

---

**FORMATION**  
**TECHNIQUE DE MASSAGE BIEN-ÊTRE**  
ANAIS DELOBELLE - MASSAGE & FORMATION



WWW.ANAISDELOBELLEMASSEGE.FR  
ORGANISME ENREGISTRÉ SOUS LE  
NUMÉRO 5285024258

**MASSAGE SUÉDOIS**  
**PROGRAMME DE LA FORMATION**

---

DATE DE MISE A JOUR 01/03/2024



## PRESENTATION DE LA TECHNIQUE DE MASSAGE

L'histoire du massage suédois remonte à la médecine traditionnelle chinoise, aux grecs ainsi qu'à celle des romains de l'antiquité qui utilisaient les manœuvres manuelles sous toutes leurs formes.

Le massage suédois est une technique de massage qui peut soit être dynamique avec des manœuvres toniques et relaxant avec des manœuvres lentes et profondes.

Il favorise une bonne élimination des toxines en stimulant la circulation sanguine et lymphatique aidant le corps à retrouver son équilibre naturel.

Il procure une sensation de relaxation et de bien-être, et est donc un remède très utile contre l'anxiété, le stress, la dépression.

Il a un rôle à la fois tonifiant et relaxant.

## TARIF ET DURÉE DE LA FORMATION

**Durée :** 17h (2 journées)

Les cours ont lieu de 8h30 à 18h00 (avec une pause déjeuner)

**Coût pédagogique :** 690 €

**Nombre de participants :** 1 à 6 stagiaires

**Lieu :** Venansault 85190

## MODALITÉ D'ACCES

Inscription via le formulaire en ligne sur le site [www.anaisdelobellemassage.fr](http://www.anaisdelobellemassage.fr)

**Délai d'accès :** Vendée : inscription possible 2 jours ouvrés avant le début de la formation (si la session n'est pas complète).

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre une formation, sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation. Les possibilités seront étudiées en fonction du handicap.

Pas d'accessibilité à l'étage pour l'accès au sanitaire (fauteuil roulant).

## PRÉ-REQUIS

Aucun de pré-requis technique

## DOMAINE D'ACTIVITÉ VISÉ

Bien-être - Soins à la personne - Médical - Kinésithérapie - Sage femme - Médecine douce - Thérapeute  
Entreprises visées : Centres de thalassothérapie - spas - hammams - instituts de beauté - cabinets de relaxation - clubs de sports - maisons de retraite - hôtel - camping - bateau de croisière - centre de bien-être - écoles - centre de soins

## PUBLIC VISÉ

esthéticiens(nes) - sociaux esthéticien(ne) - coachs sportifs - praticiens(nes) massage bien-être - infirmier(e) - aide soignant(e) - accompagnant(e) éducatif et social DEAS - accompagnement(e) vie à domicile - Ostéopathe - auxiliaire de vie social - particuliers en reconversion - ATSEM - enseignant(e) - aide médico-psychologique AMP - accompagnant(e) des élèves en situation de handicap AESH - accompagnateur(trice) à la mobilité - animateur(trice) socioculturel - éducateur(trice) spécialisé - demandeurs d'emploi

## NATURE DE L'ACTION DE FORMATION

Acquérir les connaissances fondamentales des techniques spécifiques manuelles en massage de bien-être pour développer vos compétences et élargir votre offre de prestations auprès de vos clients.



## OBJECTIF DE L'ACTION DE FORMATION

Acquérir des compétences techniques manuelles en massage de bien-être.

## APTITUDE

A la fin de la formation, l'apprenant sera :

- capable de mettre en oeuvre un massage bien-être d'une durée d'une heure à ses clientes et d'en adapter la durée.
- capable de maîtriser une technique de massage bien-être.

## CONTENU ET DÉROULÉ DE LA FORMATION

### Théorie :

- Les bienfaits et contre-indications
- Déroulement d'une séance :
  - confort du receveur
  - hygiène et bien-être du praticien
- Tarif et durée du massage
- Protocole complet écrit
- Croquis de travail : dessin sur gabarits

### Pratique :

- Apprentissage des différents enchaînements pour pratiquer un massage complet d'une heure
- Acquisition des manoeuvres et de la gestuelle du protocole
- Démonstration et mise en pratique
- La posture du masseur

### Apport théoriques supplémentaires :

- Documents annexes :
  - croquis de travail vierge pour travail personnel
  - Dossier illustré : les postures du masseur
  - Qu'est ce que le massage bien-être
  - Les principes d'un bon massage
  - La sécurité et l'hygiène du poste de travail
  - L'anatomie (planches)
  - Protection énergétique

### Jour 1 : Durée : 8H30

- 8H30 - 10H30 :
  - Accueil des stagiaires et présentation
  - Présentation du déroulé des 2 journées de formation
  - Présentation de la théorie du soin
- 10H30 - 18H00 : Avec 1h de pause déjeuner

### Pratique : Mise en pratique de la technique.

- Démonstration par le formateur de la gestuelle séquence par séquence,
- Mise en application par les stagiaires : apprentissage des techniques manuelles sur le corps - travail en binôme (ressenti du point de vue du receveur et du donneur),
- Révision orale des manoeuvres vues dans la journée, lecture du protocole écrit et la correspondance sur les croquis.

### Jour 2 : Durée 8H30

- 8H30 - 18H00 : (avec 1h de pause déjeuner)

### Pratique : Mise en pratique de la technique.

- Vérification de l'acquisition des manoeuvres apprises le jour 1,
- Démonstration par le formateur de la gestuelle des manoeuvres suivantes séquence par séquence,
- Mise en application par les stagiaires : apprentissage des techniques manuelles sur le corps - travail en binôme (ressenti du point de vue du receveur et du donneur),
- Révision orale des manoeuvres vues dans la journée, lecture du protocole écrit et la correspondance sur les croquis,
- Échange entre binômes sur le ressenti & échange avec le formateur.
- Évaluation à chaud : pratique de protocole complet dans le cadre d'une séance d'une heure,
- Retour oral sur l'évaluation entre formateur et stagiaire,
- Remise de l'attestation, questionnaire de satisfaction, feuille d'émargement, Suite à la formation
- Compte rendu de l'évaluation transmis par mail au stagiaire en fin de formation,
- Formatrice à l'écoute pour diverses questions suite à la formation.



## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Les journées s'articulent entre théorie et pratique. La technique enseignée est montrée par petites séquences. Démonstrations pratiques des techniques, travail en binôme pour permettre le ressenti puis la mise en application des gestes montrés. Les stagiaires expérimenteront le ressenti du point de vue du receveur et du donneur. Le formateur corrigera les stagiaires pendant leur pratiques et répondra à leurs éventuelles questions. Le formateur veille à ce que les stagiaires changent de binôme afin d'expérimenter les techniques apprises sur des corps différents afin d'appréhender les corpulences des différentes personnes.

## MOYENS PÉDAGOGIQUE ET TECHNIQUES

Mise à disposition des stagiaires : table de massage, huile de massage, appareil de chauffe, accessoires de massage, croquis de travail.  
L'utilisation d'un paperboard permet de reprendre les gestes précédemment enseignés.

Matériel à prévoir : repas pour la pause déjeuner (mise à disposition cuisine : frigo, micro-ondes, bouilloire) et serviettes personnelles.

## OUTILS PÉDAGOGIQUE

Remis au stagiaire : livret complet, croquis de travail, protocole écrit, croquis vierge pour exercice personnel, documents annexes.

## ÉVALUATION / VALIDATION

### • Évaluation en cours de formation :

Contrôle de la maîtrise et/ou de la non-maîtrise du toucher lors de la formation par l'observation de la formatrice et grâce aux temps d'échanges et des feedbacks réalisés après la pratique.

Tout au long de la formation, la formatrice valide la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant.

### • Évaluation "à chaud" en fin de formation :

Le stagiaire devra réaliser le protocole de massage dans le cadre d'une séance d'une heure. Il sera observé et évalué par la formatrice.

### • Validation

*Les formations ne sont pas reconnues par l'état, nous attestons d'une formation au sein d'un organisme privé.*

Pour recevoir cette attestation, le stagiaire doit avoir suivi la totalité de la formation (*feuilles de présences émargées*) et obtenir l'appréciation « acquis » ou « en cours d'acquisition » à la mise en situation devant la formatrice (*pratique du protocole complet*).

En cas de non réussite, le stagiaire peut repasser la pratique jusqu'à réussite, sur une durée de six mois. Coût : 95 € par passage

- L'attestation de formation atteste votre présence, la durée de formation et la validation des acquis.



## MOYENS D'ENCADREMENT

**Formatrice :** Anaïs Delobelle praticienne certifiée en techniques de massage bien-être et certifiée par l'obtention du CSFP "formateur" (Certificat Supérieur de Formation Professionnelle)

## SUIVI DE L'ACTION DE FORMATION

Feuille de présence signée matin et après-midi par le/la stagiaire et la formatrice.

## ENGAGEMENT DU FORMATEUR

Donner la prestation définie par ce programme. Etre à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. Rester disponible suite à la formation pour toutes éventuelles questions en lien avec la formation suivie.

## SUIVI DE L'EXÉCUTION ET APPRÉCIATION DES RESULTATS

- Remise de l'attestation de formation remis au stagiaire mentionnant les objectifs, nature, durée, résultat d'évaluation des acquis de formation
- Si nécessaire : fiche d'amélioration à mettre en oeuvre puis nouvelle évaluation
- Remise d'un questionnaire de satisfaction en fin de formation

## CONTACT

**Formatrice :** Anaïs Delobelle

Site : [www.anaisdelobellemassage.fr](http://www.anaisdelobellemassage.fr)

Mail : [massagedelobellenanais@gmail.com](mailto:massagedelobellenanais@gmail.com)

Tél : 07.82.49.14.85

Lieu : Venansault 85190 - Vendée