



## **Programme de formation Massage**

### **ORIENTAL**

Durée : 21 heures soit 3 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 de la technique **Orientale**, 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 Oriental
- Maîtriser des postures de travail
- Respecter la durée de la séance
- Savoir présenter au client la technique de l'Oriental

## 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.

## 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 Oriental** (ce certificat n'a pas valeur de diplôme d'État).

## DÉTAIL DE LA FORMATION

- **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.
- **Apprendre la concentration et la préparation au massage** : chaque journée débute par un échauffement d'environ 20mn de façon à préparer son corps et à se concentrer.
- **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'1H ou d'1H30.
- **Aspects importants dans la pratique du massage** : les grands principes du massage de relaxation (origine, objectif et bienfaits), 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.

## 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.
- Présentation et préparation du matériel : utilisation de la table, détermination de la hauteur du poste de travail, organisation de l'espace de travail
- Apprentissage de la prise de contact / la pose d'huile
- Apprentissage du massage des jambes face postérieure
- Lecture du protocole

## JOUR 2

- Accueil des participants et questions / réponses
- Révision des gestes appris la veille : huilage et massage des jambes
- Apprentissage du massage du dos et apprentissage du massage des bras
- Apprentissage de l'huilage face antérieure et du massage des jambes avant
- Lecture du protocole

## JOUR 3

- Accueil des participants et questions / réponses
- Apprentissage du massage du ventre, de la nuque, du visage
- 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.

## ACCESSIBILITÉ

La procédure pour l'inscription est la suivante :

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

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.

**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.

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.

Version 5 – Mise à jour 11/12/2025

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



## 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 **massage Oriental** se déroule sur 21 heures. Un travail personnel de révision est recommandé le soir.

Version 5 – Mise à jour 11/12/2025

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 630€ net (TVA non applicable selon l'article 293B des CGI), soit un coût horaire de 30€ 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 11/12/2025**

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 11/12/2025**

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