



**ACDP
FORMATION 82**

Bien-être et Esthétique

SASU BARTH EVELYNE

DURÉE

5 jours (35h)

TARIF

Particuliers : 890 €

Pris en charge : 990 €

8 STAGIAIRE MAXIMUM

PRÉ-REQUIS

Occuper un poste dans un salon de soins esthétiques ou dans une structure médicale ou paramédicale ou avoir un projet d'installation en pratique de massages bien-être

PUBLICS

Toute personne souhaitant :
- travailler dans des instituts ou centres de beauté des établissements de soins, de cure, de convalescence, de réadaptation...
- ou utiliser le massage bien-être dans son cadre professionnel : masseurs, kinésithérapeutes, ostéopathes, naturopathes, sophrologues, coachs sportifs,...

CONTACT

06 59 92 22 91

147 avenue Aristide Briand

82 000 MONTAUBAN

www.acdpformation82@gmail.com



L. 6313-1-1 Actions de formation

Version sep.2022

MASSAGE BIEN-ÊTRE

INITIATION

DIFFICULTÉ



TYPE

- Sur table -

MATÉRIEL

- Huile -

VALIDATION

- Attestation de formation -

Formation incontournable pratique et théorique. L'initiation au massage bien être permet d'acquérir les fondamentaux du massage : les manœuvres de bases, base de l'anatomie, le travail de la posture, le respect et l'hygiène. Vous trouverez dans cette formation toutes les bases pour : débiter un apprentissage dans le domaine du massage et pouvoir réaliser un massage avec des manœuvres mixant les techniques californienne, hawaïenne, suédoise et ayurvédique.

PROGRAMME

- Présentation / Spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : Toutes les manœuvres de base du massage.
- Posturologie.
- Anatomie
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Evaluation pratique / Test de connaissances
- Mises en situation pratique.
- Débriefing - Questions / Réponses.
- Remise d'une attestation de formation.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Accueillir les clients.
- Identifier les besoins des clients.
- Maîtriser les techniques de base et fondamentales.
- Maîtriser des protocoles corps complet
- Proposer les prestations de bien-être en fonction des demandes de la clientèle, en relation avec ses compétences

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Alternance d'exposés suivis de questions-réponses et d'échanges avec les participants et de mises en situation.
- Exercices individuels et en sous-groupes – Jeux de rôles – Cas pratiques
- Remise d'un support pédagogique : cours théoriques + protocoles.
- Salle de formation équipée des matériels adaptés au cours : tables de massage, coussins, accessoires, tableau...

MODALITES :

- Stage de formation en présentiel et travail personnel.
- Prévoir : - 1 stylo - 1 bouteille d'eau - 1 paire chaussettes ou des chaussures propres et confortables - 1 tenue confortable à manche courte différente de votre tenue de ville - un jeu de serviettes (2 grandes ou pareo - 2 petites - 1 essuie-main - drap housse).
- Salle de restauration sur place. Les repas ne sont pas pris en charge par l'organisme de formation.

HORAIRES :

- 9h00-12h00 / 14h00-17h00 (horaire de pause variable)

ÉVALUATION :

L'évaluation des compétences est réalisée en cours de formation sous forme de mises en situation professionnelle : étude de cas, cas pratique, connaissance des protocoles, aisance dans les protocoles.



**ACDP
FORMATION 82**

Bien-être et Esthétique

SASU BARTH EVELYNE

NOTRE CENTRE

- Accès aux personnes à mobilité réduite
- Restaurants, épicerie et boulangerie à moins de 1min à pied
- Salle de repas & Terrasses extérieures
- Locaux neufs, lumineux et climatisés de 125 m2
- A 2 minute de la sortie autoroute A20
- Places de parking public gratuites
- Bus & Train à 600 mètres
- Hôtels & bnb à moins de 1 minute à pied



CONTACT

06 59 92 22 91

147 avenue Aristide Briand

82 000 MONTAUBAN

www.acdpformation82@gmail.com



L. 6313-1-1 Actions de formation

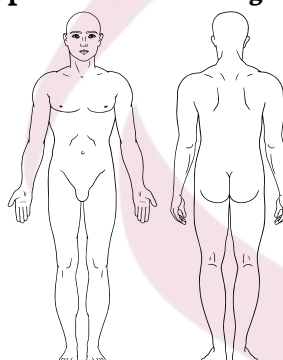
Version sep.2022

MASSAGE BIEN-ÊTRE

INITIATION

CONTENU DE LA FORMATION

- **Accueillir et analyser les demandes des clients**
- **Maîtriser les fondamentaux et les techniques de base du massage pour répondre aux demandes clients**
- **Techniques segmentaires, protocole de massage applicable aux :**
 - Crâne
 - Visage
 - Nuque
 - Cou
 - Épaules
 - Dos,
 - Jambes
 - Pieds,
 - Mains
 - Bras,
 - Thorax
 - Ventre
- **Techniques avancées, protocoles de massage du corps complet**
 - Protocole mixant les technique californiennes , hawaïenne, ayurvédique et suédoises.
- **Techniques personnelles de bien-être et santé :**
 - Échauffements et étirements.
- **Posturologie :**
 - Les erreurs posturales et leurs conséquences
 - Adapter la bonne posture en fonction de la technique utilisée, afin d'éviter les traumatismes corporels.
 - Gérer sa respiration en fonction de la posture et de la technique utilisées pour éviter la fatigue.
 - Adopter des postures en lien avec l'encrage énergétique.
- **Les règles de sécurité dans le massage :**
 - Connaissance des matériels : réglage, entretien (tables, coussins, linge...)
 - Organiser et entretenir son espace de travail en respectant les normes d'hygiène et de sécurité.
 - Le positionnement et le rapport dans la relation avec le client : savoir respecter une « distance » avec le client et créer une relation de confiance.



PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

Un entretien préalable à la formation est réalisé avec la personne en situation de handicap, cet entretien concerne uniquement les aspects fonctionnels, en aucune façon il n'est demandé des informations d'ordre médical.

Une durée adaptée et des aménagements de la formation ainsi que des modalités adaptées de validation de la formation (certification) sont alors mises en oeuvre. Si nécessaire et en accord avec les personnes concernées, celles-ci sont mises en relation avec les structures d'accompagnement telles que la Maison Départementale de l'Autonomie, Cap Emploi, AGEFIPH



Le centre de formation est un bâtiment neuf aux normes ERP.

Page 2