



## Programme de formation Massage

**MADÉRO'FIT®**

Durée : 14 heures soit 2 jours

Format : Présentiel

### 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)

## PRÉSENTATION

Apprentissage du protocole spécifique pour la **Madero'Fit**®, 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 (Accessoires Madero, linge)
- Connaître l'enchaînement et la construction de la Madero'Fit®
- Maîtriser des postures de travail
- Respecter la durée de la séance
- Savoir présenter au client la technique de la Madero'Fit®

Version 5 – Mise à jour le 10/12/2025

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

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

L'enseignement dispensé est pratique et théorique. La technique enseignée est montrée par petites séquences à tour de rôle sur deux participants volontaires. Les participants pratiquent ensuite par binôme, l'un sur l'autre, l'enchaînement de gestes montrés.

Ils expérimenteront ainsi le ressenti du point de vue du donneur mais également du receveur. Le formateur corrigera alors les participants pendant leur pratique et répondra aux questions des uns et des autres.

Le formateur veillera à ce que les participants changent souvent de partenaires de sorte à expérimenter les techniques apprises sur des corps de natures différentes. C'est la meilleure façon de se préparer à appréhender les corpulences différentes des personnes.

## 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.
- Des tables de massage et futons au choix sont à disposition des stagiaires. La lecture d'ouvrages divers est recommandée.
- Des supports vidéo et audio vous sont transmis en fin de formation d'une validité d'un an.

### 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

- Une feuille d'émargement renseignée est à signer par le stagiaire et le formateur par demi-journée de formation.
- Le stagiaire recevra un **certificat de suivi de formation massage Madéro'Fit®** (ce certificat n'a pas valeur de diplôme d'État).

## DÉTAIL DE LA FORMATION

La Madérothérapie est une technique de massage ancestrale qui utilise des instruments en bois pour soulager les tensions musculaires et améliorer la circulation sanguine et lymphatique. Cette méthode de massage est de plus en plus populaire dans le monde entier en raison de ses bienfaits pour le corps et l'esprit.

En effet, la Madérothérapie permet de relâcher les muscles en profondeur, d'améliorer la texture de la peau, de stimuler le système immunitaire et de favoriser la relaxation. Cette technique de massage est pratiquée par des professionnels formés qui utilisent différentes tailles et formes d'outils en bois pour cibler les zones du corps qui ont besoin d'être traitées.

Sandra Marin, co-fondatrice et directrice de votre école professionnelle des métiers du spa et bien-être, a voulu décupler les bienfaits de la Madérothérapie en y ajoutant des gestes phares du palper-rouler, du Tuina Minceur et du drainage lymphatique, afin de vous proposer une formation complète et efficace.

Si vous avez envie de voir des résultats rapides et de proposer un massage minceur sans douleur à vos massés, la formation madérothérapie s'impose. Basée sur l'utilisation d'outils en bois, cette technique de massage traite efficacement les amas adipeux et permet aux massés de "dégonfler" de manière visible.

Et même mieux que la madérothérapie en formation : il y a la Madéro'Fit. Ce massage Signature de Temana combine plusieurs techniques minceur en une, pour le plus grand bonheur de vos massés.

Découvrez tout ce que vous devez savoir sur la formation madérothérapie et ses effets visibles sur le corps de vos massés.

Ce soin rassemble **plusieurs techniques associées à la madéro**, pour favoriser ses effets drainants et détoxifiants.

Plus concrètement, c'est un protocole complet qui permet de travailler le corps entier. Mais comme toujours avec Temana, tout est adaptable ! En tant que masseur et masseuse, vous pourrez donc interroger vos massés sur les zones "problématiques" afin de les cibler.

**Taille, culotte de cheval, fessier, cuisses...** Tout dépendra de la personne qui vous fait face.

La formation madérothérapie classique ne dépend que de **l'utilisation d'outils en bois**. La Madéro'Fit est différente, puisqu'elle combine aussi des **glissés** et du palper-rouler avec la main du masseur. C'est ce qui en fait d'ailleurs un **soin minceur très complet !**

Lors de votre formation, vous apprendrez donc le **protocole du massage complet** pour un soin d'1h ou d'1h30, ainsi que l'utilisation des outils de bois.

Vous étudierez alors les mouvements principaux de ce massage drainant :

- Les **pressions légères** sur tout le corps, pour stimuler le système lymphatique et aider la détoxification
- **L'acupression**, empruntée au Tuina Minceur, qui permet de relancer le système digestif et de travailler sur les blocages énergétiques de la zone digestive
- Le **palper-rouler** pour stimuler le système évacuateur et la production de collagène
- Le **pétrissage** et le **drainage**
- Le **lissage**, notamment avec les outils en bois, qui visera à drainer, sculpter et travailler le grain de la peau

La Madéro'Fit a donc un effet double : libérer les **blocages énergétiques**, mais aussi les **amas adipeux** qui donnent la fameuse apparence de "*peau d'orange*".

**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 du client, la gestion de sa propre énergie, gestion du matériel

**Apprendre à bien se positionner pour donner le massage :**

Pour donner les meilleures sensations au receveur et pouvoir pratiquer plusieurs séances de massage en se fatiguant le moins possible, il faut apprendre comment bien utiliser le poids de son propre corps.

**Apprendre la technique du massage :**

Les gestes spécifiques à la technique du massage de relaxation sont enseignés. Protocole pour une séance d'IH.

## JOUR 1

- 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.
- Travail préparatoire du praticien : échauffement, étirements, postures et travail respiratoire
- Apprentissage de la technique
- Apprentissage du protocole
- Lecture du protocole

## JOUR 2

- Accueil des participants et questions / réponses
- Apprentissage du protocole
- Évaluation par la formatrice des points fondamentaux de la Madero'Fit<sup>®</sup>
- Prise de congé du massé
- Lecture du protocole
- Échange du massage complet en 1h entre les participants sous la supervision du formateur
- Débriefing de la formation pour chaque participant



## 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.
- David MIOTTO, 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.

## 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 5 – Mise à jour le 10/12/2025

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

## 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 et par ville : minimum 4 et maximum 16.**

Le stagiaire peut s'inscrire aux sessions de formation disponibles sur le site internet de l'organisme de formation, sous réserve de disponibilité, au plus tard 14 jours calendaires avant la date de début de la formation.

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.

Les cours en centre de formation ont lieu de 09h30 à 17h30 (pause déjeuner d'1 heure). Un travail personnel de révision est recommandé le soir.

## ACCESSIBILITÉ

Si vous avez des besoins spécifiques liés à une situation de handicap ou des difficultés que vous souhaitiez nous faire connaître, nous vous invitons à contacter notre référente handicap HILD Pauline (05.61.84.42.44 ou [pedagogie@temana.fr](mailto: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.

## 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



## DURÉE DE LA FORMATION

La **formation de Madero'Fit® se déroule sur 14 heures**. Un travail personnel de révision est recommandé le soir.

Version 5 – Mise à jour le 10/12/2025

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

## COÛT DE LA FORMATION ET MODALITÉS DE RÉGLEMENT

Le prix public de la formation est de 510€ net (TVA non applicable selon l'article 293B des CGI), soit un coût horaire de 36,43€ 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.

## 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.

## DATES DE LA FORMATION

Voir le dossier d'inscription. Les dates choisies sont à reporter sur le devis et/ou la convention.

**Version 5 – Mise à jour le 10/12/2025**

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

## 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](mailto:pedagogie@temana.fr)
- Renata, Céline, Charlotte, Manon – COORDINATRICE PEDAGOGIQUE – [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)
- 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.



Version 5 – Mise à jour le 10/12/2025

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