



## Programme de formation

En respect des articles L6353-1 et suivants du Code du Travail.

**Intitulé de la formation** : Cours Complet PRATICIEN BIEN-ÊTRE

**Durée** : 147h de cours en présence+ 70h de pratique personnelle

**Horaires** : 9h30-12h30/13h30-17h30

**Tarif** : 3380€

*Tarif majoré de 25% si prise en charge par un organisme*

**Adresse du lieu de stage** : 80 rue Laponneraye 37000 TOURS

**Formatrice** : Anne Sophie Dufeutrelle

**Objectifs** :

- Acquérir les principales techniques de massage bien-être
- Acquérir une bonne posture en tant que masseur bien-être
- Comprendre et connaître les contre-indication et bienfaits de chaque technique de massage
- Connaître les bases du corps humain pour savoir adapter ses massages au besoin du client

**Public concerné** :

- professionnels souhaitant faire évoluer leurs compétences
- personnes en projet d'orientation ou réorientation professionnelle

**Contenu de la formation** :

- Modelage Californien/Suédois (2 jours)
- Modelage Abhyanga (3 jours)
- Shiatsu de bien-être (2 jours)
- Modelage Amma assis (2 jours)
- Modelage Drainant minceur (2 jours)
- Modelage femme enceinte (2 jours)
- Modelage aux pierres chaudes (2 jours)
- Anatomie palpatoire (3 jours)
- Gestion de l'énergie et ancrage (2 jours)



- Aide à l'installation professionnelle (1 jour)

**Modalités de certification** :

- Certificat de compétence technique (si présenté)
- Evaluation de compétences en fin de module
- Livret de pratique (10 massages à réaliser sous 6 mois avant la certification)
- Certification finale par la réalisation d'un massage complet en présence du formateur

**Les moyens et outils pédagogiques mis à dispositions :**

- des outils d'aide à l'apprentissage (tableau blanc, vidéoprojecteur, paperboard...).
- des supports pédagogiques (livrets et vidéos pédagogiques)
- démonstration par le formateur

**Délai d'accès :**

Les inscriptions se font tout au long de l'année en fonction du calendrier consultable sur notre site internet et du nombre de places restantes au moment de l'inscription.

Une session a lieu si 2 stagiaires sont inscrits mais seules 6 places sont disponibles.



## Programme de formation ANATOMIE PALPATOIRE

### Objectifs :

- Connaitre le fonctionnement de l'organisme dans sa globalité et face au toucher -Savoir reconnaître muscles, os, tendons ...
- Apprendre les risques et bienfaits du toucher sur le corps physique
- Palper différentes parties du corps

### Public concerné et prérequis :

- professionnels souhaitant faire évoluer leurs compétences
- personnes en projet d'orientation ou réorientation professionnelle

PAS DE PREREQUIS

### Qualification des intervenants :

Marine Roblin, Ostéopathe

### Moyens pédagogiques et techniques :

Les moyens et outils pédagogiques mis à dispositions du stagiaire sont :

- des outils d'aide à l'apprentissage (tableau blanc, vidéoprojecteur, paperboard ... ).
- des supports pédagogiques (livrets et vidéos pédagogiques)
- démonstration par le formateur

### Durée, effectifs :

21 heures.

6 stagiaires.

### Programme :

#### 1<sup>e</sup> jour (7 heures de formation):

- Anatomie du Système Articulatoire et Musculo-Ligamentaire.
- En théorie et en pratique: Identifier, repérer, connaître les principales articulations et principaux muscles ainsi que leurs fonctions.
- Comprendre comment le massage influence ces systèmes.

#### 2<sup>e</sup> jour (7 heures) :

- Anatomie du Système Nerveux et Artério-Veineux
- Comprendre comment le massage influence ces systèmes.
- Pratique: Repérage des zones clés, mise en parallèle avec les systèmes abordés le premier jour.

#### 3<sup>e</sup> jour (7 heures) :

- Anatomie du Système lymphatique et Viscéral
- Comprendre comment le massage influence ces systèmes.
- Pratique : Repérage des zones clés, mise en parallèle avec les systèmes abordés les deux premiers jours.
- Evaluation écrite - QCM

### Modalités d'évaluation des acquis :

- Test écrit de compréhension et de connaissances en fin de module

### Sanction visée :

A l'issu de la formation, le stagiaire recevra un certificat de suivi de formation



## Programme de formation MASSAGE ABHYANGA

### Objectifs:

- Capable de définir, décrire et appliquer les mouvements de massage ayurvédique tout en comprenant leurs effets et bénéfices.
- Développer des techniques de travail saines et une bonne « ergonomie de corps».
- Comprendre et connaître les contre-indications au massage
- Capable de performer un massage relaxant dans un temps défini (60mn)
- Avoir les capacités de créer une session de massage adaptée aux doshas et besoins spécifiques des clients

### Public concerné et prérequis :

- professionnels du massage souhaitant faire évoluer leurs compétences
- personnes en projet d'orientation ou réorientation professionnelle

PAS DE PREREQUIS

### Qualification des intervenants :

Anne-Sophie Dufeutrelle, Directrice et formatrice de l'école En Vie de Sens, Massothérapeute depuis 2009

### Moyens pédagogiques et techniques :

Les moyens et outils pédagogiques mis à dispositions du stagiaire sont :

- des outils d'aide à l'apprentissage (tableau blanc, vidéoprojecteur, paperboard ... ).
- des supports pédagogiques (livrets et vidéos pédagogiques)
- démonstration par le formateur

### Durée, effectifs :

21 heures.

6 stagiaires.

### Programme :

#### 1e jour (7heures de formation):

- Connaissance théorique de la pratique de la médecine ayurvédique
- Bienfaits du massage - contre-indications
- Posture du praticien équilibrée et non épuisante/ancrage/respiration
- Pratique du protocole assis du dos et jambes arrières

#### 2e jour (7 heures) :

- Révision de la pratique de la veille
- Apprentissage de la suite du protocole jambes et dos

#### 3e jour (7 heures) :

- Révision de la pratique de la veille
- Apprentissage de la suite du protocole bustes, bras et visage
- Révisions théoriques, adaptabilité du massage selon les tempéraments
- Evaluation

### Modalités d'évaluation des acquis :

- Evaluation des compétences en fin de module
- Livret de pratique (10 massages à réaliser avant la certification)
- Réalisation finale d'un massage complet en présence de la formatrice

### Sanction visée:

A l'issu de la formation, le stagiaire recevra un certificat de suivi de formation



## Programme de formation AMMAASSIS

### Objectifs:

- Capable de définir, décrire et appliquer les mouvements d'un massage amma assis en 15 minutes- Comprendre et connaître les contre-indications du amma assis
- Comprendre ses effets et bénéfiques. - Etude des méridiens
- Acquérir les postures justes pour le masseur

### Public concerné et prérequis :

- professionnels souhaitant faire évoluer leurs compétences
- personnes en projet d'orientation ou réorientation professionnelle

PAS DE PREREQUIS

### Qualification des intervenants :

Anne-Sophie Dufeutrelle, Directrice et formatrice de l'école En Vie de Sens, Massothérapeute depuis 2009

### Moyens pédagogiques et techniques:

Les moyens et outils pédagogiques mis à dispositions du stagiaire sont :

- des outils d'aide à l'apprentissage (tableau blanc, vidéoprojecteur, paperboard ... ).
- des supports pédagogiques (livrets et vidéos pédagogiques)
- démonstration par le formateur

### Durée, effectifs :

14 heures.

6 stagiaires.

### Programme:

#### 1<sup>e</sup> jour (7h):

Explication de la technique du amma assis, ses origines, ses contres indications et ses bienfaits  
Etude des méridiens et de quelques notions de médecine chinoise  
Commencement de la pratique et de l'apprentissage du protocole

#### 2<sup>e</sup> jour (7h):

Révision de la pratique de la veille  
Apprentissage de la suite du protocole  
Révision globale du protocole de 20min  
Evaluation

### Modalités d'évaluation des acquis :

- Evaluation de compétences en fin de module
- Livret de pratique (10 massages à réaliser avant la certification)

### Sanction visée:

A l'issu de la formation, le stagiaire recevra un certificat de suivi de formation



## **Programme de formation MASSAGE CALIFORNIEN/SUEDOIS**

### **Objectifs:**

- Être capable de définir, décrire et appliquer les mouvements de massage relaxant tout en comprenant leurs effets et bénéfiques. - Développer des techniques de travail saines et une bonne « ergonomie de corps » / Posture
- Comprendre et connaître les contre-indications au massage relaxant aux huiles essentielles
- Être capable de performer un massage relaxant dans un temps défini (60mn)
- Connaître les huiles essentielles adaptées au massage relaxant, leurs bienfaits, leurs risques et leurs contreindications.

### **Public concerné et prérequis :**

- amateurs et particuliers pour leur intérêt personnel - professionnels souhaitant faire évoluer leurs compétences
- personnes en projet d'orientation ou réorientation professionnelle

PAS DE PREREQUIS

### **Qualification des intervenants :**

Anne-Sophie Dufeutrelle, Directrice et formatrice de l'école En Vie de Sens, Massothérapeute depuis 2009

### **Moyens pédagogiques et techniques:**

Les moyens et outils pédagogiques mis à dispositions du stagiaire sont :

- des outils d'aide à l'apprentissage (tableau blanc, vidéoprojecteur, paperboard ... ).
- des supports pédagogiques (livrets et vidéos pédagogiques)
- démonstration par le formateur

### **Durée, effectifs :**

14 heures.

6 stagiaires.

### **Programme:**

#### **1e jour (7heures):**

- Origine du massage /connaissances de base
- Bienfaits du massage
- contre-indications
- Posture du praticien équilibrée et non épuisante/ancrage/respiration
- Pratique du protocole sur le dos, les bras et les jambes

#### **2e jour (7heures) :**

- Révision de la pratique de la veille
- Apprentissage de la suite du protocole jambes, buste et visage
- Révision globale du protocole d'une heure
- Evaluation

### **Modalités d'évaluation des acquis :**

- Evaluation des compétences en fin de module
- Livret de pratique (10 massages à réaliser avant la certification)
- Réalisation finale d'un massage relaxant aux huiles essentielles complet en présence de la formatrice

### **Sanction visée:**

A l'issu de la formation, le stagiaire recevra un certificat de suivi de formation



## Programme de formation SHIATSU DE BIEN-ETRE

### Objectifs:

- Capable de définir, décrire et appliquer les mouvements de shiatsu tout en comprenant leurs effets et bénéfices.
- Etude des méridiens
- Acquérir les postures justes pour le masseur et savoir se positionner au sol
- Comprendre et connaître les contre-indications au shiatsu

### Public concerné et prérequis :

- professionnels du massage souhaitant faire évoluer leurs compétences
- personnes en projet d'orientation ou réorientation professionnelle

PAS DE PREREQUIS

### Qualification des intervenants :

Anne-Sophie Dufeutrelle, Directrice et formatrice de l'école En Vie de Sens, Massothérapeute depuis 2009

### Moyens pédagogiques et techniques:

Les moyens et outils pédagogiques mis à dispositions du stagiaire sont :

- des outils d'aide à l'apprentissage (tableau blanc, vidéoprojecteur, paperboard ... ).
- des supports pédagogiques (livrets et vidéos pédagogiques)
- démonstration par le formateur

### Durée, effectifs :

14 heures.

6 stagiaires.

### Programme:

#### 1e jour (7 heures):

- Explication de la technique du shiatsu, ses origines, ses contres indications et ses bienfaits
- Etude des méridiens et de quelques notions de médecine chinoise
- Commencement de la pratique et de l'apprentissage du protocole sur la face arrière du modèle

#### 2e jour (7 heures) :

- Révision de la pratique de la veille
- Apprentissage de la suite du protocole (face avant)
- Révision globale du protocole d'une heure
- Evaluation

### Modalités d'évaluation des acquis :

- Evaluation des compétences en fin de module
- Livret de pratique (10 massages à réaliser avant la certification)
- Réalisation finale d'un massage shiatsu complet en présence de la formatrice

### Sanction visée:

A l'issu de la formation, le stagiaire recevra un certificat de suivi de formation



## Programme de formation MASSAGE PRENATAL

### Objectifs:

- Capable de définir, décrire et appliquer les mouvements de massage relaxant adaptés à la femme enceinte tout en comprenant leurs effets et bénéfices.
- Connaître les besoins et particularités de la femme enceinte tout au long de sa grossesse
- Comprendre et connaître les contre-indications au massage
- Capable de performer un massage relaxant dans un temps défini (60mn)
- Avoir les capacités de créer une session de massage adaptée aux besoins de la femme évalués lors de la prise en charge.
- Développer des techniques de travail saines et une bonne « ergonomie de corps ».

### Public concerné et prérequis :

- professionnels du massage souhaitant faire évoluer leurs compétences
- personnes en projet d'orientation ou réorientation professionnelle

PAS DE PREREQUIS

### Qualification des intervenants :

Anne-Sophie Dufeutrelle, Directrice et formatrice de l'école En Vie de Sens, Massothérapeute depuis 2009

### Moyens pédagogiques et techniques:

Les moyens et outils pédagogiques mis à dispositions du stagiaire sont :

- des outils d'aide à l'apprentissage (tableau blanc, vidéoprojecteur, paperboard ... ).
- des supports pédagogiques (livrets et vidéos pédagogiques)
- démonstration par le formateur

### Durée, effectifs :

14 heures.

6 stagiaires.

### Programme:

#### 1e jour (7 heures):

- Etude des besoins spécifiques de la femme enceinte
- Etude des contres indications et bienfaits du massage
- Commencement de la pratique et de l'apprentissage du protocole de massage du le côté

#### 2e jour (7 heures) :

- Révision de la pratique de la veille
- Apprentissage de la suite du protocole sur le dos
- Cas particuliers
- Révision globale du protocole d'une heure
- Evaluation

### Modalités d'évaluation des acquis :

- Evaluation des compétences en fin de module
- Livret de pratique (10 massages à réaliser avant la certification)
- Réalisation finale d'un massage complet en présence de la formatrice

### Sanction visée:

A l'issu de la formation, le stagiaire recevra un certificat de suivi de formation



## **Programme de formation MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES**

### **Objectifs:**

- Capable de définir, décrire et appliquer les mouvements de massage aux pierres chaudes tout en comprenant leurs effets et bénéfiques.
- Savoir placer les pierres correctement sur le corps.
- Développer des techniques de travail saines et une bonne « ergonomie de corps ».
- Comprendre et connaître les contre-indications au massage relaxant aux pierres chaudes.
- Avoir les capacités de créer une session de massage adaptée aux besoins du client évalués lors de la prise en charge.
- Connaître et savoir utiliser correctement le matériel destiné à ce massage.

### **Public concerné et prérequis :**

- professionnels du massage souhaitant faire évoluer leurs compétences
- personnes en projet d'orientation ou réorientation professionnelle

PAS DE PREREQUIS

### **Qualification des intervenants :**

Anne-Sophie Dufeutrelle, Directrice et formatrice de l'école En Vie de Sens, Massothérapeute depuis 2009

### **Moyens pédagogiques et techniques:**

Les moyens et outils pédagogiques mis à dispositions du stagiaire sont :

- des outils d'aide à l'apprentissage (tableau blanc, vidéoprojecteur, paperboard ... ).
- des supports pédagogiques (livrets et vidéos pédagogiques)
- démonstration par le formateur

### **Durée, effectifs :**

14 heures.

6 stagiaires.

### **Programme:**

#### **Jour 1 (7h):**

- Présentation des participants
- Cours théorique sur le soin aux pierres chaudes
- Premières manœuvres du protocole dos/jambes

#### **Jour 2 (7h):**

- Mise en pratique des manœuvres acquises la veille.
- Questions-réponses avec les élèves
- Suite de l'apprentissage du protocole
- Evaluation

### **Modalités d'évaluation des acquis :**

- Evaluation des compétences en fin de module
- Livret de pratique (10 massages à réaliser avant la certification)
- Réalisation finale d'un massage complet en présence de la formatrice

### **Sanction visée:**

A l'issu de la formation, le stagiaire recevra un certificat de suivi de formation



## Programme de formation DRAINAGE MINCEUR

### Objectifs:

- Etude du système lymphatique
- Être capable de définir, décrire et appliquer les mouvements de massage minceur tout en comprenant leurs effets et bénéfices.
- Développer des techniques de travail saines et une bonne « ergonomie de corps ».
- Comprendre et connaître les contre-indications au massage minceur.
- Avoir les capacités de créer une session de massage adaptée aux besoins du client évalués lors de la prise en charge.

### Public concerné et prérequis :

- masseurs souhaitant faire évoluer leurs compétences
  - personnes en projet d'orientation ou réorientation professionnelle en vue de devenir professionnel du massage bien-être
- PAS DE PREREQUIS

### Qualification des intervenants :

Anne-Sophie Dufeutrelle, Directrice et formatrice de l'école En Vie de Sens, Massothérapeute depuis 2009

### Moyens pédagogiques et techniques:

Les moyens et outils pédagogiques mis à dispositions du stagiaire sont :

- des outils d'aide à l'apprentissage (tableau blanc, vidéoprojecteur, paperboard ...).
- des supports pédagogiques (livrets et vidéos pédagogiques)
- démonstration par le formateur

### Durée, effectifs :

14 heures.

6 stagiaires.

### Programme:

#### Jour 1 (7h) :

Théorie :

- Etude du système lymphatique, contre-indications, bienfaits,
- Etude des huiles essentielles adaptées au massage minceur.

Pratique :

- Apprentissage des mouvements sur les jambes et le dos

#### Jour 2 (7h):

- Révisions du protocole appris la veille
- Apprentissage des mouvements sur le ventre, les bras et le visage
- Evaluation des connaissances.

### Modalités d'évaluation des acquis :

- Evaluation des compétences en fin de module
- Livret de pratique (10 massages à réaliser avant la certification)
- Réalisation finale d'un massage complet

### Sanction visée:

A l'issue de la formation, le stagiaire recevra un certificat de suivi de formation



## **Programme de formation GESTION DE L'ENERGIE ET ANCRAGE**

### **Objectifs:**

- Etude des systèmes énergétiques et de leur action sur le corps physique - Gérer et entretenir son énergie personnelle au quotidien (qi gong, respirations, postures de yoga, méditations ... )
- Etat d'esprit, intentions
- Pratiques d'ancrage, d'enracinement
- Entretien énergétique de son environnement
- Comment se "protéger" et se "nettoyer"

### **Public concerné et prérequis :**

- amateurs et particulier pour leur intérêt personnel - professionnels souhaitant faire évoluer leurs compétences
- PAS DE PREREQUIS

### **Qualification des intervenants :**

Anne-Sophie Dufeutrelle, Directrice et formatrice de l'école En Vie de Sens, Massothérapeute depuis 2009

### **Moyens pédagogiques et techniques:**

Les moyens et outils pédagogiques mis à dispositions du stagiaire sont :

- des outils d'aide à l'apprentissage (tableau blanc, vidéoprojecteur, paperboard ... ).
- des supports pédagogiques (livrets et vidéos pédagogiques)
- démonstration par le formateur

### **Durée, effectifs :**

14 heures.

6 stagiaires.

### **Programme:**

#### **1e jour (7 heures de formation):**

- Pratique de Qi Gong et étirements
- Etude des systèmes énergétiques et de leur action sur le corps physique
- Pratiques d'ancrages
- Méditations

#### **2e jour (7 heures de formation) :**

- Qi Gong et étirements
- Méditations spécifiques
- Entretien son environnement énergétiquement
- Evaluation

### **Modalités d'évaluation des acquis :**

Evaluation écrite des connaissances par QCM

### **Sanction visée:**

A l'issu de la formation, le stagiaire recevra un certificat de suivi de formation



## Programme de formation Aide à l'installation professionnelle

### Objectifs:

- Avoir les clefs de compréhension pour bien choisir son statut
- Faire un bilan de ses désirs, compétences, public visé etc..
- Connaitre les principaux moyens de communication

### Public concerné et prérequis :

- Masseurs souhaitant s'installer à leur compte

Pré-requis: avoir suivi au moins une formation de massage, peu importe l'école. Avoir le souhait d'être indépendant.

### Qualification des intervenants :

Sybille De la Brosse, formatrice

### Moyens pédagogiques et techniques:

Les moyens et outils pédagogiques mis à dispositions du stagiaire sont :

- des outils d'aide à l'apprentissage (tableau blanc, vidéoprojecteur, paperboard ... ).
- des supports pédagogiques (livret))

### Durée, effectifs :

7 heures.

6 stagiaires.

### Programme:

#### 1) La personne

Qui suis-je ?

Mes compétences aujourd'hui

Points forts/points faibles (organisation, prise de contact, aisance)

Ma posture d'accompagnant

Travailler pour prendre de l'assurance, avoir de l'assurance pour être un bon accompagnant

#### 2) La structure

Type de société

Lieu de travail

Investissement choisis

Calcul de revenus/salaire/réinvestissement

#### 3) Orientation de la société, stratégie développement

Réseaux

Définir sa cible

Définir une offre claire

Différencier choix cible /choix formation

Organisation

#### 4) Communication, outils actuels

Signalétique

Identité digitale

Publicités

Evènements

Partenariats

Planification et qualité des publications en ligne

Evaluation écrite

### Modalités d'évaluation des acquis :

Test de connaissance écrit en fin de module et proposition d'accompagnement sur plusieurs mois.

### Sanction visée:

A l'issu de la formation, le stagiaire recevra un certificat de suivi de formation