de fin de stage Création d'entreprise ou de la validation du Module 3 si la réussite du QCM est antérieure.

Vous devrez avoir réalisé les massages d'entraînement ainsi que les Journées d'Application du Module 4.

Le Massage-Assis

- **Présentation :**

Six journées et demie pour vous former à cette technique de massage sur chaise ergonomique que vous proposerez principalement en évènementiels et en entreprises à Paris.

Pour exercer professionnellement si vous n'avez pas déjà créé votre entreprise, micro ou société, le stage Création d'entreprise est à suivre obligatoirement. Il est présenté dans l'article plus bas.

Savoir-faire et savoir-être sont au programme des apprentissages de cette formation vous permettant de vous lancer.

- **Formatrice :** Yannicke DIRAND

- **Durée :** 45 heures, réparties en deux week-end + deux journées + une demi-journée

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Compétences professionnelles visées :**

- ✓ Acquérir une technique de Massage-Assis sur chaise ergonomique
- ✓ Pouvoir le proposer dans de bonnes conditions pour la personne massée et pour soi
- ✓ Être capable de le proposer en évènementiel ou en entreprise

- **Public visé :**

- ✓ Toute personne souhaitant devenir praticien en Massage-Assis ou se former au Massage-Assis
- ✓ Des adaptations pourront être envisagées pour des personnes en situation de handicap

- **Prérequis :**

- ✓ Aucun

- **Objectifs pédagogiques :**

- ✓ Construire des enchaînements de Massage-Assis cohérents et en fonction des besoins du client
- ✓ Gérer différents temps de massages en rapport avec le cadre des prestations
- ✓ Moduler la pression en fonction de la personne massée
- ✓ Utiliser de bonnes postures pour prendre soin de soi



✓ Comprendre les enjeux d'un bon accueil et savoir le mettre en place

● **Contenu :**

- ✓ Manœuvres adaptées au massage habillé, comme le pétrissage, les points de pression et mobilisations
- ✓ Enchaînements de Massage-Assis de plusieurs durées et variantes
- ✓ L'utilisation du poids du corps
- ✓ L'adaptation de la pression en fonction de la personne massée
- ✓ Les cadres des prestations
- ✓ Le matériel et son bon usage
- ✓ Les bonnes postures pour prendre soin de soi
- ✓ Les enjeux d'un bon accueil et sa mise en place

● **Déroulé :**

✓ Jour 1 :

Le matériel, l'accueil de la personne massée

Descente le long de la colonne, étirement du bas du dos, travail des trapèzes et descente sur les bras

✓ Jour 2 :

Révisions, travail sur les bras et les mains, les épaules, les fessiers et la nuque
Intégration du premier enchaînement de 12 min

✓ Jour 3 :

Révisions, gestion de la pression dans son massage, nouvelle descente dans le dos et travail sur les trapèzes, étirements dos

✓ Jour 4 :

Les différents cadres d'intervention.

Révisions, nouveau travail sur les mains, intégration de l'enchaînement avec variantes pour construire son massage entre 12 et 20 min

✓ Jour 5 :

Journée de mise en situation supervisée par la formatrice, sur un salon ou chez un partenaire

✓ Jour 6 :

Révisions, maximisation de l'utilisation du poids de son corps
Demi-journée de validation/certification

- **Moyens et outils pédagogiques :**

- ✓ Démonstration de la technique
- ✓ Mise en pratique, échanges entre stagiaires des techniques de massage encadrés par l'équipe pédagogique
- ✓ Vidéos par séquences
- ✓ Échange verbal
- ✓ Livret pédagogique illustré
- ✓ Apports théoriques
- ✓ Journée de mise en situation supervisée par la référente pédagogique
- ✓ Pratique individuelle entre chaque stage
- ✓ Supports d'évaluation à faire remplir par les "testeurs" des massages d'entraînement
- ✓ Chaises ergonomiques de massage
- ✓ Musiques de relaxation

- **Évaluations et validation de la formation :**

La validation consiste en un entretien avec la référente pédagogique et la pratique d'un massage de 12 minutes. L'évaluation porte sur la construction globale du massage, la profondeur du toucher et la maîtrise de la technique.

À la validation de cet examen, le certificat de Praticien en Massage-Assis est délivré sous réserve de la réussite du QCM lors du stage Création d'entreprise.

Le Massage sportif

- **Présentation :**

Un massage sollicité par les sportifs ! Voici une formation complète pour acquérir des techniques spécifiques telles que lissage, pétrissage, frictions transversales, points de pression, percussions, vibrations et étirements.

Anatomie, théorie et pratique palpatoire sont au programme pour vous permettre de prodiguer un massage sportif d'au moins 1 heure en ciblant les chaînes musculaires les plus sollicitées et en l'adaptant à la période de l'entraînement (avant, pendant, après) ou à de la compétition.

La formation est constituée d'un stage de cinq jours avec examen final plus une journée quelques mois après pour asseoir vos compétences.

Le + : deux visios offertes, programmées entre le stage de cinq jours et la journée Asseoir ses compétences, pour poser vos questions émergentes et réviser.

- **Formatrice :** Marion VANDERSYPE

- **Durée :** 45 heures, réparties en cinq jours avec examen final + deux visios d'1h30 + une journée.

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Compétences professionnelles visées :**

- ✓ Acquérir les techniques spécifiques utilisées en massage sportif
- ✓ Pouvoir l'adapter aux sportifs de différentes pratiques

- **Public visé :**

- ✓ Praticien(ne)s de massage, certifié(e)s ou en cours de formation
- ✓ Coachs sportifs certifié(e)s ou en cours de formation
- ✓ Toute personne souhaitant se former au massage sportif
- ✓ Des adaptations pourront être envisagées pour des personnes en situation de handicap

- **Prérequis :**

- ✓ Avoir suivi au moins 20h de formation en massage

- **Objectifs pédagogiques :**

- ✓ Prodiguer un massage sportif d'1h en ciblant les chaînes musculaires les plus sollicitées
- ✓ Adapter la technique à la période, avant, pendant ou après un entraînement ou une compétition
- ✓ Connaître les muscles principaux du corps humain
- ✓ Utiliser les techniques enseignées : friction transversale, lissage, pétrissage, points de pression, percussion, vibration et étirement

- **Contenu :**

- ✓ Théorie : histoire et bienfaits du massage, généralités, techniques d'étirement d'avant massage, différentes techniques employées dans le massage sportif, indications et contre-indications, ergomotricité et prévention des tendinites et douleurs dorsales chez le praticien, législation en France et à l'étranger, communication avec le client
- ✓ Anatomie : muscles, tendons, cellules Golgi, ligaments, nerfs, déséquilibres dus aux tensions musculaires
- ✓ Pratique avec démonstration : étirements d'avant massage, reconnaissance des tensions des muscles étudiés à travers la serviette, massage à l'huile des différentes parties du corps, reconnaissance des tensions musculaires et travail en profondeur, massage habillé en position assise ou latérale, massage à l'huile en position ventrale, dorsale et latérale, techniques d'assouplissement du bassin

- **Déroulé :**

- ✓ Jour 1

Histoire et bienfaits du massage

Notions d'anatomie, tendons, cellules Golgi, muscles, ligaments

Reconnaissance des tensions des muscles étudiés à travers la serviette

- ✓ Jour 2

Les différentes techniques employées dans le massage sportif. Indications et contre-indications

Anatomie des épaules

Massage des épaules en position ventrale, assise ou latérale

- ✓ Jour 3

Législation en France et à l'étranger

Anatomie de la nuque, des bras et des mains

Massage en position dorsale ou ventrale et assise, des bras et de la nuque

✓ Jour 4

Communication avec le client

Anatomie des pieds, des mollets, des cuisses et des fesses

Massage en position dorsale et ventrale

✓ Jour 5

Ergomotricité et prévention des tendinites et douleurs dorsales chez le praticien

Anatomie des muscles fléchisseurs des hanches

Techniques d'assouplissement

Examen de validation des acquis

✓ Visios 1 et 2 : Études de cas et réponse aux nouvelles questions des participants, les visios sont accessibles à vie

✓ Jour 6 : Révision et approfondissement de certaines techniques

● **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Livret illustré comprenant les cours théoriques
- ✓ Démonstration des techniques par séquence
- ✓ Vidéos par séquences
- ✓ Pratique en binôme encadrée par la formatrice
- ✓ Cours théoriques
- ✓ Prise de notes
- ✓ Visioconférence de suivi
- ✓ Études de cas
- ✓ Fiches d'anatomie
- ✓ Schémas corporels vierges
- ✓ Étirements et auto-massage
- ✓ Une table de massage pour deux stagiaires
- ✓ Huiles végétales, neutre et d'arnica biologique

● **Évaluations et validation de la formation :**

La validation consiste en un massage d'1h sur un sportif invité.

L'évaluation porte sur l'entretien d'accueil du "client" et sur la maîtrise et l'adaptation de la technique aux besoins exprimés.

Une grille de cotation est appliquée :

1 : À travailler ; 2 : En cours d'acquisition ; 3 : Acquis ; 4 : Maîtrisé

Un bilan écrit est remis au stagiaire.

Un certificat de formation est remis en fin de formation.

Le Massage Femme enceinte

- **Présentation :**

Avec cette formation vous pourrez offrir un vrai massage prénatal aux femmes enceintes en fonction du stade de leur grossesse, tout en prenant soin de vous et pourrez vous positionner en professionnel autour de la grossesse.

Les indications et contre-indications spécifiques à la femme enceinte, l'anatomie et surtout les modifications anatomiques liées à la grossesse sont au programme de cette très belle formation.

Formation animée par Sophie-Anne LAPCHIN , examen final inclus.

Le + : la journée Asseoir ses compétences, pour poser vos questions émergentes, réviser et aborder une communication ciblée pour se faire connaître de ces femmes.

- **Formatrice :** Sophie-Anne LAPCHIN

- **Durée :** 28h réparties sur trois jours + une journée

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Compétences professionnelles visées :**

- ✓ Acquérir les techniques spécifiques utilisées en massage prénatal
- ✓ Pouvoir le proposer à sa clientèle

- **Public visé :**

- ✓ Praticien(ne)s en massage certifié(e)s ou en cours de formation
- ✓ Esthéticien(ne)s, professionnel(le)s du bien-être ou de la périnatalité, ou en formation

- **Prérequis :**

- ✓ Avoir suivi au moins 20h de formation en massage ou en périnatalité

- **Les objectifs pédagogiques de la formation :**

- ✓ Pratiquer un massage aux femmes enceintes en fonction du stade de leur grossesse tout en prenant soin de soi
- ✓ Connaître les indications et contre-indications spécifiques à la femme enceinte
- ✓ Acquérir les connaissances supplémentaires en anatomie et sur les modifications liées à la grossesse
- ✓ Trouver sa clientèle et savoir communiquer autour de cette activité.

- **Contenu :**

- ✓ Modifications physiologiques pendant la grossesse, les impacts pour le massage
- ✓ Les précautions et contre-indications
- ✓ L'installation confortable en position latérale et en fonction du stade de la grossesse
- ✓ Les huiles essentielles et les huiles de massage pendant la grossesse
- ✓ L'évolution de la posture et le relâchement articulaire pendant la grossesse
- ✓ La communication pour développer cette clientèle

- **Déroulé de la formation :**

- ✓ Jour 1

Modifications physiologiques pendant la grossesse, les impacts pour le massage.

Les précautions et contre-indications.

L'installation en position latérale.

Première séquence, massage du dos.

- ✓ Jour 2

Révisions de la séquence de la veille.

Deuxième séquence, massage du dos.

Troisième séquence, massage des jambes.

Les points d'acupression durant la grossesse.

- ✓ Jour 3

Intégration des séquences vues. Suite de la troisième séquence, massage des jambes. L'évolution de la posture et le relâchement articulaire pendant la grossesse.

Quatrième séquence, massage des bras et du ventre.

Intégration. Evaluation

- ✓ Jour 4

Révision et approfondissement de certaines techniques.

Communication ciblée et développement de son activité.

- **Moyens et outils pédagogiques :**

- ✓ Apports théoriques
- ✓ Livret illustré comprenant les cours théoriques
- ✓ Démonstration des techniques par séquence
- ✓ Vidéos par séquences
- ✓ Pratique en binôme encadrée par la formatrice
- ✓ Échanges verbaux
- ✓ Une table de massage pour deux stagiaires
- ✓ Protections jetables de table et de tête
- ✓ Musique adaptée à la détente
- ✓ Huile végétale bio



ZEMASSAGE
Formation

- **Évaluation et validation de la formation :**

La validation consiste en un massage d'1h proposé à une "cliente" invitée enceinte.

L'évaluation porte sur l'accueil et l'installation de cette dernière ainsi que sur la maîtrise et l'adaptation de la technique à cette "cliente".

Un bilan écrit est remis au stagiaire.

Une grille de cotation est appliquée :

1 : à travailler ; 2 : en cours d'acquisition ; 3 : acquis ; 4 : maîtrisé

Un certificat de formation est remis en fin de formation.



Le Massage Thaï

- **Présentation :**

Venu de Thaïlande, ce massage traditionnel a été inscrit au Patrimoine immatériel de l'Unesco en 2019.

Plus qu'une technique, il est considéré comme un art. Il s'inspire de sciences ancestrales telles que le yoga, le Shiatsu ou encore la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il propose des étirements doux, fluides mais dynamiques à la personne habillée, allongée au sol.

- **Formatrice :** Marion VANDERSYPE

- **Durée :** 42 heures, réparties en six jours avec examen final

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Compétences professionnelles visées :**

- ✓ Acquérir les techniques spécifiques utilisées en massage thaïlandais traditionnel
- ✓ Pouvoir le proposer dans de bonnes conditions pour la personne massée et pour soi

- **Public visé :**

- ✓ Praticien(ne)s de massage, certifié(e)s ou en cours de formation
- ✓ Coachs sportifs certifié(e)s ou en cours de formation
- ✓ Toute personne souhaitant se former au massage thaïlandais
- ✓ Des adaptations pourront être envisagées pour des personnes en situation de handicap

- **Prérequis :**

- ✓ Avoir suivi au moins 20h de formation en massage
- ✓ Avoir des notions d'anatomie ainsi qu'une aisance dans les postures basses

- **Objectifs pédagogiques :**

- ✓ Être capable de prodiguer un massage traditionnel thaïlandais d'1h30
- ✓ Utiliser les techniques de points de pression avec les doigts, les paumes de mains, les poings, les avant-bras, les genoux et les pieds
- ✓ Connaître le tracé des méridiens sur les cinq postures (ventrale, dorsale, latérale droite et gauche, assise), et maîtriser les techniques

- **Contenu :**

- ✓ Théorie : histoire et bienfaits du massage, indications et contre-indication, présentation des méridiens, Législation en France et à l'étranger, communication avec le client
- ✓ Anatomie : Muscles, tendons, cellules Golgi, ligaments, nerfs, déséquilibres dus aux tensions musculaires
- ✓ Pratique avec démonstration : Respirations et postures, pressions à l'aide des coudes, genoux, pieds, paumes de mains et pouces, tapotement des lignes énergétiques avec les doigts, étirements, reconnaissance des tensions des muscles étudiés à travers les vêtements, reconnaissance des tensions musculaires et travail en profondeur, massage habillé en position dorsale, ventrale, latérale et assise, techniques d'assouplissement. Étirements et auto-massage

- **Déroulé :**

- ✓ Jour 1

Présentation du thérapeute et des participants

Présentation du déroulement du cours

Histoire et bienfaits du massage

Législation en France et à l'étranger

Présentation des méridiens

Enseignement du massage en position dorsale

Étirements et auto massage

- ✓ Jour 2

Assouplissement articulaire et échauffement musculaire

Révisions du cours de la veille en binôme

Enseignement du massage en position latérale

Démonstration, prise de note, mise en pratique

Étirements et auto massage

- ✓ Jour 3

Assouplissement articulaire et échauffement musculaire

Révisions du cours de la veille en binôme

Enseignement du massage en position ventrale

Démonstration, prise de note, mise en pratique

Révision du cours du matin en binôme

Étirements et auto massage

- ✓ Jour 4

Assouplissement articulaire et échauffement musculaire

Révisions du cours de la veille en binôme

Enseignement du massage en position dorsale

Démonstration, prise de note, mise en pratique

Étirements et auto massage

✓ Jour 5

Assouplissement articulaire et échauffement musculaire

Révisions du cours de la veille en binôme

Enseignement du massage en position assise

Démonstration, prise de note, mise en pratique

Enseignement du massage du ventre.

Étirements et auto massage

✓ Jour 6

Assouplissement articulaire et échauffement musculaire

Dernières questions théoriques

Révisions des points faibles et enchaînement du protocole

Validation des acquis avant la remise des certificats

● Moyens et modalités pédagogiques :

- ✓ Livret comprenant les cours théoriques
- ✓ Démonstration des techniques par séquence
- ✓ Vidéos par séquences
- ✓ Pratique en binôme encadrée par la formatrice
- ✓ Fiches d'anatomie
- ✓ Schémas corporels vierges
- ✓ Futons

● Évaluation et validation de la formation :

Durée du massage d'examen : 1h30 par participant (x2, pour le binôme)

Déroulement : un masseur / un receveur / un juge. (L'enseignant supervise.)

Révisions des cinq positions, mais d'un seul côté.

Une grille de cotation est appliquée :

1 : à travailler ; 2 : en cours d'acquisition ; 3 : acquis ; 4 : maîtrisé

Un bilan écrit est remis au stagiaire.

Un certificat de formation est remis en fin de formation.

Massage Liftant japonais du visage issu du Kobido

- **Présentation :**

Il s'agit d'un véritable lifting facial manuel couplé à des digitopressions douces. Lors de cette formation, un protocole de 60 min issu du Kobido, rituel de beauté ancestral japonais vous est transmis par une spécialiste de ce beau massage.

- **Formatrice :** Julie GUILLON

- **Durée :** 21 heures, réparties sur trois jours avec examen final

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Compétences professionnelles visées :**

- ✓ Acquérir les techniques spécifiques utilisées en massage Kobido
- ✓ Pouvoir l'adapter aux différents clients

- **Public visé :**

- ✓ Praticien(ne)s massage, certifié(e)s ou en cours de formation
- ✓ Esthéticien(ne)s certifié(e)s ou en cours de formation
- ✓ Toute personne souhaitant se former au massage Kobido
- ✓ Des adaptations pourront être envisagées pour des personnes en situation de handicap

- **Prérequis :**

- ✓ Avoir suivi au moins 20h de formation en massage ou en esthétique

- **Objectifs pédagogiques :**

- ✓ Prodiguer un massage liftant du visage d'au moins 60 min
- ✓ Adapter la technique à la personne massée
- ✓ Utiliser les techniques de glissé, d'enveloppement, de pincement, de reptation, de percussions et de digitopressions
- ✓ Utiliser des outils de massage
- ✓ Connaître les méridiens et les muscles du visage
- ✓ Mettre en place un accueil adapté, se préparer à un massage et installer son espace de travail

- **Contenu :**

- ✓ Techniques spécifiques au Kobido : Glissés, enveloppements, pincements, reptations, percussions
- ✓ Protocole d'un Kobido de 60 min
- ✓ Muscles du visage
- ✓ Les 8 méridiens sur le visage
- ✓ Les outils du Kobido : Guasha, rouleau de jade et Ridoki
- ✓ Accueil du client et mise en place d'une séance
- ✓ Conseils pour le client

- **Déroulé de la formation :**

- ✓ Jour 1

Origine et naissance du Kobido, technique et bienfaits
Méridiens et muscles du visage
Présentation et lancement du protocole

- ✓ Jour 2

Révision de la séquence de la veille
Protocole Kobido
Pratique en binôme

- ✓ Jour 3

Mise en place d'une séance adaptée à une personne
Révision du protocole Kobido complet et pratique dans sa totalité valant pour examen final

- **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Livret illustré comprenant les cours théoriques
- ✓ Démonstration des techniques par séquences
- ✓ Vidéos par séquences
- ✓ Pratique en binôme encadrée par la formatrice
- ✓ Outils Guasha, rouleau de jade et Ridoki
- ✓ Une table de massage pour deux stagiaires
- ✓ Protections jetables de table et de tête
- ✓ Musique adaptée à la détente
- ✓ Étirements et auto-massage

- **Évaluations et validation de la formation :**

La validation consiste en un massage d'1h.

L'évaluation porte sur l'accueil, l'installation et la maîtrise du protocole d'1h.

Une grille de cotation est appliquée :

1 : à travailler, 2 : en cours d'acquisition, 3 : acquis, 4 : maîtrisé

Un bilan écrit est remis au stagiaire.

Un certificat de formation est remis en fin de formation.

Massage Abhyanga

- **Présentation :**

Originnaire d'inde, le massage Abhyanga est un soin incontournable de la médecine ayurvédique, médecine holistique, ancestrale indienne. C'est un massage du corps entier à l'huile chaude qui a de nombreux bienfaits.

- **Formatrice :** Béatrice DESCHAMPS

- **Durée :** 21 heures, réparties sur trois jours

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Public visé :**

- ✓ Praticien(ne)s certifié(e)s ou en cours de formation
- ✓ Coachs sportifs certifiés ou en cours de formation
- ✓ Toute personne souhaitant se former au massage Abhyanga

- **Prérequis :**

Avoir suivi au moins 20h de formation en massage

- **Objectifs pédagogiques :**

- ✓ Comprendre les bases de la médecine ayurvédique (éléments théoriques de bases + philosophie)
- ✓ Réaliser un massage Abhyanga d'1h30 sur tout le corps
- ✓ Connaître les Doshas et les différences entre eux
- ✓ Connaître les indications et contre-indications de ce massage

- **Contenu :**

- ✓ Les bases de l'Ayurveda
- ✓ Les Doshas
- ✓ Protocole d'Abhyanga d'1h30
- ✓ Clés pour une pratique à 4 mains
- ✓ Bienfaits et contre-indications à ce massage

- **Déroulé de la formation :**

- ✓ Jour 1

- Présentation de l'Ayurvéda

- Théorie des Doshas

- Apprentissage de la première séquence du protocole : Bas du corps

- Bilan / Questions

- ✓ Jour 2

- Révision de la première séquence

- Apprentissage d'une seconde séquence du protocole : dos, nuque, tête

- Apprentissage d'une troisième séquence du protocole : ventre, poitrine

- Bilan / Questions

- ✓ Jour 3

- Apprentissage de la séquence sur le visage

- Révision et intégration du protocole entier

- **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Livret comprenant les cours théoriques

- ✓ Démonstration des techniques par séquence

- ✓ Vidéos par séquences

- ✓ Pratique en binôme encadrée par la formatrice

- ✓ Une table de massage pour deux stagiaires

- ✓ Échanges verbaux

- ✓ Protections jetables de table et de têtère

- ✓ Musique adaptée à la détente

- ✓ Huiles végétales biologique

- **Évaluations et validation :**

- La validation est proposée par le biais d'un QCM.

- L'évaluation porte sur l'acquisition des connaissances transmises durant la formation.

- Un bilan écrit est remis au stagiaire en fin de formation.

- Un certificat de formation est remis en fin de formation.

Massage Lomi lomi

- **Présentation :**

La technique du lomi-lomi est originale, calmante et tonifiante en même temps. Dans sa tradition, elle débloque les tensions corporelles et psychiques qui entravent la bonne circulation de l'Énergie, en conscience et en lien avec les éléments naturels, dans une démarche très respectueuse et ritualisée. Ceci afin de redonner tout son pouvoir d'autoguérison au corps massé. Elle assouplit les muscles et les articulations, facilite la circulation sanguine et lymphatique. Elle améliore le métabolisme cellulaire. Le massage se pratique uniquement sur la face dorsale.

- **Formatrice :** Audrey BELLOIR

- **Durée :** 14 heures, réparties sur deux jours

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Public visé :**

- ✓ Praticien(ne)s certifié(e)s ou en cours de formation
- ✓ Esthéticien(ne)s
- ✓ Professionnel(le)s du bien-être
- ✓ Toute personne souhaitant se former au massage Lomi lomi

- **Prérequis :**

Avoir suivi au moins 20h de formation en massage

- **Objectifs pédagogiques :**

- ✓ Pratiquer une séance d'1h sur table en utilisant les mains et avec les avant-bras.
- ✓ Permettre de calmer, reconforter par un toucher bienveillant, apaisant, calmant, et tonique
- ✓ Connaître les différents types de mouvements et savoir s'exercer en se référant à la culture hawaïenne

- **Contenu :**

- ✓ Approche de la culture hawaïenne.
- ✓ Travail du souffle, exercices énergétiques hawaïens.
- ✓ Contre-indications, effets et bénéfices du massage Lomi lomi pour le massé.
- ✓ Positionnement et mouvement du corps du masseur.
- ✓ Manœuvres sur le dos, la nuque et les jambes en position ventrale
- ✓ Manœuvres sur les jambes, le ventre, les bras et le visage en position dorsale

- **Déroulé de la formation :**

- ✓ Jour 1 :

Bien-être du masseur : échauffements, relaxation, recentrage

Apprentissage pratique : alternance de démonstration et pratique

Démonstration séquencée des mouvements, découverte des touchers hawaïens : frictions, secouements, pétrissages, étirements, lissages, tapotements, balancements

Pratique de la séquence d'une partie du corps

- ✓ Jour 2 :

Bien-être du masseur : échauffements, relaxation, recentrage

Apprentissage pratique : alternance de démonstration et pratique

Révision de ce qui a été vu la veille: réponse aux questions sur des gestes difficiles, et techniques pour les faciliter

Démonstration séquencée de la suite et fin du protocole

Pratique de la séquence d'une partie du corps

Temps de questions-réponses et Prise de notes

- **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Livret comprenant les cours théoriques
- ✓ Démonstration des techniques par séquences
- ✓ Vidéos par séquences
- ✓ Pratique en binômes encadrée par la formatrice
- ✓ 1 table de massage pour 2 stagiaires
- ✓ Protections jetables de tables et de têtes
- ✓ Échanges verbaux
- ✓ Musique adaptée à la détente
- ✓ Huiles végétale bio



- **Évaluations et validation :**

La validation consiste en un Massage d'1h.

L'évaluation porte la maîtrise du protocole transmis.

Grille de cotation : 1 : à travailler, 2 : en cours d'acquisition, 3 : acquis, 4 : maîtrisé

Un bilan écrit est remis au stagiaire.

Un Certificat de formation est remis en fin de formation.

Massage Balinais

- **Présentation :**

Ce massage détoxifiant et drainant est issu d'une technique balinaise, il permet grâce à des pincements et enroulements spécifiques de relancer la circulation sanguine et lymphatique, remodeler, raffermir et sculpter le corps en profondeur.

- **Formatrice :** Audrey BELLOIR

- **Durée :** 35 heures, réparties sur cinq jours

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Public visé :**

- ✓ Praticien(ne)s certifié(e)s ou en cours de formation
- ✓ Esthéticien(ne)s
- ✓ Professionnel(le)s du bien-être
- ✓ Toute personne souhaitant se former au massage Balinais

- **Prérequis :**

Avoir suivi au moins 20h de formation en massage

- **Objectifs pédagogiques :**

- ✓ Réaliser un massage Balinais d'1h30 sur tout le corps,
- ✓ Evaluer les besoins du client (indications et contre-indications) et réaliser un soin adapté
- ✓ Ajuster sa prestation aussi bien dans le savoir-être que dans le savoir-faire pour son client.
- ✓ Aider les clients ou patients à se détendre profondément tout en retrouvant leur énergie
- ✓ Permettre aux sportifs de récupérer après un effort physique,
- ✓ Drainer, re-sculpter le corps

- **Contenu :**

- ✓ Protocole de massage balinais d'1h30
- ✓ Indications et contre-indications du massage balinais
- ✓ Récupération après un effort physique,
- ✓ La détente profonde pendant un massage
- ✓ Le retour au mouvement après un massage
- ✓ Savoir-être avec sa clientèle.

- **Déroulé de la formation :**

- ✓ Jour 1 :

Bien-être du masseur : échauffements, relaxation, recentrage
Apprentissage pratique : alternance de démonstration et pratique
Démonstration séquencée des mouvements et gestes du massage
Pratique des participants 2 par 2 après chaque démonstration de la séquence d'une partie du corps

- ✓ Jour 2 :

Bien-être du masseur : échauffements, relaxation, recentrage
Apprentissage pratique : alternance de démonstration et pratique
Révision ce qui a été vu la veille
Démonstration séquencée des mouvements et gestes du massage
Pratique des participants 2 par 2 après chaque démonstration de la séquence d'une partie du corps
Temps de questions-réponses et Prise de notes

- ✓ Jour 3 :

Bien-être du masseur : échauffements, relaxation, recentrage
Apprentissage pratique : alternance de démonstration et pratique
Révision de ce qui a été vu la veille
Démonstration séquencée des mouvements et gestes du massage
Pratique des participants 2 par 2 après chaque démonstration de la séquence d'une partie du corps
Temps de questions-réponses et Prise de notes

- ✓ Jour 4 :

Bien-être du masseur : échauffements, relaxation, recentrage
Apprentissage pratique : alternance de démonstration et pratique
Révision de ce qui a été vu la veille
Démonstration séquencée des mouvements et gestes du massage

Pratique des participants 2 par 2 après chaque démonstration de la séquence d'une partie du corps

Temps de questions-réponses et Prise de notes

✓ Jour 5 :

Bien-être du masseur : échauffements, relaxation, recentrage

Apprentissage pratique : alternance de démonstration et pratique

Révision de ce qui a été vu : Les points utiles à réviser en groupe : les mouvements clés du balinais sont-ils acquis ?

Révision générale : réaliser une séance complète, au bon rythme et en respirant de façon adaptée.

Bilan: Échanger sur le protocole : erreurs à éviter et questions/réponses

● **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Livret comprenant les cours théoriques
- ✓ Démonstration des techniques par séquences
- ✓ Vidéos par séquences
- ✓ Pratique en binômes encadrée par la formatrice
- ✓ 1 table de massage pour 2 stagiaires
- ✓ Protections jetables de tables et de têtes
- ✓ Échanges verbaux
- ✓ Musique adaptée à la détente
- ✓ Huiles végétale bio

● **Évaluations et validation :**

La validation est proposée par la pratique du protocole entier en fin de formation.

L'évaluation porte sur l'acquisition des compétences transmises durant la formation.

Un bilan écrit est remis au stagiaire en fin de formation.

Un Certificat de formation est remis en fin de formation.

Massage Tuina minceur

- **Présentation :**

Le Tuina Minceur est une technique de massage issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise, d'une grande efficacité au service de la Minceur. Il stimule la circulation, draine et élimine les toxines, tonifie les tissus par digitopression, massage en pressions glissées profondes et passage d'une ventouse traditionnelle chinoise vide d'air sur les zones à traiter (ventre, cuisses, fessiers). L'aspiration entraîne un afflux sanguin sous la zone de ventouse qui est mobilisée sur les zones de cellulite.

- **Formatrice :** Audrey BELLOIR

- **Durée :** 35 heures, réparties sur cinq jours

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Public visé :**

- ✓ Praticien(ne)s certifié(e)s ou en cours de formation
- ✓ Esthéticien(ne)s
- ✓ Professionnel(le)s du bien-être
- ✓ Toute personne souhaitant se former au massage Tuina minceur

- **Prérequis :**

Avoir suivi au moins 20h de formation en massage

- **Objectifs pédagogiques :**

- ✓ Réaliser un massage Tuina en respectant les différentes étapes qui le composent
- ✓ Evaluer les besoins du client (indications et contre-indications) et réaliser un soin adapté
- ✓ Ajuster sa prestation aussi bien dans le savoir-être que dans le savoir-faire pour son client.
- ✓ Permettre la perte de poids, le remodelage de la silhouette et la détoxination du corps.

- **Contenu :**

- ✓ Les bases de la Médecine traditionnelle chinoise
- ✓ Protocole d'1 h de massage Tuina minceur
- ✓ Points d'acupression à stimuler
- ✓ La ventouse et son utilisation
- ✓ Bienfaits et contre-indications à ce massage

- **Déroulé de la formation :**

- ✓ Jour 1 :

Bien-être du masseur : échauffements, relaxation, recentrage

Apprentissage pratique : alternance de démonstration et pratique

Observation et prise de notes : démonstration séquencée des mouvements :

- les points d'acupression à stimuler

- le ventre : les gestes du massage sur un volontaire ou modèle de chaque partie du corps

Pratique des participants 2 par 2 après chaque démonstration de la séquence du ventre

- ✓ Jour 2 :

Bien-être du masseur : échauffements, relaxation, recentrage

Apprentissage pratique : alternance de démonstration et pratique

Révision ce qui a été vu la veille

Démonstration séquencée des mouvements et gestes du massage

Pratique des participants 2 par 2 après chaque démonstration de la séquence

Temps de questions-réponses et prise de notes

- ✓ Jour 3 :

Bien-être du masseur : échauffements, relaxation, recentrage

Apprentissage pratique : alternance de démonstration et pratique

Révision ce qui a été vu la veille

Démonstration séquencée des mouvements et gestes du massage sur les jambes, face avant.

Utilisation de la ventouse : précautions à prendre, gestuelle...théorie et pratique

Pratique des participants 2 par 2 après chaque démonstration de la séquence

Temps de questions-réponses et prise de notes

- ✓ Jour 4 :

Bien-être du masseur : échauffements, relaxation, recentrage

Apprentissage pratique : alternance de démonstration et pratique

Révision ce qui a été vu la veille

Démonstration séquencée des mouvements et gestes du massage sur les jambes et fessiers, face arrière

Pratique des participants 2 par 2 après chaque démonstration de la séquence d'une partie du corps

La ventouse : temps de questions-réponses et prise de notes

✓ Jour 5 :

Bien-être du masseur : échauffements, relaxation, recentrage

Apprentissage pratique : alternance de démonstration et pratique

Pratique et révision: une révision des gestes appris pour éviter de mauvaises interprétations et bien intégrer les gestes.

Les points utiles à réviser en groupe : la ventouse et son utilisation

Révision générale : réaliser une séance complète sur 1 ou 2 zones ciblées.

Bilan: échanger sur le protocole : erreurs à éviter et questions/réponses

● **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Livret comprenant les cours théoriques
- ✓ Démonstration des techniques par séquences
- ✓ Vidéos par séquences
- ✓ Pratique en binômes encadrée par la formatrice
- ✓ 1 table de massage pour 2 stagiaires
- ✓ Protections jetables de tables et de têtes
- ✓ Échanges verbaux
- ✓ Musique adaptée à la détente
- ✓ Huiles végétale bio

● **Évaluations et validation :**

La validation est proposée par la pratique du protocole entier en fin de formation.

L'évaluation porte sur l'acquisition des compétences transmises durant la formation.

Un bilan écrit est remis au stagiaire en fin de formation.

Un Certificat de formation est remis en fin de formation.

Drainage lymphatique méthode Vodder

- **Présentation :**

Cette formation drainage lymphatique s'inspire des recherches du Dr Emil VODDER. Il s'agit d'un ensemble de techniques manuelles lentes, précises et rythmées qui permet de relancer une fonction vitale de notre organisme ! Ces techniques s'effectuent sans huile pour une action précise et uniquement avec nos mains. Nous sommes des professionnels du « Toucher » et, rien de mieux que « nos mains », pour remodeler notre corps !

Particulièrement apprécié des femmes qui souffrent de jambes lourdes ou de chevilles gonflées ; le drainage lymphatique permet d'atténuer efficacement la rétention d'eau et la cellulite aqueuse. Action drainante, légèreté des jambes, élimination des toxines, activation de notre système immunitaire et relaxation.

Cette technique s'associe parfaitement avec des soins minceur et est aussi conseillée en soin post-opératoire.

- **Formatrice :** Melinda JOLINON

- **Durée :** 28 heures, réparties sur quatre jours

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Public visé :**

- ✓ Praticien(ne)s certifié(e)s ou en cours de formation
- ✓ Esthéticien(ne)s
- ✓ Professionnel(le)s du bien-être, Naturopathes
- ✓ Toute personne souhaitant se former à cette technique

- **Prérequis :**

Avoir suivi au moins 20h de formation en massage ou être certifié en esthétique.

- **Objectifs pédagogiques :**

- ✓ Comprendre le système lymphatique et son fonctionnement
- ✓ Connaître les effets et les contre-indications
- ✓ Différencier, acquérir et savoir exécuter les différentes manœuvres drainantes en respectant les trajets
- ✓ Réaliser une séance d'1h du corps entier

- **Contenu :**

- ✓ Le système lymphatique, trajet, rôle et fonctionnement
- ✓ Les: manœuvres d'appels, manœuvres de chasse, tampons buvards et mouvements en cercles
- ✓ Effets et contre indications de ce drainage
- ✓ Prise en charge de la clientèle
- ✓ Protocole de drainage lymphatique issu de la méthode Vodder d'1h

- **Déroulé de la formation :**

- ✓ Jour 1 :

Accueil et présentation des stagiaires

Théorie (système lymphatique, circulatoire, bienfaits et contre-indications)

Démonstration et explication des différentes manœuvres et trajets lymphatique

Apprentissage de la première partie (bras, thorax et abdomen) Bilan + questions

- ✓ Jour 2 :

Quiz de révision + démonstration et ré-explication si besoin de la première partie

Apprentissage de la seconde partie (Jambes antérieures/ postérieures)

Bilan + questions

- ✓ Jour 3 :

Quiz de révision + démonstration et ré-explication si besoin de la seconde partie

Apprentissage de la troisième partie (visage)

Réalisation d'une séance complète de drainage (1er groupe) en évaluation

Réalisation d'une séance complète de drainage (2ème groupe) en évaluation

Bilan de fin de formation



- **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Livret comprenant les cours théoriques
- ✓ Démonstration des techniques par séquences
- ✓ Vidéos par séquences
- ✓ Pratique en binômes encadrée par la formatrice
- ✓ 1 table de massage pour 2 stagiaires
- ✓ Protections jetables de tables et de têtes
- ✓ Échanges verbaux
- ✓ Musique adaptée à la détente
- ✓ Huiles végétale bio

- **Évaluations et validation :**

La validation est proposée par la pratique du protocole entier en fin de formation.

L'évaluation porte sur l'acquisition des compétences transmises durant la formation.

Un bilan écrit est remis au stagiaire en fin de formation.

Un Certificat de formation est remis en fin de formation.

Drainage lymphatique et Myolifting du visage

- **Présentation :**

Ce drainage lymphatique du visage est un massage facial qui dégonfle et favorise la revitalisation naturelle de la peau.

La technique a pour fonction de drainer les gonflements. Il permet d'effacer les signes de fatigue en donnant un effet de lifting immédiat, c'est aussi une aide dans des situations post-opératoires.

Ce soin redessine les contours du visage tout en raffermissant la peau.

- **Formatrice :** Julie GUILLON

- **Durée :** 7 heures, réparties sur un jour

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Public visé :**

- ✓ Praticien(ne)s certifié(e)s ou en cours de formation
- ✓ Esthéticien(ne)s
- ✓ Professionnel(le)s du bien-être
- ✓ Toute personne souhaitant se former à cette technique

- **Prérequis :**

Aucun

- **Objectifs pédagogiques :**

- ✓ Comprendre le rôle et le fonctionnement du système lymphatique
- ✓ Connaître les indications, contre-indications et bienfaits du drainage lymphatique du visage
- ✓ Maîtriser les gestes techniques du drainage lymphatique manuel du visage.
- ✓ Savoir structurer une séance complète sur un(e) client(e)

- **Contenu :**

- ✓ Le rôle du système lymphatique et ses effets sur la peau, le teint, la santé globale
- ✓ Les différents groupes ganglionnaires et les zones de pompage du visage
- ✓ Protocole complet de drainage du visage, étape par étape
- ✓ Indications, contre-indications et les bonnes pratiques avant/après séance
- ✓ Intégration de ce soin dans les pratiques pour une approche naturelle, détoxifiante et anti-âge

- **Déroulé :**

Accueil et Introduction
Théorie du drainage lymphatique
Démonstration et Initiation aux techniques
Vidéos par séquence
Pratique en binôme guidée par la formatrice
Conclusion et Évaluation

- **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Livret comprenant les cours théoriques
- ✓ Démonstration des techniques par séquences
- ✓ Vidéos par séquences
- ✓ Pratique en binômes encadrée par la formatrice
- ✓ 1 table de massage pour 2 stagiaires
- ✓ Protections jetables de tables et de têtes
- ✓ Échanges verbaux
- ✓ Musique adaptée à la détente
- ✓ Huiles végétale bio

- **Évaluations et validation :**

La validation consiste en un Massage final de 30 min
L'évaluation porte sur l'accueil et l'installation de cette dernière ainsi que sur la maîtrise et l'adaptation de la technique à cette "cliente"
Grille de notation : 1 : à travailler, 2 : en cours d'acquisition, 3 : acquis, 4 : maîtrisé
Un bilan écrit est remis au stagiaire
Un Certificat de formation est remis en fin de formation

Réflexologie plantaire

- **Présentation :**

Cette formation en réflexologie plantaire allie théorie, démonstrations et pratique pour vous permettre de repartir avec un savoir-faire concret et immédiatement utilisable dans un cadre professionnel !

Elle vous permet d'acquérir les bases théoriques et pratiques de cette technique manuelle à travers l'étude des zones réflexes, des liens avec l'anatomie et la physiologie ainsi que la pratique progressive en binôme, vous apprendrez à réaliser un protocole complet de réflexologie plantaire

À l'issue de la formation, vous pourrez réaliser une séance complète de réflexologie plantaire, en intégrant à la fois les zones réflexes et le travail sur les fascias, pour un accompagnement global de la personne.

- **Formateur :** Xavier AUDEBERT

- **Durée :** 21 heures, réparties sur trois jours

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Public visé :**

- ✓ Praticien(ne)s certifié(e)s, stagiaires en formation
- ✓ Praticien(ne)s du bien-être, esthéticien(ne)s
- ✓ Thérapeutes souhaitant intégrer la réflexologie plantaire à leur pratique
- ✓ Toute personne souhaitant se former à la réflexologie plantaire

- **Prérequis :**

Disposer d'un sens du toucher développé.

- **Objectifs :**

- ✓ Acquérir les bases théoriques et pratiques de la réflexologie plantaire.
- ✓ Savoir identifier les principales zones réflexes du pied.
- ✓ Être capable de réaliser un protocole complet de relaxation et d'harmonisation.
- ✓ Permettre aux participants de maîtriser les techniques fondamentales de réflexologie plantaire afin de proposer des séances efficaces et adaptées aux besoins de relaxation et de bien-être de leurs clients.

- **Contenu :**

- ✓ Zones réflexes du pied et liens avec les organes et les systèmes du corps,
- ✓ Techniques de pression et de reptation,
- ✓ Protocole complet d'1h intégrant la réflexologie et la prise en compte des fascias,
- ✓ Protocole complet de relaxation et d'harmonisation,
- ✓ Postures du praticien,
- ✓ Gestion du stress et de la détente, ainsi que l'accompagnement global de la personne.

- **Déroulé :**

- ✓ Jour 1 :

Théorie & bases pratiques Introduction : histoire et principes de la réflexologie plantaire.

Anatomie et cartographie des zones réflexes.

Physiologie : lien entre zones réflexes et organes.

Premiers gestes pratiques : posture du praticien, positionnement du receveur, techniques de relaxation et de centrage.

- ✓ Jour 2 :

Approfondissement pratique.

Apprentissage des zones réflexes principales (système digestif, système nerveux, zones d'élimination).

Exercices pratiques en binôme.

Notions de terrain : stress, troubles digestifs, fatigue, tension musculaire.

Mise en pratique d'un protocole partiel.

- ✓ Jour 3 :

Mise en application et travail sur les fascias.

Révision générale et consolidation des acquis.

Approfondissement des techniques de stimulation (pression, reptation, rotations).

Introduction au travail sur les fascias pour améliorer la détente et la circulation énergétique.

Mise en place d'un protocole complet d'une heure intégrant la réflexologie et la prise en compte des fascias.

- **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Livret comprenant les cours théoriques
- ✓ Démonstration des techniques par séquences
- ✓ Vidéos par séquences
- ✓ Pratique en binômes encadrée par la formatrice
- ✓ 1 table de massage pour 2 stagiaires



- ✓ Protections jetables de tables et de têtes
 - ✓ Échanges verbaux
 - ✓ Musique adaptée à la détente
 - ✓ Huiles végétale bio
- **Évaluations et validation :**
 - La validation est proposée par le biais d'une pratique finale.
 - L'évaluation porte sur l'acquisition des connaissances transmises durant la formation.
 - Un bilan écrit est remis au stagiaire en fin de formation.
 - Un Certificat de formation est envoyé en fin de formation.

Chi Nei Tsang

- **Présentation :**

Chi Nei Tsang signifie « L'énergie des organes à l'interne », ce massage à visée traditionnellement thérapeutique est originaire de Chine. Utilisé par les moines taoïstes, le Chi Nei Tsang est une des techniques de la médecine traditionnelle chinoise qui doit permettre la bonne circulation de l'énergie et ce en massant directement les organes. Les effets de ce massage très intense permettent une régulation physique et psycho émotionnelle.

- **Formateur :** William SAHLI

- **Durée :** 21 heures, réparties sur trois jours

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Public visé :**

- ✓ Praticien(ne)s certifié(e)s, stagiaires en formation
- ✓ Praticien(ne)s du bien-être, esthéticien(ne)s
- ✓ Thérapeutes souhaitant intégrer le Chi Nei Tsang à leur pratique
- ✓ Toute personne souhaitant se former au Chi Nei Tsang

- **Prérequis :**

Avoir suivi au moins 20h de formation en massage.

- **Objectifs :**

- ✓ Connaître la position anatomique des organes au niveau du ventre et de la poitrine.
- ✓ Acquérir les gestes et mouvements permettant le massage en profondeur des organes.
- ✓ Repérer des points/zones de pressions permettant d'activer la circulation énergétique des organes.
- ✓ Savoir prodiguer un massage spécifique du ventre en tant que professionnel.

- **Contenu :**

- ✓ Apprentissage du Chi Nei Tsang
- ✓ Présentation des techniques spécifiques de massage des organes.
- ✓ Démonstration et pratique des techniques.

- **Déroulé :**

- ✓ **Jour 1 :**

- Côté droit de l'abdomen et poitrine

- Accueil et présentation, formateur, apprenant et déroulé.

- Pratique (échauffement et relaxation au préalable).

- Préparation énergétique, prise de contact et travail énergétique sur zones.

- Massages préparatoires.

- Vessie / Ovaires / Veine Cave inférieure.

- Veine cave inférieure

- Intestins

- Foie

- Vésicule Biliaire

- Poitrine

- Rein artère à droite

- Surrénale à droite

- Abdomen et psoas à droite

- Abdomen côté droit

- Intestin grêle à droite

- Décontraction

- ✓ **Jour 2 :**

- Côté gauche de l'abdomen et poitrine

- Pratique (échauffement et relaxation au préalable).*

- Positionnement des organes vers le centre*

- Rate et Estomac*

- Rein artère à gauche*

- Abdomen et psoas à gauche*

- Abdomen côté gauche*

- Ovaire / Vessie*

- Intestin grêle gauche*

- Aorte*

- Intestins*

- Relâchement côté gauche*

- Recentrage des organes*

- Périnée*

- Blood stop fémorales*

- Lombes*

✓ Jour 3 :

Répétition du plus de techniques possibles

● **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Livret illustré comprenant les cours théoriques
- ✓ Démonstration des techniques par séquences
- ✓ Vidéos par séquences
- ✓ Pratique en binômes encadrée par la formatrice
- ✓ 1 table de massage pour 2 stagiaires
- ✓ Protections jetables de tables et de têtes
- ✓ Échanges verbaux
- ✓ Musique adaptée à la détente
- ✓ Huiles végétale bio

● **Évaluations et validation :**

La validation est proposée par le biais d'une pratique finale.

L'évaluation porte sur l'acquisition des connaissances transmises durant la formation.

Un bilan écrit est remis au stagiaire en fin de formation.

Un Certificat de formation est envoyé en fin de formation.

Trigger points

- **Présentation :**

Cette formation propose une approche complète et pratique du traitement des trigger points, responsables de nombreuses douleurs musculaires et fonctionnelles. Elle permet d'identifier les trigger points, de comprendre les mécanismes physiologiques et les douleurs référées, puis d'appliquer des techniques manuelles efficaces de relâchement.

- **Formateur :** Juliana DA COSTA

- **Durée :** 21 heures, réparties sur trois jours

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Public visé :**

- ✓ Praticien(ne)s du Bien-Être certifié(e)s, stagiaires en formation
- ✓ Thérapeutes souhaitant intégrer le travail des Trigger points à leur pratique
- ✓ Toute personne souhaitant se former aux Trigger points

- **Prérequis :**

Avoir au moins 20h de formation en massage

- **Objectifs :**

- ✓ Identifier et analyser les trigger points
- ✓ Analyser les douleurs référées
- ✓ Traiter par des pratiques manuelles adaptées
- ✓ Pratiquer selon les règles de sécurité établies
- ✓ Proposer une prise en charge efficace et individualisée

- **Contenu :**

- ✓ Technique d'analyse
- ✓ Anatomie palpatoire
- ✓ Technique de relâchement de zone tendues
- ✓ Mécanismes de la douleur locale et douleur projetée

- **Déroulé :**

- ✓ Jour 1 :

- Accueil et présentation: formateur, apprenant et déroulé

- Théorie sur ce que sont les Trigger Points :

- Mécanisme physiologiques

- Causes d'apparition

- Types de Trigger Points

- Douleurs référées

- Contre-indications et précautions

- Identification et palpation

- ✓ Jour 2 :

- Démonstrations des techniques manuelles sur la face postérieure

- Pratique de la séquence sur plusieurs morphologies

- Aborder la douleur référée

- ✓ Jour 3 :

- Démonstrations des techniques manuelles sur la face antérieure

- Pratique de la séquence sur plusieurs morphologies

- Cas pratiques

- **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Livret illustré comprenant les cours théoriques

- ✓ Démonstration des techniques par séquences

- ✓ Vidéos par séquences

- ✓ Pratique en binômes encadrée par la formatrice

- ✓ 1 table de massage pour 2 stagiaires

- ✓ Protections jetables de tables et de têtes

- ✓ Échanges verbaux

- ✓ Musique adaptée à la détente

- ✓ Huiles végétale bio

- **Évaluations et validation :**

- La validation est proposée par le biais d'une pratique finale.

- L'évaluation porte sur l'acquisition des connaissances transmises durant la formation.

- Un bilan écrit est remis au stagiaire en fin de formation.

- Un Certificat de formation est envoyé en fin de formation.

Fascias en mouvement

- **Présentation :**

Fascia en mouvement est une approche corporelle d'accompagnement visant à améliorer la posture, la fluidité du mouvement et le confort global du corps. Il s'appuie sur le rôle central du fascia dans l'organisation du mouvement et de l'équilibre postural, et propose un travail corporel destiné à rompre la dissociation psychocorporelle liée aux dérèglements du système nerveux, en ciblant les déséquilibres posturaux majeurs et la remise en mouvement des tissus.

- **Formateur :** Juliana DA COSTA

- **Durée :** 21 heures, réparties sur trois jours

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Public visé :**

- ✓ Praticien(ne)s certifié(e)s, stagiaires en formation
- ✓ Praticien(ne)s du bien-être
- ✓ Thérapeutes souhaitant intégrer les Fascias en mouvement à leur pratique
- ✓ Toute personne souhaitant se former aux Fascias en mouvement

- **Prérequis :**

Avoir déjà une pratique de massage musculaire

- **Objectifs :**

- ✓ Connaître la position anatomique des organes au niveau du ventre et de la poitrine.
- ✓ Acquérir les gestes et mouvements permettant le massage en profondeur des organes.
- ✓ Repérer des points/zones de pressions permettant d'activer la circulation énergétique des organes.
- ✓ Savoir prodiguer un massage spécifique du ventre en tant que professionnel.

- **Contenu :**

- ✓ Techniques de relâchement myofascial
- ✓ Comment le mouvement participe dans le relâchement
- ✓ Considérer la douleur
- ✓ Analyser les postures
- ✓ Construire un plan de travail sur mesure

- **Déroulé :**

- ✓ Jour 1 :

Accueil et présentation : formateur, apprenant et déroulé

Théorie sur ce que c'est le fascia

Pratique sur l'analyse de l'équilibre postural, visuellement et tactilement.

- ✓ Jour 2 :

Théorie et démonstrations des manœuvres de relâchement myofascial

Pratique de la séquence sur plusieurs morphologies

Aborder le facteur douleur dans le travail manuel

- ✓ Jour 3 :

Théorie et pratique sur les chaînes myofasciales

Cas pratiques

- **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Livret illustré comprenant les cours théoriques
- ✓ Démonstration des techniques par séquences
- ✓ Vidéos par séquences
- ✓ Pratique en binômes encadrée par la formatrice
- ✓ 1 table de massage pour 2 stagiaires
- ✓ Protections jetables de tables et de têtes
- ✓ Échanges verbaux
- ✓ Musique adaptée à la détente
- ✓ Huiles végétale bio

- **Évaluations et validation :**

La validation est proposée par le biais d'une pratique finale.

L'évaluation porte sur l'acquisition des connaissances transmises durant la formation.

Un bilan écrit est remis au stagiaire en fin de formation.

Un Certificat de formation est envoyé en fin de formation.

STAGES ET JOURNÉES À THÈME

Anatomie

- **Présentation :**

Abordez le corps d'un point de vue anatomique avec un kinésithérapeute avec de la théorie et de la pratique palpatoire.

Ce stage fait partie du module 3 du cursus de formation de Massage Bien-Être. Vous pouvez également la suivre indépendamment.

- **Formateur :** Jeffrey TIBI

- **Durée :** 14 heures, réparties sur deux jours

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Public visé :**

- ✓ Praticien(ne)s certifié(e)s
- ✓ Stagiaires en formation ou "ancien(ne)s", de chez Zemassage ou d'ailleurs, souhaitant acquérir des connaissances en anatomie ou les parfaire
- ✓ Pour les personnes en situation de handicap, un point sera fait sur l'accompagnement et les adaptations envisageables

- **Prérequis :**

- ✓ Avoir suivi au moins 20h de formation en massage

- **Objectifs pédagogiques :**

- ✓ Acquérir des connaissances en anatomie
- ✓ Connaître certaines pathologies et les contre-indications au massage

- **Contenu :**

- ✓ Physiologie musculaire
- ✓ Pathologies à connaître



- ✓ Contre-indications au massage
- ✓ Théorie et pratique palpatoire : membres inférieurs, supérieurs, dos et nuque

- **Déroulé de la formation :**

- ✓ Jour 1

- Théorie et pratique palpatoire, le dos et la nuque

- ✓ Jour 2

- Théorie et pratique palpatoire, membres supérieurs et inférieurs

- Pathologies à connaître

- Contre-indications au massage

- **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Apports théoriques
 - ✓ Fiches d'anatomie
 - ✓ Schémas corporels vierges
 - ✓ Vidéos par séquences
 - ✓ Squelette d'étude
 - ✓ Tables de massage
 - ✓ Démonstrations et pratiques palpatoires en binômes
 - ✓ Planches anatomiques à compléter

- **Évaluations et validation :**

- La validation est proposée par le biais d'un QCM.

- L'évaluation porte sur l'acquisition des connaissances transmises durant le stage.

- Un certificat de formation est remis en fin de formation.

Postures et corps du masseur

- **Présentation :**

Apprenez les bonnes postures pour garder un corps en forme, avoir une bonne connaissance de son fonctionnement et les bons réflexes pour le préserver.

Ce stage vise à questionner les pratiques pour mettre en évidence les points essentiels de vigilance.

Il vous procurera des clés simples et efficaces, immédiatement applicables pour préserver au maximum votre corps des troubles musculo-squelettiques

Ce stage fait partie du module 3 du cursus de formation de Massage Bien-Être. Vous pouvez également la suivre indépendamment.

- **Formateur :** Valérie QUEAU

- **Durée :** 14 heures, réparties sur deux jours

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Public visé :**

- ✓ Praticien(ne)s certifié(e)s
- ✓ Stagiaires en formation ou "ancien(ne)s", chez Zemassage ou d'ailleurs, souhaitant prendre soin de leur posture.
- ✓ Pour les personnes en situation de handicap, un point sera fait sur l'accompagnement et les adaptations envisageables

- **Prérequis :**

- ✓ Avoir suivi au moins 20h de formation en massage

- **Objectifs pédagogiques :**

- ✓ Intégrer les principes du fonctionnement biomécanique du corps.
- ✓ Prendre conscience de ses propres postures.
- ✓ Apprendre à préserver son corps des troubles musculo-squelettiques
- ✓ S'approprier les « bonnes postures ».
- ✓ Appliquer les techniques corporelles et respiratoires permettant de prévenir les douleurs et de travailler efficacement sans user son corps.
- ✓ Améliorer la qualité de ses techniques de massage
- ✓ Mettre en œuvre ces principes dans son environnement de travail.

- **Contenu :**

- ✓ Les spécificités du système locomoteur et les forces en jeu dans un corps en mouvement.
- ✓ Les troubles musculo-squelettiques.
- ✓ Étude des muscles para vertébraux, différence entre tonicité et contraction.
- ✓ Douleurs d'épaules, différence entre une rotation basse et une rotation interne des scapulas.
- ✓ La bonne hauteur de table pour protéger son dos.
- ✓ Les bonnes postures en fonction de la manœuvre (balayage des 7 grandes familles de gestes).
- ✓ Techniques pour protéger ses articulations mineures.
- ✓ Déplacement autour de la table, bonne posture des jambes, placement de son tronc en fonction de la direction des pieds pour engager son poids de corps dans chaque geste choisi.
- ✓ La respiration d'effort et la respiration « par le dos ».
- ✓ Pratique de « lever de jambes » sans effort de portage.
- ✓ Les bonnes techniques pour renforcer ses transverses et s'étirer en fin de journée.

- **Déroulé de la formation :**

- ✓ Jour 1

Révision des notions d'anatomie de base

Normes d'une bonne hauteur de table.

Corps en mouvement.

Démonstration de séquence de massage par la formatrice et mise en pratique par binôme.

Principes de la biomécanique et règles de base en position statique, position dynamique, verticalité, alignement et bilatéralité.

Trouver le geste et le mouvement efficace pour un massage sans douleur.

Focus sur la respiration : le jeu diaphragmatique.

Renforcement musculaire et stretching

- ✓ Jour 2

Règles de la bonne posture

Manœuvres principales du massage à la loupe de la posturologie.

Adaptations et solutions pour se préserver de la tension et de la douleur.

Travail en binôme sur 4 ou 5 des gestes les plus pratiqués.

Les « plus » du confort optimal : environnement, conditions de travail, hygiène de vie et alimentation.

- **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Démonstrations de techniques.
- ✓ Exercices de relaxation, de respiration et d'ancrage.
- ✓ Vidéos par séquences
- ✓ Mise en pratique, échanges entre stagiaires des techniques de massage, encadrés par l'équipe pédagogique.
- ✓ Échanges verbaux.
- ✓ Apports théoriques.
- ✓ Livret de stage illustré.
- ✓ Tables de massage.

- **Évaluations et validation :**

La validation est proposée par le biais d'un QCM.

L'évaluation porte sur l'acquisition des connaissances transmises durant le stage.

Un bilan écrit est remis au stagiaire.

Un Certificat de formation est remis en fin de stage.

Monde du massage

- **Présentation :**

Connaître les fondements d'autres techniques ou philosophies permet de mieux comprendre et d'appréhender le monde du massage.

Ce stage unique vous offre une vision croisée !

Énergies, fluides, tensions, quatre professionnels experts viennent partager leurs connaissances en Ayurvéda, fasciathérapie, Médecine Traditionnelle Chinoise et énergétique.

Vous pourrez glaner de vrais outils supplémentaires, de points d'acupression relaxants, d'un toucher plus en conscience ou encore une utilisation spécifique d'huiles.

Ce stage fait partie du module 3 du cursus de formation de Massage Bien-Être. Vous pouvez également la suivre indépendamment.

- **Formateurs :** Béatrice DESCHAMPS, Laurent SAIVES, William SAHLI et Brice CAUMONT

- **Durée :** 21 heures, réparties sur trois jours

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Public visé :**

- ✓ Toute personne souhaitant découvrir ces approches
- ✓ Tout(e) professionnel(le) du domaine du bien-être souhaitant découvrir les fondements de l'Ayurveda, de la Médecine Traditionnelle Chinoise, de la fasciathérapie et de l'énergétique du corps
- ✓ Pour les personnes en situation de handicap, un point sera fait sur un accompagnement et des adaptations envisageables

- **Prérequis :**

- ✓ Avoir suivi au moins 20h de formation en massage

- **Objectifs pédagogiques :**

- ✓ Connaître les fondements des massages en occident et de quatre autres techniques
- ✓ Pouvoir utiliser des outils des techniques étudiées
- ✓ Comprendre les corrélations et/ou les différences entre ces approches

- **Contenu :**

- ✓ L'Ayurveda (un jour) : les Doshas, la théorie des cinq éléments, les points Marma.
- ✓ La Médecine Traditionnelle Chinoise (un jour) : le Tao, le Qi, les méridiens, les points d'acupression.
- ✓ L'énergétique du corps (une demi-journée) : les différents corps en énergétique, les Chakras, techniques pour prendre soin de soi.
- ✓ La fasciathérapie (une demi-journée) : les différents fascias.

- **Déroulé de la formation :**

- ✓ Jour 1

Ayurveda : origine et principes, les Doshas, la théorie des cinq éléments et des points Marma

- ✓ Jour 2

Médecine Traditionnelle Chinoise : origine et principes, le Tao, le Qi, les méridiens, les points à connaître pour le Massage Bien-Être et ceux à éviter sans indication particulière - Théorie et pratique

- ✓ Jour 3

Matin : énergétique : le système énergétique humain, présentation du rôle et du fonctionnement des différents corps énergétiques et des Chakras - L'influence sur les aspects physique, mental et émotionnel - Techniques pour prendre soin de soi pendant un massage - Expérimentation sur soi et en binôme. - Théorie et pratique
Après-midi : fasciathérapie : origine et principes de la fasciathérapie - Rôles de communicants et fonctions dans le métabolisme des fascias superficiels, myotensifs et profonds - Théorie et pratique

- **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Apports théoriques
- ✓ Livret d'apprentissage illustré
- ✓ Démonstration de techniques par séquence
- ✓ Mise en pratique, échanges en binôme encadrés par le formateur
- ✓ Tables de massage
- ✓ Protection de tables et têtes jetables
- ✓ Paperboard
- ✓ Carnet de bord
- ✓ Huiles de massage biologique
- ✓ Musiques de relaxation

- **Évaluations et validation :**

La validation est proposée par le biais d'un QCM.

L'évaluation porte sur l'acquisition des connaissances transmises durant le stage.

Un certificat de formation est remis pour sa réussite.

Création d'entreprise et visibilité

- **Présentation :**

Tout savoir pour créer sa petite ou grande entreprise, et pour se faire connaître, Un stage fondamental sur les statuts, les obligations, les démarches à effectuer, le plan de développement, la communication digitale, l'identité propre, la stratégie à mettre en place, à l'aune d'un nouveau départ !

Ce stage fait partie du module 4 du cursus de formation de Massage Bien-Être. Vous pouvez également la suivre indépendamment.

- **Formateurices :** Patrick CREACH, Charlène SANTERRE et Yannicke DIRAND

- **Durée :** 14 heures, réparties sur deux jours

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Public visé :**

- ✓ Tout praticiens/thérapeutes en formation souhaitant s'établir dans de bonnes conditions
- ✓ Tous praticiens ayant déjà créé son activité et ayant besoin de la développer ou de la pérenniser
- ✓ Pour les personnes en situation de handicap, un point sera fait sur un accompagnement et des adaptations envisageables

- **Prérequis :**

- ✓ Avoir un projet de création ou de développement d'entreprise **pérenne**

- **Objectifs pédagogiques :**

- ✓ Avoir des réponses concrètes à ses interrogations relatives à la création d'activité d'un point de vue fiscal et administratif
- ✓ Avoir le bon calendrier d'une création d'entreprise réussie
- ✓ Connaître les bases d'une bonne communication sur le web
- ✓ Comprendre la communication sur les réseaux sociaux
- ✓ Créer son plan de communication : jusqu'à 36 publications
- ✓ Avoir la méthodologie pour continuer sa communication en toute autonomie
- ✓ Se projeter dans son projet pour lui donner vie

- **Contenu :**

- ✓ Les différents statuts.
- ✓ Les obligations professionnelles en fonction de son projet et de son statut
- ✓ Le calendrier d'une création réussie
- ✓ Les marchés professionnels et leurs acteurs
- ✓ Les bases d'une bonne communication digitale
- ✓ Les bonnes idées pour créer son activité personnalisée
- ✓ Les outils et les stratégies pour développer son activité
- ✓ Création d'un calendrier de publication, jusqu'à 36 publications

- **Déroulé de la formation :**

- ✓ Jour 1 :

Les différents statuts

Les obligations professionnelles en fonction de son projet et de son statut

Le calendrier d'une création réussie

- ✓ Jour 2 :

Les bases d'une bonne communication digitale

Les bonnes idées pour créer son activité personnalisée

Les outils et les stratégies pour développer son activité

- **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Diaporama
- ✓ Livret de cours illustré
- ✓ Exercices sur papier
- ✓ Simulations sur tableur Excel (apporter un ordinateur portable si possible)
- ✓ Document Agence Française de l'entrepreneur
- ✓ Statistiques professions libérales UNASA
- ✓ Modèle facture
- ✓ Modèle fichier recette
- ✓ Présentation de sites amis, plateformes et partenariats
- ✓ Verbalisation, échanges et travail guidé d'écriture
- ✓ Pratique sur réseaux sociaux

- **Évaluations et validation :**

La validation est proposée par le biais d'un QCM.

L'évaluation porte sur l'acquisition des connaissances transmises durant le stage.

Un Certificat de formation est remis en fin de stage.

Pour les stagiaires en formation Massage-Assis ou Massage Bien-Être,

cela correspond à la certification de Praticien (voir Pages correspondantes)

Mobilisations passives et étirements

- **Présentation :**

Pouvoir enrichir son massage en proposant à la personne que vous massez des mouvements passifs et des étirements. Une journée de stage pour acquérir la maîtrise de belles manœuvres, des invitations au voyage.

Cette journée fait partie du module 2 du cursus de formation de Massage Bien-Être. Vous pouvez également la suivre indépendamment.

- **Formatrice :** Yannicke DIRAND

- **Durée :** 7 heures sur une journée

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Public visé :**

- ✓ Tout praticiens en massage certifiés ou en cours de formation, esthéticiennes, professionnels du Bien-Être, toutes personnes s'initiant au massage.

- **Prérequis :**

- ✓ Avoir suivi au moins 10h de formation en massage.

- **Objectifs pédagogiques :**

- ✓ Maîtriser des mobilisations passives et des étirements à inclure dans son massage,
- ✓ Utiliser les bonnes postures dans la réalisation de ces manœuvres.

- **Contenu :**

- ✓ Manœuvres sur les bras sur la personne en position ventrale,
- ✓ Manœuvres sur les jambes sur la personne en position dorsale,
- ✓ Manœuvres sur les bras sur la personne en position dorsale,
- ✓ Les bonnes postures pour masser avec ces nouvelles manœuvres.

- **Déroulé de la formation :**

Accueil, présentation de chacun, du déroulement de la journée

Relaxation - échauffement- étirements d'avant massages

Séquence 1

La personne massée est en position ventrale : manœuvres sur les bras

Démonstration + questions

Pratique



Activité corporelle et notions théoriques

Séquence 2

La personne massée est en position dorsale : pratique sur les jambes

Démonstration + questions

Pratique

Séquence 3

La personne massée est position dorsale : pratique sur les bras

Démonstration + questions

Réponses aux dernières questions, débriefing

- **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Livret comprenant les cours théoriques
- ✓ Démonstration des techniques par séquences
- ✓ Vidéos par séquences
- ✓ Pratique en binômes encadrée par la formatrice
- ✓ Une table de massage pour deux stagiaires
- ✓ Protections jetables de tables et de têtes
- ✓ Échanges verbaux
- ✓ Musique adaptée à la détente
- ✓ Huile végétale biologique

- **Évaluation et validation de la formation :**

Un questionnaire d'évaluation est rempli en début et fin de formation.

Un Certificat de formation est remis en fin de journée

Lenteur et respiration

- **Présentation :**

Acquérir des outils pour travailler en rythme avec la respiration de la personne massée. Pouvoir moduler son massage et l'adapter à plus de lenteur.

Cette journée fait partie du module 2 du cursus de formation de Massage Bien-Être. Vous pouvez également la suivre indépendamment.

- **Formatrice :** Mélanie LLORY

- **Durée :** 7 heures sur une journée

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Public visé :**

- ✓ Tout praticiens en massage certifiés ou en cours de formation, esthéticiennes, professionnels du Bien-Être, toutes personnes s'initiant au massage.
- ✓ Pour les personnes en situation de handicap, un point sera fait sur un accompagnement et des adaptations envisageables

- **Prérequis :**

- ✓ Avoir suivi au moins 10h de formation en massage.

- **Objectifs pédagogiques :**

- ✓ Acquérir des outils pour travailler en rythme avec la respiration de la personne massée.
- ✓ Pouvoir moduler son massage et l'adapter à plus de lenteur.

- **Contenu :**

- ✓ Manœuvres sur les bras sur la personne en position ventrale,
- ✓ Manœuvres sur les jambes sur la personne en position dorsale,
- ✓ Manœuvres sur les bras sur la personne en position dorsale,
- ✓ Les bonnes postures pour masser avec ces nouvelles manœuvres.

- **Déroulé de la formation :**

Accueil - Présentation de chacun, de la journée et de ses enjeux.
Expérimentation autour de la respiration en position debout puis allongée.



Démonstration d'une première séquence d'expérimentation avec un massage du ventre

Pratiques en groupes

Théorie sur la respiration et l'appareil respiratoire

Massage libre de 10 minutes en position dorsale

Discussion autour des effets de ce massage si court et des bienfaits de la lenteur.

Démonstration d'une séquence de massage en position ventrale

Discussion autour de la lenteur et conclusion de la journée

- **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Livret comprenant les cours théoriques
- ✓ Démonstration des techniques par séquences
- ✓ Pratique en binômes encadrée par la formatrice
- ✓ Une table de massage pour deux stagiaires
- ✓ Protections jetables de tables et de têtes
- ✓ Échanges verbaux
- ✓ Musique adaptée à la détente
- ✓ Huile végétale biologique

- **Évaluation et validation de la formation :**

Un questionnaire d'évaluation est rempli en début et fin de formation.

Un Certificat de formation est remis en fin de journée

Massage quatre mains

- **Présentation :**

Se mettre au diapason à deux masseurs, apprivoiser des manœuvres qui se prêtent à ce bel équilibre pour décupler les sensations du massé. Un massage à 4 mains est comme une partition revisitée, augmentée.

L'intention de cette journée est de vous permettre d'optimiser cette technique en l'explorant avec du vocabulaire (de massage) choisi. Nous travaillerons l'écoute, la coordination, le duo, le trio, l'adaptation, le plaisir de masser à deux, le plaisir d'être massé par Quatre mains... Deux personnes.

Cette journée fait partie du module 2 du cursus de formation de Massage Bien-Être. Vous pouvez également la suivre indépendamment.

- **Formatrice :** Yannicke DIRAND

- **Durée :** 7 heures sur une journée

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Public visé :**

- ✓ Tout praticiens/thérapeutes en formation souhaitant s'établir dans de bonnes conditions
- ✓ Pour les personnes en situation de handicap, un point sera fait sur un accompagnement et des adaptations envisageables

- **Prérequis :**

- ✓ Avoir suivi au moins 4 ateliers ou un stage d'initiation

- **Objectifs pédagogiques :**

- ✓ Apprivoiser des manœuvres qui se prêtent à ce bel équilibre et décuplent les sensations du massé.
- ✓ Maîtriser la technique de massage à 4 mains pour travailler avec un autre praticien.

- **Contenu :**

- ✓ Manœuvres à quatre mains sur les bras
- ✓ Manœuvres à quatre mains sur les jambes
- ✓ Manœuvres à quatre mains sur le dos
- ✓ Manœuvres à quatre mains sur le buste et le ventre
- ✓ Les bonnes postures pour masser avec ces nouvelles manœuvres.

- **Déroulé de la formation :**

Accueil, présentation de chacun et du déroulement de la journée
Relaxation-échauffement
Démonstration: La personne massée est allongée sur le ventre
Pratique 1, 2 et 3
Pause déjeuner
Démonstration 2 : La personne est allongé sur le dos
Pratique 1, 2 et 3
Démonstration 3 : La personne massée est installée sur le dos
Pratique 1, 2 et 3
Clôture de la journée

- **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Démonstrations de techniques.
- ✓ Exercices de relaxation, de respiration et d'ancrage.
- ✓ Mise en pratique, échanges entre stagiaires des techniques de massage, encadrés par l'équipe pédagogique.
- ✓ Support de cours illustrés.
- ✓ Échanges verbaux.
- ✓ Carnet de bord.
- ✓ Tables de massage.
- ✓ Huiles de massage biologique.

- **Évaluation et validation de la formation :**

Un questionnaire d'évaluation est rempli en début et fin de formation.
Un Certificat de formation est remis en fin de journée

Aromathérapie

- **Présentation :**

Utiliser des huiles essentielles dans ses massages est intéressant car au-delà du côté olfactif, elles peuvent avoir de grandes vertus. Le faire à bon escient demande d'avoir des connaissances sur leurs principes et leurs contre-indications. Différentes huiles végétales sont également étudiées durant cette journée

Cette journée fait partie du module 2 du cursus de formation de Massage Bien-Être. Vous pouvez également la suivre indépendamment.

- **Formatrice :** Séverine DUBOSC

- **Durée :** 7 heures sur une journée

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Public visé :**

- ✓ Tout praticiens/thérapeutes en formation souhaitant s'établir dans de bonnes conditions
- ✓ Pour les personnes en situation de handicap, un point sera fait sur un accompagnement et des adaptations envisageables

- **Prérequis :**

- ✓ Aucun

- **Objectifs pédagogiques :**

- ✓ Connaître les différentes huiles et huiles essentielles, leurs dosages et propriétés.

- **Contenu :**

- ✓ Les différentes huiles et huiles essentielles
- ✓ Leurs propriétés
- ✓ Leurs usages
- ✓ Leurs dosages
- ✓ Leurs synergies



- **Déroulé de la formation :**

Accueil et présentation

Introduction sur l'aromathérapie, les huiles et huiles essentielles

Réalisation de deux synergies

- **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Huiles essentielles

- ✓ Bases de parfum

- ✓ Support de cours illustré

- ✓ Échanges verbaux

- ✓ Carnet de bord

- **Évaluation et validation de la formation :**

Un questionnaire d'évaluation est rempli en début et fin de formation

Un Certificat de formation est remis en fin de journée

Création d'entreprise

- **Présentation :**

Tout savoir pour créer sa petite ou grande entreprise, et pour se faire connaître, Un stage fondamental sur les statuts, les obligations et les démarches à effectuer. Cette journée fait partie du module 4 du cursus de formation de Massage Bien-Être. Vous pouvez également la suivre indépendamment.

- **Formatrice :** Patrick CREACH

- **Durée :** 7 heures sur une journée

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Public visé :**

- ✓ Tout praticiens/thérapeutes en formation souhaitant s'établir dans de bonnes conditions
- ✓ Tous praticiens ayant déjà créé son activité et ayant besoin de la développer ou de la pérenniser
- ✓ Pour les personnes en situation de handicap, un point sera fait sur un accompagnement et des adaptations envisageables

- **Prérequis :**

- ✓ Avoir un projet de création ou de développement d'entreprise **pérenne**

- **Objectifs pédagogiques :**

- ✓ Avoir des réponses concrètes à ses interrogations relatives à la création d'activité d'un point de vue fiscal et administratif
- ✓ Avoir le bon calendrier d'une création d'entreprise réussie

- **Contenu :**

- ✓ Les différents statuts.
- ✓ Les obligations professionnelles en fonction de son projet et de son statut
- ✓ Le calendrier d'une création réussie
- ✓ Les marchés professionnels et leurs acteurs

- **Déroulé de la formation :**

Test : quelle me paraît être la bonne chronologie de mon installation ?
Où en suis-je dans ce processus d'installation et quelles sont encore les inconnues
Sur quels points j'ai besoin d'avoir des éclaircissements ou précisions techniques ?
Quels sont les investissements à prévoir ?
Quelles sont les charges d'exploitation de la profession ?
Quel sera le statut le plus adéquat dans ma situation ?
Quelles conséquences aura le choix de mon statut sur la fiscalité, ma protection sociale, l'administration de mon activité, le développement futur ?
Comment assurer mes revenus lors du démarrage de mon activité (cumul activité et indemnité ARE) ?
Comment décider entre maintien de l'indemnisation et versement d'un capital par pôle emploi ?
Quelles sont les démarches concrètes à accomplir si je décide de m'installer ?

- **Moyens et modalités pédagogiques :**

- ✓ Diaporama
- ✓ Livret de cours illustré
- ✓ Exercices sur papier
- ✓ Simulations sur tableur Excel (apporter un ordinateur portable si possible)
- ✓ Document Agence Française de l'entrepreneur, ✓ Statistiques professions libérales UNASA
- ✓ Modèle facture
- ✓ Modèle fichier recette
- ✓ Présentation de sites amis, plateformes et partenariats
- ✓ Verbalisation, échanges et travail guidé d'écriture

- **Évaluations et validation :**

La validation est proposée par le biais d'un QCM
L'évaluation porte sur l'acquisition des connaissances transmises durant le stage
Un Certificat de formation est remis en fin de journée
Pour les stagiaires en formation Massage-Assis ou Massage Bien-Être, cela correspond à la certification de Praticien (voir Pages correspondantes)

Visibilité

- **Présentation :**

Tout savoir pour se faire connaître !

Un stage fondamental sur le plan de développement, la communication digitale, l'identité propre, la stratégie à mettre en place, à l'aune d'un nouveau départ !

Cette journée fait partie du module 4 du cursus de formation de Massage Bien-Être. Vous pouvez également la suivre indépendamment.

- **Formatrice :** Charlène SANTERRE et Yannicke DIRAND

- **Durée :** 7 heures sur une journée

- **Horaires :** 9h30-17h30

- **Public visé :**

- ✓ Tout praticiens/thérapeutes en formation souhaitant s'établir dans de bonnes conditions

- ✓ Tous praticiens ayant déjà créé son activité et ayant besoin de la développer ou de la pérenniser

- ✓ Pour les personnes en situation de handicap, un point sera fait sur un accompagnement et des adaptations envisageables

- **Prérequis :**

- ✓ Avoir un projet de création ou de développement d'entreprise **pérenne**

- **Objectifs pédagogiques :**

- ✓ Connaître les bases d'une bonne communication sur le web

- ✓ Comprendre la communication sur les réseaux sociaux

- ✓ Créer son plan de communication : jusqu'à 36 publications

- ✓ Avoir la méthodologie pour continuer sa communication en toute autonomie

- ✓ Se projeter dans son projet pour lui donner vie

- **Contenu :**

- ✓ Les marchés professionnels et leurs acteurs

- ✓ Les bases d'une bonne communication digitale

- ✓ Les bonnes idées pour créer son activité personnalisée

- ✓ Les outils et les stratégies pour développer son activité

- ✓ Création d'un calendrier de publication, jusqu'à 36 publications

- **Déroulé de la formation :**

Présentation du monde digital

Les différents réseaux sociaux qui pourraient convenir à l'activité de masseur suivant votre client idéal

Les différents formats à utiliser pour se présenter sur la toile

Temps d'échange : savoir l'expérience du monde digital que vous avez

Les bases de l'utilisation du monde digital

Place à la visibilité, son énergie à travers les photos, son logo

Comment repérer ses prospects et les fidéliser ?

Comment se vendre sur les réseaux sociaux ?

Comment produire du contenu attractif ?

Quelle fréquence de diffusion ?

Comment entrer en contact avec ses clients ?

Comment créer un groupe ?

Comment aller chercher ses clients ?

- **Moyens et modalités pédagogiques :**

✓ Diaporama

✓ Livret de cours illustré

✓ Exercices sur papier

✓ Simulations sur tableur Excel (apporter un ordinateur portable si possible)

✓ Présentation de sites amis, plateformes et partenariats

✓ Verbalisation, échanges et travail guidé d'écriture

✓ Pratique sur réseaux sociaux

- **Évaluations et validation :**

La validation est proposée par le biais d'un QCM.

L'évaluation porte sur l'acquisition des connaissances transmises durant le stage

Un Certificat de formation est remis en fin de journée

Pour les stagiaires en formation Massage-Assis ou Massage Bien-Être,

cela correspond à la certification de Praticien (voir Pages correspondantes)



Ateliers massage Parents-Bébé

Apprendre à masser son bébé est aussi l'occasion de partager complicité et tendresse avec lui ainsi que des discussions avec d'autres parents autour du maternage.

Durant les séances d'environ 1h15 Cécile GEOFFROY vous guide et vous montre les gestes sur un poupon pour que vous puissiez masser votre bébé.

LES BIENFAITS :

Enrichit le lien d'attachement

Stimule le développement cognitif de votre bébé

Améliore son sommeil et le vôtre

Soulage les maux du bébé: stimulation du transit, gaz, colique, pleurs, reflux,... etc.

Éveille la conscience corporelle du bébé

Stimule les systèmes hormonal et immunitaire

Quatre séances pour que vous et votre enfant soyez accompagnés dans ce nouveau mode de communication, l'apprentissage se fait petit à petit pour qu'il soit pérenne.

Ces ateliers s'adressent aux bébés de 1 à 8 mois et à leur(s) parent(s).

Vous serez accueillis dans un espace serein et propice à la détente pour vous et votre enfant.

Tout est mis en œuvre pour faire de ce moment, une douce parenthèse, un moment riche d'apprentissage et d'échanges.

Après chaque séance, vous repartez avec une fiche illustrée et des informations pour vous permettre de pratiquer entre deux séances ce que vous aurez vu pendant le cours.

6 bébés maximum



LES TARIFS

Facilités de paiement possible

MASSAGE BIEN-ÊTRE :

Module 1, initiation :

Forfait **module 1 complet** - 67h : 990 €

Au détail ou en mini forfaits :

Ateliers massage « découverte-pratique » - 2h30 : 49 € / atelier

Carte de cinq ateliers : 195 €

Carte de quatre ateliers à deux : 290 €

Ces cartes vous donnent -10% sur les stages d'initiation au Massage Bien-Être et les formations de spécialités pendant leurs validités de un an.

Stages pratique :

Initiation trois jours, côté pile - 21h : 410 €

Initiation deux jours, côté face - 14h : 310 €

Cours particulier de suivi de stage - 1h30 : 60 €

Validation du module - 2h : 50 €

Module 2, approfondissement :

Forfait **module 2 complet** - 96h : 1.690 €

Au détail ou mini forfaits :

Deux Journée Déploiement de la technique - 7h : 110 €

Journée à thème - 7h : 210 €

Carte de cinq journées à thème : 840 €

Stages pratique :

Approfondissement quatre jours - 28h : 590 €

Journée d'application supervisées - 7h : 50 €

Cours particulier de suivi de stage - 1h30 : 60 €

Validation de module - 2h : 50 €

Module 3, perfectionnement :

Forfait **module 3 complet** - 96h : 1.690 €

Au détail :

Stages pratique :

Perfectionnement cinq jours - 35h : 690 €

Anatomie deux jours - 14h : 390 €

Monde du massage trois jours - 21h : 490 €

Journée d'application supervisées - 7h : 50€

Deux cours particulier de suivi de stage - 1h30 : 60 €

Validation de module - 2h : 50 €

FORFAIT MAÎTRISE - (modules 1-2-3)

259h : 3.990 €

Module 4, professionnalisation :

Forfait **module 4 complet** - 48h : 990 €

Au détail :

3 journées d'Application supervisées - 50€/journée

1 journée à Thème : 210 €

3 heures d'accompagnement Individuel 70€/h

Stage Création d'entreprise deux jours - 14h : 490 €

Certification Massage Bien-Être - 3h : 180 €

MASSAGE-ASSIS :

Formation six jours et demi - 45h sur deux week-end + deux journées + une demi-journée : 690 €

Stage création d'entreprise, deux jours - 14h : les stagiaires en Massage-Assis bénéficient de 50% de réduction : 220 € au lieu de 440 €

MASSAGE SPORTIF :

Formation six jours - 45h : stage de cinq jours avec examen final + une journée "Asseoir ses compétences", avec deux visios offertes : 790 €

MASSAGE FEMME ENCEINTE :

Formation trois jours - 21h : 490 €



MASSAGE LIFTANT JAPONAIS DU VISAGE :

Formation trois jours - 21h : 490 €

MASSAGE THAÏ :

Formation six jours - 42h : 790 €

MASSAGE ABHYANGA :

Formation trois jours - 21h : 490 €

MASSAGE BALINAIS:

Formation quatre jours + une journée - 35h : 690 €

MASSAGE TUINA MINCEUR:

Formation quatre jours + une journée - 35h : 690 €

MASSAGE LOMI LOMI:

Formation deux jours - 14h : 390 €

DRAINAGE LYMPHATIQUE MÉTHODE "VODDER" :

Formation trois jours + une journée - 28h : 590 €

DRAINAGE LYMPHATIQUE ET MYOLIFTING DU VISAGE :

Formation une journée - 7h : 290 €

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Formation deux jours + une journée - 21h : 490 €

CHI NEÏ TSANG

Formation deux jours + une journée - 21h : 490 €

TRIGGER POINTS

Formation trois jours - 21h : 490 €

FASCIAS EN MOUVEMENT

Formation trois jours - 21h : 490 €

ATELIERS MASSAGE BÉBÉ

Cycle de 4 séances de 1h15 (soit 5h) : 176 €

Devenir professionnel

Être praticien en massages

- ✓ En cabinet : en individuel ou dans le cadre d'un groupement de praticiens
- ✓ À domicile
- ✓ Par le biais de plateformes
- ✓ Par le biais de nos partenaires
- ✓ Dans un environnement sportif
- ✓ Lors de prestations : en entreprises, en EHPAD, dans différentes collectivités
- ✓ Sur des salons professionnels
- ✓ En évènementiels

Des horaires de travail flexibles

- ✓ Dans la journée auprès d'un public senior, de femmes enceintes, de sportifs, en événementiel ou en entreprise
- ✓ À partir de 17h pour un public d'actifs

Ils nous font confiance



Contacts et renseignements pratiques

Référente pédagogique :
Yannicke DIRAND
06 83 42 94 96
contact@zemassage.fr

Référente handicap :
Mélanie LLORY
07 68 07 11 90
contact@entre-les-mains.fr

Assistant administratif
Jean-Gabriel Davis
06 82 93 22 10
contact@zemassage.fr

Accès au centre :

25 rue du Terrage, Code B627A
75010 PARIS
Deuxième cour puis au fond à droite
Vélo friendly

Métro :
Gare de l'Est, lignes 5 - 4 - 7
Château-Landon, ligne 7

Bus :
54-46 arrêt Château-Landon

Restauration : Possibilité de se restaurer sur place, réfrigérateur et four micro-onde disponibles.

Nombreux restaurants autour.

