

FORMATION “PRATICIEN EN MASSAGE BIEN ETRE ET ENERGETIQUE”

Priscilla PRETE, propose une formation professionnelle complète visant à l'apprentissage de la thérapie de couple. Cette formation allie la théorie et la pratique pour une maîtrise en autonomie des techniques de thérapie de couple pour soi et dans les accompagnements. Elle est accessible à tous.

- **I Objectifs de formation**
- **Objectif 1 :Maîtriser les techniques fondamentales et avancées du massage bien-être**
 - Apprendre des manœuvres professionnelles : effleurage, pétrissage, mobilisations douces, techniques enveloppantes.
 - Construire une séance fluide et adaptée aux besoins corporels de la personne accompagnée.
 - Intégrer le rythme, la qualité du toucher, la posture et la respiration dans la pratique.
- **Objectif 2 : Développer une approche corporelle globale, intégrant la dimension énergétique**
 - Acquérir les bases de l'écoute corporelle subtile.
 - Découvrir les zones réflexes, les centres de perception et les repères énergétiques utilisés dans les approches complémentaires.
 - Apprendre à accompagner les déséquilibres ressentis par des gestes simples d'harmonisation.
- **Objectif 3 : Adopter une posture professionnelle, éthique et respectueuse**
 - Créer un cadre d'intervention sécurisant, adapté au bien-être de la personne.
 - Respecter les limites de son rôle dans le champ non thérapeutique.
 - Développer une qualité de présence et une écoute bienveillante.
- **Objectif 4 : Savoir construire une séance individualisée et ajustée**
 - Accueillir la personne, écouter sa demande et repérer ses besoins prioritaires.
 - Proposer un protocole personnalisé dans une logique de confort et de mieux-être.
 - S'adapter aux situations spécifiques (stress, tensions, fatigue, hypersensibilité...).
- **Objectif 5 :Préserver son équilibre professionnel et personnel dans la relation d'accompagnement**
 - Maintenir une posture physique, émotionnelle et mentale stable face à différents profils de receveurs.
 - Savoir se recentrer, se ressourcer et respecter ses limites.
 - Mettre en place des routines de récupération pour éviter surcharge, épuisement ou confusion des rôles.
 - Créer un espace de travail clair, apaisant et adapté à la qualité de présence attendue dans ce type de pratique.

Public visé

La formation s'adresse à tous.

Elle est également adaptée enrichir la pratique des professionnels de compléments de compétences.

Durée 3 MOIS Soit 64 Heures	Nombre de stagiaires 4 STAGIAIRES EN PRÉSENTIEL
Lieu Maison des activités et de loisirs, Rue du commandant Guilbert, 62370, Saint-Folquin	Coût T.T.C global 944€ et 150€ frais d'inscription financement personnel Prise en charge: entreprise, salarié, opco, demandeur d'emploi si prise en charge France Travail :1490€ et 150€ frais inscription

■ Dates et horaires

A voir Selon votre entrée

■ Contenu pédagogique – Programme de la formation

Module 1 : Fondamentaux du massage bien-être et de la présence à l'autre
Chapitre 1 : Poser les bases du massage bien-être et développer la présence à l'autre
Les origines et principes du massage bien-être.
Le cadre légal et déontologique du praticien en massage bien-être
La posture et la qualité de présence du praticien en massage bien-être
Préparation du praticien
Introduction aux bases du massage bien-être
Comprendre le rôle du toucher dans la relation d'accompagnement.
Adopter une posture professionnelle, éthique et bienveillante.

Nous alternerons régulièrement théorie et pratique, jeu de rôle (magistrale, interrogative, démonstration, expérimentale)

Module 2 : Techniques fondamentales du massage bien-être

Chapitre 1 : Apprendre les gestes essentiels du toucher relaxant

Effleurages, pétrissages, pressions glissées

Zones ciblées : dos, nuque, épaules, bras

Gestion du rythme et ergonomie du praticien

Apprendre les gestes techniques de base du massage.

Travailler sur la fluidité, la posture et le rythme.

Nous alternerons régulièrement théorie et pratique, jeu de rôle (magistrale, interrogative, démonstration, expérimentale)

Module 3 : Introduction à l'approche énergétique

Chapitre 1 : Comprendre et ressentir l'énergie subtile du corps

Présentation des chakras et du champ énergétique (aura).

Repérage des zones énergétiques sur le corps.

Hygiène de l'énergie : ancrage, protection, ressourcement.

Gestes simples d'équilibrage : apposition, harmonisation, circulation.

Comprendre les bases des systèmes énergétiques du corps.

Ressentir et équilibrer les zones de tension ou de vide énergétique.

Nous alternerons régulièrement théorie et pratique, jeu de rôle (magistrale, interrogative, démonstration, expérimentale)

Module 4 : Corps, Émotions et Écoute Sensitive

Chapitre 1 : Accueillir les émotions à travers le toucher bien-être

Relation entre corps et émotions (somatisation, tensions, mémoire cellulaire).

Techniques spécifiques : massage du ventre, zones réflexes, plexus solaire.

Attitude juste face aux émotions du receveur : écoute, silence, présence.

Gérer les limites du rôle du praticien.

Identifier les zones corporelles en lien avec les émotions.

Offrir un espace d'accueil et de libération douce des tensions.

Nous alternerons régulièrement théorie et pratique, jeu de rôle (magistrale, interrogative, démonstration, expérimentale)

Module 5 : Pratique Intégrée du Massage Complet Harmonisant

Chapitre 1 : Réaliser un protocole de massage complet, fluide et personnalisé
Protocole global : pieds, jambes, dos, bras, ventre, visage
Organisation de séance : accueil, massage, clôture
Adaptation pression et rythme aux besoins
Pratique complète
Savoir effectuer un massage complet structuré et fluide.
Intégrer les différentes manœuvres et zones travaillées.

Nous alternerons régulièrement théorie et pratique, jeu de rôle (magistrale, interrogative, démonstration, expérimentale)

Module 6 : Ressources Intérieures

Chapitre 1 : Maintenir son équilibre professionnel et personnel
Circulation énergétique, polarités et méridiens de base
Techniques de recentrage, récupération et ressourcement
Prévention de l'épuisement et gestion du stress
Auto-massage énergétique et nettoyage après séance
Approfondir l'accompagnement par le toucher énergétique.
Préserver son équilibre personnel et sa qualité de présence.

Nous alternerons régulièrement théorie et pratique, jeu de rôle (magistrale, interrogative, démonstration, expérimentale)

Module 7 : Conception et personnalisation des séances

Chapitre 1 : Construire et adapter sa pratique en fonction des besoins
Bilan corporel et énergétique
Choix des manœuvres et protocoles adaptés
Construction d'un rituel d'accueil et clôture
Simulations et journal de séance
Concevoir une séance adaptée à chaque personne.
Développer sa propre approche dans un cadre structuré.

Nous alternerons régulièrement théorie et pratique, jeu de rôle (magistrale, interrogative, démonstration, expérimentale)

Module 8 : Évaluation, intégration & positionnement professionnel

Chapitre 1 : Asseoir sa posture professionnelle et préparer son projet

Séance complète évaluée

Retours pédagogiques et auto-évaluation

Préparation à l'exercice professionnel

Remise d'attestation

Évaluer l'ensemble des compétences acquises.

Se préparer à exercer avec clarté, confiance et éthique.

Nous alternerons régulièrement théorie et pratique, jeu de rôle (magistrale, interrogative, démonstration, expérimentale)

Formateur(s)

Priscilla PRETE

Sophrologue, praticien en Hypnose, thérapeute de couple, praticien en psychanalyse, praticien en psychothérapie, praticien en sexothérapie, praticien en reconversion professionnelle, praticien en massage bien-être et praticien énergétique, j'exerce depuis quatre ans dans une maison médicale.

Je me suis spécialisée dans divers domaine d'application pendant mes années d'études.

Je suis passionnée par mon métier et j'aime transmettre ma passion.

Pré-requis nécessaires pour suivre l'action de formation

Savoir parler et écrire français et avoir le droit légal de travailler sur le territoire français.

Matériel requis

Mise à disposition du matériel, feuille, crayon.

A ramener, outil de prise de note, tapis yoya.

Moyens pédagogiques et d'encadrement mis en œuvre

Nous alternons régulièrement théorie et pratique, jeu de rôle, (magistrale, interrogative, démonstration, expérimentale

Supports pédagogiques

Il est remis aux stagiaires :

- apports théorique (bibliographie complète)
- Supports numérisé (Power point)
- Schémas explicatifs sous forme numérique

Modalités de suivi et dispositif d'appréciation des résultats :

Évaluation formative en continu, 3 cas pratiques prévus tout au long de la formation, questionnaire à choix multiples en fin de module et/ou question ouverte, pour s'assurer de la bonne acquisition des compétences visées par les objectifs de formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES

Les locaux sont accessibles aux PMR.

En cas de besoin d'adaptation particulière, vous pouvez nous soumettre votre demande au 07 49 94 01 06 ou par mail à l'adresse priscilla.prete.formation@gmail.com.