

## MASSEUR BIEN-ÊTRE

Durée : 40 jours soit 277 heures  
Formation en présentiel & E-learning Asynchrone



**Organisme de formation :** Centre de Formation TEMANA  
1 Bis rue Antoine Lavoisier  
31770 COLOMIERS  
Enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31  
RCS Toulouse 514 893 395  
Tél : 05 61 84 42 44 / Courriel : [contact@temana.fr](mailto:contact@temana.fr)

### OBJECTIFS OPERATIONNELS / COMPETENCES VISEES DU TITRE INTERVENANT SPA ET BIEN-ETRE DANS SON INTEGRALITE

Cette formation a pour but de vous préparer à exercer le métier de Masseur Bien-Être. Elle est composée des techniques de massage les plus courantes et les plus demandées par les spas, institut, centre de thalasso-thérapie ou bien en tant que praticien indépendant.

#### Objectifs Pédagogiques :

• Réaliser les protocoles et techniques de bien-être :

- Californien
- Hawaïen Lomi-Lomi
- Balinais Urut Pijat
- Thaïlandais à l'huile
- Réflexologie plantaire thaïlandaise
- Ayurvédique Abhyanga
- Shirotchampi
- Tuina Du Dos
- Suédois Deep Tissue
- Kobido

#### Passerelles

- CAP Esthétique
- Coursus RNCP Intervenant Spa et bien-être
- Spécialisation dans les protocoles hors cursus : Massage prénatal, Massage Amma Assis, Relaxation Coréenne, Massage Oriental, Madéro'Fit® ...

Version 3 - Mise à jour le 31/01/2025

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 – NAF 8559B

### **Objectifs Pédagogiques et compétences visées**

- Préparer l'espace de travail et le matériel en appliquant les protocoles d'hygiène, de confort et de prévention en vigueur et en prenant en compte le handicap éventuel du client afin d'assurer la sécurité et le bien-être des clients
- Mettre en œuvre les gestes et postures de prévention des risques et les techniques d'entretien corporel afin de prévenir les blessures professionnelles et les maux chroniques
- Détailler le déroulé de la séance et les bienfaits attendus en s'assurant de la compréhension et de la validation du client afin de poser le cadre de la prestation
- Conduire la séance en respectant les spécificités techniques, les temps et délais nécessaires, les règles en matière de respect de l'intimité, intégrité, confort d'installation (handicap, etc.) et d'hygiène afin d'offrir une expérience de massage bien-être sûre, efficace, conforme à l'offre et aux bienfaits attendus de la prestation
- Prendre en compte le ressenti du client en identifiant les axes d'adaptation et d'amélioration dans l'exécution du massage, de la technique corporelle afin d'ajuster sa prise en charge pendant la séance
- Finaliser la séance en accompagnant le bien-être du client afin d'évaluer sa satisfaction

### **Postes et fonctions visées**

- Praticien en techniques corporelles de Bien-être
- Spa praticien
- Praticien massage bien-être

### **Suite de parcours et débouchés de la formation**

Le postulant ayant validé ce cursus titre pourra exercer ses fonctions ou se reconverter dans les structures suivantes :

- Spa, Spa d'hôtels, de croisière, de chambres d'hôtes, gîtes, hôtellerie de plein air, Resort
- Instituts et centres de beauté spécialisés (soins esthétiques corporels classiques)
- Salon de coiffure avec activités beauté détente intégrées
- Établissements de soins, de cure, de convalescence, de réadaptation
- Centre ou résidence d'accueil pour séniors
- Établissement de thalassothérapie, de balnéothérapie et thermaux
- Centre de vacances, de loisirs, de remise en forme, Golfs, complexes de loisirs ou de vacances
- Secteur indépendant (à domicile, milieu hospitalier, milieu carcéral, entreprise...)
- Secteurs spécialisés en complément des activités de masseurs kinésithérapeute, ostéopathes, naturopathes, sophrologues, énergéticiens, aides-soignants, infirmiers, podologues, médecins, psychologues...) en qualité de : Praticien

Version 3 - Mise à jour le 31/01/2025

polyvalent en Techniques corporelles et Arts traditionnels de bien-être / Spa Praticien / Technico Opérateur Spa et Bien être

**PROGRAMME RECAPITULATIF : 90% d'heures pratiques & 10% d'heures théoriques**

*Situation de PSH :*

*Le référent utilise le tableau de compensation et la liste des partenaires en cas de besoin d'aménagement*

<b>CONTENU ET DETAIL DE LA FORMATION - BLOC 2 PRESENTIEL</b>		
<b>MODULES DE FORMATION</b>	<b>Nbre jours</b>	<b>Nbre heures</b>
Anatomie palpatoire - Elearning Aynchrone	2	14
Massage Californien	5	35
Massage Ayurvédique Abhyanga	3	21
Massage Balinais	3	21
Massage Thaïlandais à l'Huile	3	21
Massage Hawaïen Lomi-Lomi	3	21
Massage Suédois Deep Tissu	3	21
Massage Kobido	3	21
Massage Shirotchampi	2	14
Massage Tuina du Dos - Présentiel & Elearning Aynchrone	3	21
Massage Réflexologie Plantaire Thaïlandaise - Présentiel & Elearning Aynchrone	4	25
Boîte à outil du praticien + vidéos de révisions - E-Learning asynchrone	2	14
Evaluation Massage Californien	1	7
Evaluation Massage Ayurvédique Abhyanga		
Evaluation Massage Balinais		
Evaluation Massage Thaïlandais à l'Huile		
Evaluation Massage Hawaïen Lomi-Lomi		
Evaluation Massage Suédois Deep Tissue		
Evaluation Massage Tuina Minceur		
Evaluation Massage Shirotchampi	1	7
Evaluation Massage Kobido		
Evaluation Massage Réflexologie Plantaire Thaïlandaise		
Evaluation écrite Anatomie palpatoire	1	7
<b>TOTAL GENERAL</b>	<b>40</b>	<b>277</b>
Heures de pratiques personnelles obligatoires	29	200
Stage d'Application en Entreprise	30	210
<b>TOTAL GENERAL</b>	<b>99</b>	<b>687</b>
CERTIFICATION	1	7

Version 2 - Mise à jour le 06/08/2024

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS - Tél. : 05 61 84 42 44 - RCS Toulouse 514 893 395 – NAF 8559B

## **MOYENS PEDAGOGIQUES**

- Un support de cours reprenant en photos les gestes de l'enchaînement sera remis à chacun des participants. Chaque photo est commentée et suivie d'un espace où le participant peut écrire ses propres commentaires.
- Des tables de massage sont à disposition des stagiaires
- Des supports vidéo et audio vous sont transmis en fin de formation valable un an.
- La lecture d'ouvrages divers est recommandée.

### **Moyens pédagogiques mis à disposition des stagiaires :**

- Séances de formation en salle
- Études de cas concrets
- Jeux de rôles
- Dossiers techniques remis aux stagiaires
- Audios et vidéos

### **Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :**

- ✓ Visibilité de l'avancement du stagiaire dans la vision des séquences e-learning et retour des quizz
- ✓ Des feuilles d'émargements par module de formation et par demi-journées seront transmises à chaque stagiaire.
- ✓ Des cahiers de pratique et de suivi sont à compléter par le stagiaire et sont vérifiés à chaque formation par le formateur.

## **STAGE EN ENTREPRISE**

Un stage en entreprise (6 semaines) est fortement conseillé au sein du cursus Masseur Bien-être.

## **ENCADREMENT**

- Sandra MARIN, Praticienne et formatrice, formée aux massages du monde depuis 2000. Certifiée en techniques de massage dans le monde entier (Thaïlande, Indonésie, Québec)
- Patrice MARIN, Praticien et formateur. Étiopathe diplômé de la faculté d'Étiopathie de Toulouse et Ostéopathe diplômé de l'institut supérieur d'Ostéopathie du Grand Méditerranée.
- Thomas LAGREVE, Diplômé du titre Intervenant SPA et Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur. Responsable pédagogique, responsable du programme.
- Ludivine FEDRIGO, Esthéticienne Diplômée d'État depuis 2001. Praticienne en Massage de Relaxation, Formatrice aux massages du Monde depuis 2004.
- Rodolphe GOMEZ SANCHEZ, Diplômé du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, il travaille à domicile, en hôtellerie de luxe, en Spa et en salon de bien-être, il intervient également lors d'événements et en entreprise
- David MIOTTO, Diplômé du titre Intervenant SPA et Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur.
- Sylvain JURET, Diplômé du titre Intervenant SPA et Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur.
- Pauline HILD, Diplômée du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être et du CAP Esthétique Cosmétique & Parfumerie, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.
- Richard ROTELLA, Diplômé du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur.
- Laurent PITIOT, Diplômé du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur.
- Maya GURUNG Diplômée du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.
- Modestie CANARD certifiée praticienne en massage Bien-Être, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.
- Teva VOISIN certifié praticien en massage Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur.
- Delphine KLAVER certifiée praticienne en massage Bien-Être, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.
- Betty DIJOUX LEHMANN Diplômée du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.
- Nicolas SIMONETON Diplômé du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur.
- Gaëlle BASCLE certifiée praticienne en massage Bien-Être, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.

- Bérengère MARTIN certifiée praticienne en massage Bien-Être, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.
- Cécile MARY certifiée praticienne en massage Bien-Être, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.

## **PUBLIC CONCERNE PAR LA FORMATION ET PREREQUIS**

*NOTE IMPORTANTE : cette formation est ouverte aussi aux personnes non-esthéticiennes*

Cette formation est ouverte à tous, sans limite d'âge. Aucune connaissance préalable n'est requise. Toute personne adulte peut suivre cette formation, sauf les femmes enceintes et les personnes présentant des contre-indications à la pratique du massage bien-être.

- ✓ Si vous souhaitez discuter de certains détails concernant les modalités d'accès à cette certification, n'hésitez pas à nous consulter.

## **ACCESSIBILITE**

La procédure pour l'inscription est la suivante :

- ✓ Dépôt du dossier de candidature complet
- ✓ Entretien individuel téléphonique ou physique
- ✓ Après l'entretien individuel, vous recevrez un courrier ou courriel de confirmation de la recevabilité de votre candidature validée par Temana et Santayarea Formation

Si vous avez des besoins spécifiques liés à une situation de handicap ou des difficultés que vous souhaitez nous faire connaître, nous vous invitons à contacter notre référente handicap Chloé LACOURIE (06.08.14.40.31 ou [chloe@temana.fr](mailto:chloe@temana.fr)) au plus tard une semaine avant le début de la formation pour que nous puissions mettre en place les aménagements nécessaires, dans la mesure du possible.

Pour les formations en présentiel : Le nombre de stagiaires par session et par ville : minimum 4 et maximum 16.

Le délai d'accès : Le stagiaire pourra s'inscrire aux sessions disponibles sur le site internet de l'entreprise, sous réserve de leur disponibilité. Toutefois, sa demande d'inscription ne sera définitivement confirmée qu'à l'issue du délai de rétractation.

## **VALIDATION ET SANCTION DE LA FORMATION**

### **CONTRÔLE CONTINU :**

- Evaluation pratique sur chaque protocole étudié pendant l'année : Californien, balinais, Thaï à l'huile, Foot Thaï, Lomi-Lomi, Abhyanga, Shirotchampi, Lomi-Lomi, Deep Tissue, Tuina Du Dos, Kobido
- Evaluation Stage (Facultatif)
- Heures de pratique (Notes au prorata)

### **EXAMEN FINAL:**

- Epreuve technique 1 : Massage Californien
- Epreuve technique 2 : Un Massage tiré au sort entre Abhyanga, Shirotchampi, Balinais, Thaïlandais à l'huile, Lomi-Lomi, Deep Tissue, Tuina Du Dos, Kobido, Foot Thaï
- Epreuve théorique : épreuve écrite sur l'anatomie palpatoire.

### **Coefficient :**

- Pratique : Coefficient 3
- Théorie : Coefficient 2
- Stage : Coefficient 1 (Notes prise en compte seulement si supérieure à 10/20)
- Heures de pratique : Coefficient 0,5

**Il est nécessaire d'obtenir une moyenne générale de 12/20 pour obtenir la validation du cursus « Masseur Bien-être ».**

## **ATTESTATION DE FIN DE FORMATION**

Une attestation mentionnant les objectifs et les compétences visées, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au(x) stagiaire(s) à l'issue de la formation.

## **LIEUX DE FORMATION**

Cette formation est dispensée dans nos centres de Toulouse, Paris, Montpellier, Bordeaux, Lyon, Lille, Strasbourg, Nice, Marseille et Clermont-Ferrand.

## **HORAIRES DE FORMATION**

Les horaires de formation sont de 9H30 à 17H30 avec une heure de pause déjeuner, soit 7H de formation par jour. Il est demandé d'arriver 15 minutes avant la formation. Un travail personnel de révision est recommandé le soir.

## **COÛT DE LA FORMATION ET MODALITES DE REGLEMENTS**

Le prix public de la formation est de 4990€ net (TVA non applicable selon l'article 293B des CGI), soit un coût horaire de 18,01€ net.

A l'expiration du délai de rétractation, un premier versement représentant 30% du coût total de la formation est à régler.

Le solde peut donner lieu à un échelonnement des paiements avec pour obligation que la totalité soit réglée avant le dernier jour de celle-ci.

## **DELAIS DE RETRACTATION**

Selon l'article L.6353-5 du code du travail, dans un délai de 14 jours à compter de la date de la signature du présent contrat, le stagiaire peut se rétracter par lettre recommandée avec avis de réception.

## TAUX DE REUSSITE DU CENTRE DE FORMATION TEMANA

**G 4,9/5**★

	Intervenant SPA & Bien-Être		Apprentissage Intervenant SPA & B-E		Praticien en massage bien-Être		Certification Formation Répertoire Spécifique	
	2022	2023	2022	2023	2022	2023	2022	2023
Novice	92%	86%	100%	100%	90%	100%	100%	100%
Reconversion	92%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Professionnel	100%	100%	/	/	95%	100%	100%	100%

## VOS CONTACTS CHEZ TEMANA DISPONIBLES AU 05.61.84.42.44

### Chargés des relations stagiaires / apprenti(e) :

- Pauline – REFERENTE PEDAGOGIQUE - [pedagogie@temana.fr](mailto:pedagogie@temana.fr) / [pauline@temana.fr](mailto:pauline@temana.fr)

### Les différents interlocuteurs :

- Sandra - FONDATRICE, DIRECTRICE, FORMATRICE
- Patrice - FONDATEUR ET FORMATEUR
- Chloé – ASSISTANTE DE DIRECTION & RÉFÉRENTE HANDICAP – [chloe@temana.fr](mailto:chloe@temana.fr)
- Renata – RESPONSABLE D'EXPLOITATION – [planning@temana.fr](mailto:planning@temana.fr)
- Cléa – RESPONSABLE COMMUNICATION ET MARKETING – [digital@temana.fr](mailto:digital@temana.fr)
- Coralie – RESPONSABLE COMMERCIALE – [contact@temana.fr](mailto:contact@temana.fr)
- Tom et Vanessa – SUPPORTS ADMINISTRATIFS ET COMPTABLE – [gestion@temana.fr](mailto:gestion@temana.fr)

## ENGAGEMENT DU CENTRE DE FORMATION TEMANA

Donner la prestation définie dans ce programme. Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique.