



Programme de formation Massage

MINCEUR E-LEARNING

Durée : 5.7 heures soit 1 jour

Format : ELEARNING 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

PRÉSENTATION

Apprentissage du protocole spécifique pour le **massage Minceur**, des gestes et des postures nécessaires à sa bonne pratique. Cette formation est essentiellement pratique mais aborde aussi les conseils liés à cette pratique.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS/COMPÉTENCES VISÉES

Être apte à donner une séance complète du massage enseigné, c'est-à-dire permettre à la personne qui reçoit la séance de se relaxer en profondeur, de se libérer de ses tensions et de retrouver son dynamisme.

- Utiliser le matériel nécessaire à la pratique du massage (Table, linge)
- Connaître l'enchaînement et la construction d'un massage minceur
- Maîtriser des postures de travail
- Respecter la durée de la séance
- Savoir présenter au client la technique du minceur : Palper Rouler

Version 1 - Mise à jour le 02/07/2026

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

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

L'enseignement dispensé est pratique et théorique. La technique enseignée est montrée par petites séquences vidéo visionnables à l'infini durant 12 mois. Les apprenants inscrits devront pratiquer sur des modèles pour s'entraîner.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- 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.
- La technique enseignée est montrée par petites séquences vidéo.
- Des quizz permettent de valider les connaissances acquises

Moyens pédagogiques mis à disposition des stagiaires :

- Sur l'espace dédié de chaque stagiaire, des vidéos descriptives et explicatives du support de cours sont disponibles. Ces vidéos sont réalisées par votre formateur, par petites séquences avec des quizz afin de vérifier la compréhension et l'assimilation du support de cours

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. ü Le stagiaire recevra un **certificat de suivi de formation au massage Minceur** (ce certificat n'a pas valeur de diplôme d'État).

DÉTAIL DE LA FORMATION

- Informations importantes avant de commencer la session e-learning
- Présentation de la technique enseignée : ses origines, ses bienfaits et sa commercialisation, les contre-indications, les précautions à prendre avant chaque séance, l'accueil et le respect de la personne massée, la gestion de sa propre énergie.
- Présentation du matériel utilisé et du poste de travail, des postures ainsi que le vocabulaire courant utilisé en milieu professionnel.
- Prise de contact
- Apprentissage des techniques préparatoires (battages, frictions, pétrissages)
- Apprentissage des fondamentaux du massage minceur : Palper – rouler en étoile, avec les paumes, palper-rouler inversé
- Apprentissage du massage des jambes : cuisse + genou + mollet
- Apprentissage du massage du ventre et des bras

Version 1 - Mise à jour le 02/07/2026

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

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)

PUBLIC CONCERNÉ PAR LA FORMATION/PRÉREQUIS

- 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.

Version 1 - Mise à jour le 02/07/2026

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

MODALITE D'INSCRIPTION & DELAIS D'ACCES

La procédure pour l'inscription est la suivante :

- ✓ **Inscription en ligne ou par l'envoi du bulletin d'inscription par courrier**

Le nombre de stagiaires par session est illimité.

- La demande d'inscription ne devient définitive qu'à l'issue du délai légal de rétractation de 14 jours, conformément à la réglementation en vigueur

ACCESSIBILITÉ

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 HILD Pauline (05.61.84.42.44 ou pedagogie@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.

Version 1 - Mise à jour le 02/07/2026

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

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

Partout où vous avez une connexion internet.

COÛT DE LA FORMATION ET MODALITÉS DE RÉGLEMENT

Le prix public de la formation est de 225€ net (TVA non applicable selon l'article 293B des CGI), soit un coût horaire de 39.47€ net.

A l'expiration du délai de rétractation, le paiement intégral de la formation est à régler.

DURÉE DE LA FORMATION

La formation massage **Minceur** en E-learning se déroule sur 5.7 heures. Un temps de travail personnel est estimé à environ 20heures minimum pour s'entraîner, il est nécessaire à cet effet d'utiliser le protocole disponible dans la séquence, et de revenir sur les vidéos mises à disposition de manière illimité pour une durée de 12 mois.

Version 1 - Mise à jour le 02/07/2026

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

DÉLAIS DE RÉTRACTATION

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.

VOS CONTACTS CHEZ TEMANA

Notre équipe est joignable au 05.61.84.42.44

Voici vos contacts chez Temana :

- Sandra – FONDATRICE, DIRECTRICE, FORMATRICE
- Patrice – FONDATEUR ET FORMATEUR
- Pauline – REFERENTE PEDAGOGIQUE – pedagogie@temana.fr
- Renata, Céline, Charlotte, Manon – COORDINATRICE PEDAGOGIQUE – planning@temana.fr
- Cléa – RESPONSABLE COMMUNICATION ET MARKETING – digital@temana.fr
- Coralie – RESPONSABLE COMMERCIALE – contact@temana.fr
- Vanessa – SUPPORTS ADMINISTRATIFS ET COMPTABLE – 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



Version 1 - Mise à jour le 02/07/2026

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