



PROGRAMME DE FORMATION

MASSAGE MASSAGE THAÏLANDAIS TRADITIONNEL

Étirements et pressions énergétiques au sol

Annexe 1

Public concerné

- Professionnelles du bien-être, de l'esthétique, de la beauté
- Personnes en reconversion professionnelle
- Toute personne souhaitant acquérir une compétence professionnelle en massage au sol

Formation ouverte aux débutants.tes comme aux professionnels.les.

Prérequis

Aucun prérequis n'est exigé.

(Le massage thaïlandais traditionnel enseigné est une pratique de bien-être, non thérapeutique et non médicale.)

Effectif formé

Formation dispensée en individuel ou en très petit groupe (2 personnes maximum).

Durée et organisation

- Durée totale : 14 heures
- Organisation : 2 journées de 7 heures
- Horaires : 09h00 - 17h00
- Pause déjeuner : 12h00 - 13h00

Restaurants et commerces à proximité. Possibilité de déjeuner sur place (micro-onde et réfrigérateur à disposition).

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, la stagiaire sera capable de :

- Réaliser une séance complète de massage thaïlandais traditionnel
- Appliquer les pressions et étirements en toute sécurité
- Adapter l'intensité, le rythme et les postures
- Intégrer le massage thaïlandais dans une pratique professionnelle structurée

Objectifs opérationnels

- Connaître l'origine et les fondements du massage thaïlandais
- Identifier les principales lignes énergétiques (Sen)
- Comprendre les bienfaits et les contre-indications
- Maîtriser les techniques spécifiques :
 - pressions avec pouces, paumes, avant-bras, pieds
 - étirements assistés
 - mobilisations articulaires
- Enchaîner les techniques dans un protocole structuré de 60 à 90 minutes
- Respecter les règles d'hygiène, de posture et d'ergonomie

Intervenante

Morgan Aubert

Praticienne Bien-Être & Esthéticienne - Formatrice en techniques de massage depuis 2009.

Le CV et les justificatifs de compétences sont disponibles sur demande.

Contenu de la formation

MODULE 1 - Fondamentaux et techniques du massage Thaïlandais Traditionnel (7 heures)

- Origines et principes du massage thaïlandais traditionnel
- Présentation des lignes énergétiques (Sen)
- Bienfaits et contre-indications
- Postures du praticien, respiration et déplacements au sol
- Apprentissage des techniques spécifiques :
 - pressions rythmées
 - étirements passifs
 - mobilisations articulaires
- Travail sur les principales zones du corps

Modalités d'évaluation : mises en situation pratiques supervisées.

MODULE 2 - Protocole complet et pratique professionnelle (7 heures)

- Réalisation d'un protocole complet de massage thaïlandais
- Gestion du rythme et de l'intensité
- Adaptation de la séance selon la cliente
- Accueil, installation et posture professionnelle
- Bilan des acquis et axes d'amélioration

Modalités d'évaluation : mise en situation professionnelle, observation et entretien avec la formatrice.

Déroulé indicatif de la formation

Jour 1

- 09h00 - 10h00 : Accueil des participantes, présentation et apports théoriques
- 10h00 - 11h30 : Pratique encadrée sur modèle
- 11h30 - 12h00 : Questions / réponses
- 12h00 - 13h00 : Pause déjeuner
- 13h00 - 14h30 : Pratique encadrée
- 14h30 - 15h00 : Débriefing
- 15h00 - 16h30 : Pratique encadrée et ajustements
- 16h30 - 17h00 : Débriefing, questions / réponses

Jour 2

- 09h00 - 10h00 : Questions / réponses
- 10h00 - 11h30 : Pratique encadrée (fluidité du protocole)
- 11h30 - 12h00 : Débriefing
- 12h00 - 13h00 : Pause déjeuner
- 13h00 - 14h30 : Pratique autonome supervisée
- 14h30 - 15h00 : Ajustements et corrections
- 15h00 - 16h30 : Évaluation finale pratique
- 16h30 - 17h00 : Questionnaire de satisfaction à chaud et remise de l'attestation

Méthodes pédagogiques

- Méthode active et pratique
- Démonstrations, mises en situation et répétitions gestuelles
- Formation en présentiel
- Supports pédagogiques écrits et illustrés remis à chaque stagiaire

Moyens pédagogiques et techniques

- Futons et tapis de sol adaptés
- Tenue confortable recommandée
- Supports pédagogiques fournis
- Salle de formation dédiée respectant les règles d'hygiène et de sécurité

Modalités d'évaluation et de suivi

- Évaluation continue par observation
- Évaluation finale pratique
- Feuilles d'émargement signées par demi-journée
- Attestation de fin de formation remise à l'issue
- Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid

Tarif

490€

Organisme exonéré de TVA (article 293B du CGI).

Facilités de paiement possibles sur demande.

Délais et modalités d'accès

- Formations planifiées à la demande
- Délai moyen d'accès : 15 jours ouvrés après validation de l'inscription
- Inscription validée après entretien préalable (analyse des besoins et motivations)

Accessibilité

Pour toute situation de handicap ou besoin d'aménagement spécifique, merci de contacter l'organisme de formation afin d'étudier les possibilités d'adaptation.

Contact

Morgan Beauté Bien-être exerçant sous le nom commercial Feel So Zen

2 rue Gambetta - 33200 Bordeaux

06 50 42 08 46

feelsozenbordeaux@gmail.com

www.feelsozen.fr