

## PRÉ-REQUIS

La formation ayant pour but l'acquisition de techniques et de connaissances nouvelles, aucun pré-requis n'est nécessaire.

## 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,...

## DUREE ET TARIFS

63 h (3 fois 3 jours)      1 450 € NET

**NOTA :** le bloc 2 du titre RNCP de Praticien en massages de bien-être est constitué de ce module + module anatomie-physiologie + journée d'évaluation

# FORMATION DE BASE EN MASSAGE SUR TABLE

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

---

## *Intervenants :*

### *Eric Darves-Bornoz*

*Créateur de l'Institut Hypoténuse*

*Co-fondateur de la Fédération Française du Massage Traditionnel de Relaxation (FFMTR), et Vice-Président depuis sa création*  
*Acteur actif depuis plus de 20 ans pour la reconnaissance du massage bien-être*

*Conférencier, animateur de nombreux débats, consultant international en création de concepts Spa, de protocoles de massages bien-être, et de matériels spécifiques au massage bien-être.*

### *Formateurs experts*

*Nos formateurs sont des experts reconnus dans leur métier.*

---

## MOYENS ET METHODES 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 distanciel et travail personnel.



## Lieux des formations :

Paris (Pantin), Bordeaux (Mérignac)  
Toulouse (Balma), Fréjus, Lyon.  
Toutes les salles sont des ERP  
accessibles aux personnes handicapées

## HORAIRES

10h00-13h00 / 14h00-18h00

## DATES :

*Calendrier détaillé téléchargeable sur notre site ou sur demande*

### Paris

*du 11 septembre 2020 au 11 octobre 2020  
du 14 septembre 2020 au 14 octobre 2020  
du 15 janvier 2021 au 14 février 2021  
du 18 janvier 2021 au 17 février 2021  
du 21 mai 2021 au 20 juin 2021  
du 10 septembre 2021 au 10 octobre 2021  
du 13 septembre 2021 au 13 octobre 2021*

### Lyon

*du 11 septembre 2020 au 11 octobre 2020  
du 14 septembre 2020 au 14 octobre 2020  
du 8 janvier 2021 au 7 février 2021  
du 11 janvier 2021 au 10 février 2021  
du 3 septembre 2021 au 3 octobre 2021  
du 6 septembre 2021 au 6 octobre 2021*

### Bordeaux

*du 18 septembre 2020 au 18 octobre 2020  
du 21 septembre 2020 au 21 octobre 2020  
du 15 janvier 2021 au 21 février 2021  
du 18 janvier 2021 au 24 février 2021  
du 10 septembre 2021 au 10 octobre 2021  
du 13 septembre 2021 au 13 octobre 2021*

### Toulouse

*du 11 septembre 2020 au 11 octobre 2020  
du 15 janvier 2021 au 7 février 2021  
du 10 septembre 2021 au 10 octobre 2021*

## 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

- Massage Hypoténuse, relaxant : techniques californiennes et suédoises
- Massage Global Chinois, harmonisation énergétique : techniques chinoises.

#### Techniques personnelles de bien-être et santé :

- Auto-massage chinois

#### Quadrilogie posturale® :

- 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'énergétique chinoise et martiale.

#### 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.

#### Aromathérapie :

- Sécurité dans l'utilisation des huiles,
- Les principales huiles essentielles
- Les principales huiles végétales,
- Mélanges types.

## Fréjus

du 11 septembre 2020 au 11 octobre 2020

du 15 janvier 2021 au 14 février 2021

du 17 septembre 2021 au 17 octobre 2021

## EVALUATION

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.

**Cette formation fait partie du bloc 2 du titre de  
Praticien en massages de bien-être.  
Elle est éligible au CPF.**

Code CPF : 304813

N° RNCP : 31884

Nom de la certification : Praticien en massages de bien-être.

Plus d'informations sur <http://www.moncompteactivite.gouv.fr>.



### Nous contacter

**Institut Hypoténuse**  
218, rue Frédéric Mistral  
83600 Fréjus

09 83 99 26 37

06 60 69 88 85

mail : [edb@ecole-formationmassage.com](mailto:edb@ecole-formationmassage.com)

<https://www.ecole-formationmassage.com/>

### LES PLUS

