



## Cursus de formation **MASSEUR BIEN-ÊTRE**

Durée : 39 jours soit 273 heures

Format : Présentiel et distanciel synchrone & 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)

## **PRESENTATION**

**La formation s'articule autour de 4 blocs de compétences :**

Bloc 1 : Préparer l'espace de travail et le matériel en massage bien-être

Bloc 2 : Accompagner l'expérience client en massage bien-être

Bloc 3 : Réaliser les prestations techniques de massage bien-être

Bloc 4 : Gérer et développer son activité de massage bien-être

## **PRÉ-REQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION**

- Justifier d'un titre ou diplôme de niveau 3 à l'entrée dans le parcours
- Maîtrise des bases des outils bureautiques (traitement de texte, navigation internet, tableur).

**Prérequis par bloc à l'entrée du bloc 1 :**

- Maîtrise des bases des outils bureautiques (traitement de texte, navigation internet, tableur).

**Prérequis par bloc à l'entrée du bloc 2 :**

- Maîtrise des bases des outils bureautiques (traitement de texte, navigation internet, tableur).

**Prérequis par bloc à l'entrée du bloc 3 :**

- Aucun

**Prérequis par bloc à l'entrée du bloc 4 :**

- Maîtrise des bases des outils bureautiques (traitement de texte, navigation internet, tableur).

## PRÉREQUIS À LA VALIDATION DE LA CERTIFICATION

(hors voie d'accès par l'alternance)

- Justifier d'un minimum de 160 heures de pratique
- Justifier de la réalisation d'un stage pratique d'une durée minimale de 140h

**Prérequis à la validation du bloc 1 (hors voie d'accès par l'alternance) :**

- Justifier de la réalisation d'un stage pratique d'une durée minimale de 140h

**Prérequis à la validation du bloc 2 (hors voie d'accès par l'alternance) :**

- Justifier de la réalisation d'un stage pratique d'une durée minimale de 140h

**Prérequis à la validation du bloc 3 (hors voie d'accès par l'alternance) :**

- Justifier d'un minimum de 160 heures de pratique
- Justifier de la réalisation d'un stage pratique d'une durée minimale de 140h

**Prérequis à la validation du bloc 4 (hors voie d'accès par l'alternance) :**

- Justifier de la réalisation d'un stage pratique d'une durée minimale de 140h

## OBJECTIFS OPÉRATIONNELS/COMPETENCES VISÉES

### BLOC 1 : PRÉPARATION DE L'ESPACE DE TRAVAIL ET DU MATERIEL EN MASSAGE BIEN-ETRE

#### A1.1. Aménagement des différents espaces dédiés à la pratique du massage bien-être

**A1.1.C1.** Configurer les différents espaces dédiés à la pratique du massage bien-être en respectant les principes ergonomiques, déontologiques, de sécurité et d'accessibilité, afin de garantir le confort optimal du client et du praticien durant la séance.

**A1.1 C2.** Organiser le placement et le rangement des produits et du matériel en respectant les consignes de sécurité et d'hygiène, afin de faciliter leur accès tout en évitant les contaminations croisées.

**A1.1 C3.** Créer une ambiance sensorielle adaptée en utilisant des éléments d'ambiance (musique, parfums, éclairage tamisé), afin de favoriser la détente et le bien-être du client tout au long de la prestation.

## **A1.2. Préparation du matériel et des produits de massage bien-être**

**A1.2.C1.** Sélectionner et préparer les équipements, produits et accessoires nécessaires à la séance en fonction du type de massage et des besoins du client, et en privilégiant les produits éco-responsables, afin d'assurer une prestation personnalisée, éthique et de qualité.

**A1.2.C2.** Gérer les stocks de produits et consommables en effectuant un inventaire régulier et le réapprovisionnement nécessaire, afin d'éviter toute rupture.

## **A1.3. Application des normes d'hygiène et de sécurité des espaces et du matériel de massage bien-être**

**A1.3.C1.** Appliquer les procédures d'hygiène et de désinfection des différents espaces en utilisant les produits et techniques appropriés afin d'assurer un environnement sain conforme aux normes sanitaires en vigueur.

**A1.3.C2.** Entretenir et vérifier le bon fonctionnement des équipements (table de massage, appareils de chauffage, etc.) en suivant les instructions du fabricant, afin d'assurer leur durabilité et la sécurité des utilisateurs.

**A1.3.C3.** Appliquer des protocoles de nettoyage et de désinfection du matériel (table de massage, etc.) en utilisant les produits adaptés et en respectant les fréquences recommandées, afin d'assurer un niveau d'hygiène optimal.

# **BLOC 2 : ACCOMPAGNEMENT DE L'EXPÉRIENCE CLIENT EN MASSAGE BIEN-ÊTRE**

## **A2.1 Accueil et analyse du besoin client en massage bien-être**

**A2.1.C1.** Conduire un entretien d'accueil avec le client, en utilisant les techniques de communication adaptées, afin d'identifier précisément ses attentes, besoins et éventuelles contre-indications, tout en établissant une relation professionnelle de qualité.

**A2.1 C2.** Présenter l'offre de services et les différents protocoles de massage bien-être, en argumentant leurs caractéristiques et bénéfices, en utilisant un vocabulaire professionnel et une communication accessible, afin d'aider le client à choisir la prestation la plus adaptée à sa situation (y compris le handicap) et ses attentes.

## A2.2. Gestion des rendez-vous de massages bien-être

**A1.2.C1.** Sélectionner et préparer les équipements, produits et accessoires nécessaires à la séance en fonction du type de massage et des besoins du client, et en privilégiant les produits éco-responsables, afin d'assurer une prestation personnalisée, éthique et de qualité.

**A1.2.C2.** Gérer les stocks de produits et consommables en effectuant un inventaire régulier et le réapprovisionnement nécessaire, afin d'éviter toute rupture.

## A2.3. Personnalisation de l'expérience client et fidélisation

**A2.3.C1.** Construire une prestation personnalisée en prenant en compte les besoins spécifiques et contraintes du client, y compris ceux en lien avec une situation de handicap, afin de lui proposer une expérience client optimale.

**A2.3.C2.** Conseiller le client durant la séance en matière de bonnes pratiques prolongeant les bienfaits du massage, de gestion du stress, de posture et d'hygiène de vie, afin de contribuer à son bien-être au quotidien.

**A2.3.C3.** Recueillir les retours d'expérience du client à l'issue de la séance en questionnant son ressenti et sa satisfaction, afin d'ajuster les futures prestations pour lui et de manière globale.

**A2.3.C4.** Proposer des prestations et/ou produits (huiles, baumes...) complémentaires personnalisés, en expliquant leurs bienfaits en lien avec ses besoins, mais aussi en termes de développement durable le cas échéant, afin de le fidéliser.

# BLOC 3 : RÉALISATION DES PRESTATIONS TECHNIQUES DE MASSAGE BIEN-ÊTRE

## A3.1. Prise en charge du confort du client au cours de la prestation de massage bien-être

**A3.1.C1.** Installer le client en cabine de massage en tenant compte de ses spécificités et de son handicap, en expliquant clairement le déroulement de la séance et la position à adopter selon la prestation choisie, afin de garantir son confort, sa sécurité et une expérience propice à la détente.

**A3.1 C2.** Veiller au confort du client pendant toute la durée de la séance, en ajustant la pression, le rythme et les mouvements en fonction de ses réactions et ressentis exprimés, afin de lui garantir une expérience relaxante et sans douleur.

### **A3.2. Application des protocoles et techniques de massage bien-être**

**A3.2.C1.** Exécuter avec précision et fluidité les mouvements et manœuvres du massage bien-être, en s'appuyant sur sa connaissance anatomique des zones cibles, en les adaptant à la morphologie, à la sensibilité et aux spécificités du client (handicap, personne âgée...), afin de lui offrir une prestation personnalisée et efficace.

**A3.2.C2.** Réaliser des types de massage bien-être variés, en appliquant les techniques spécifiques à chaque protocole (gestuelle, intensité, chronologie...), afin de répondre à la diversité des besoins et attentes clients.

**A3.2.C3.** Utiliser les produits et les accessoires spécifiques (huiles, crème de massage, pierres chaudes, rouleaux...) de manière appropriée, en respectant les dosages et les consignes de sécurité et en fonction des protocoles, et en appliquant une gestion des déchets éco-responsable, afin d'optimiser les effets du massage tout en respectant l'environnement.

### **A3.3. Application des règles d'hygiène, de sécurité et d'ergonomie durant la séance de massage bien-être**

**A3.3.C1.** Appliquer les règles d'hygiène, de sécurité et d'ergonomie durant la séance, en respectant les normes en vigueur et en adaptant sa posture et celle du client en fonction des contraintes (handicap, grossesse, mobilité réduite...), afin d'assurer la santé et la sécurité de chacun (client et praticien).

## **BLOC 4 : GESTION ET DÉVELOPPEMENT DE SON ACTIVITÉ DE MASSAGE BIEN-ÊTRE**

### **A4.1. Lancement de son activité de massage bien-être**

**A4.1.C1.** Réaliser les différentes étapes de la création de son activité, adaptées à son projet et au statut visé, afin de créer une structure conforme juridiquement et administrativement.

**A4.1.C2.** Définir un positionnement différenciant de son activité de massage bien-être, en identifiant les tendances du secteur et les potentiels de son territoire (demande, concurrence, publics), afin d'en assurer la pérennité et la compétitivité.

**A4.1 C3.** Créer une offre de massage bien-être attractive en définissant une identité visuelle et une carte des prestations et de produits annexes alignées avec son positionnement et intégrant des aspects éco-responsables, ainsi qu'une tarification claire, afin de répondre aux attentes de son marché cible.

## **A4.2. Développement continu de sa clientèle en massage bien-être**

Système de fidélisation (cartes de réduction, abonnements, offres spéciales)

**A4.2.C1.** Elaborer un plan de communication multicanale, en sélectionnant les canaux de diffusion et formats adaptés à son activité et à sa cible, y compris les publics en situation de handicap, afin de faire connaitre son offre et de développer sa clientèle de proximité.

**A4.2.C2.** Mettre en place des actions de promotion et de fidélisation (promotions, cartes de fidélité...) afin d'attirer de nouveaux clients et de récompenser les plus fidèles

**A4.2.C3.** Faire évoluer son offre et la qualité de ses prestations, à travers un recours actif à la formation continue et à la veille professionnelle, afin de répondre aux attentes évolutives du marché et de sa clientèle.

## **A4.3. Gestion administrative et financière de son activité de massage bien-être**

Outils (logiciel comptable, encaissement...)

**A4.3.C1.** Organiser sa gestion administrative, comptable et financière en mettant en place des outils et des indicateurs pour gérer efficacement son activité au quotidien.

**A4.3.C2.** Réaliser la gestion financière de son activité en enregistrant les recettes et les dépenses, en optimisant la trésorerie et en anticipant les investissements, tout en respectant les obligations légales, afin de garantir la pérennité économique de la structure.

# PROGRAMME RÉCAPITULATIF DE LA FORMATION

## Situation de PSH :

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

MODULES DE FORMATION	NOMBRE DE JOURS	NOMBRE D'HEURES
Massage signature Armonia® (Californien)	5	35
Massage Ayurvédique Abhyanga	3	21
Massage Thaïlandais à L'huile	3	21
Massage Shirotchampi	2	14
Massage réflexologie plantaire Thaïlandaise	3	21
Massage Hawaïen Lomi-Lomi	3	21
Massage Kobido	3	21
Massage Suédois Deep Tissue	3	21
Posturologie	1	7
Vie professionnelle du Masseur Bien-être	1	7
Évaluation massages Lomi-Lomi / Kobido / Anatomie Palpatoire	1	7
Évaluation massages Thaï à l'huile / Foot Thaï / Deep Tissue	1	7
Évaluation massages Armonia® / Abhyanga / Shirotchampi	1	7
Lancement d'une activité de masseur bien-être	2	14
Diagnostic Bien-être	2	14
Boîte à outils du praticien <i>Postures de travail, hygiène et entretien, étirement matinal, décoration et installation de la table de massage, les produits utilisés, la préparation au massage, la prise de contact et l'entretien avec le futur massé, gestion du confort du massé et du drapping</i>	2	14
Anatomie Palpatoire	2	14
Outils numériques pour développer l'activité de masseur bien-être	1	7
<b>Sous-total</b>	<b>39</b>	<b>273</b>
<b>Pré-requis au passage de la certification hors voie d'accès par l'alternance</b>		
Heures de pratiques personnelles obligatoires		160
Stage d'application en entreprise (4 semaines)		140
Examen final		

Version 3 - 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

## **SUITE DE PARCOURS ET DÉBOUCHÉS DE LA FORMATION**

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

- Spa : Day Spa, Spa Urbain, Spa terroir (indépendants ou rattachés à une autre activité)
- Spa Hôteliers de tous niveaux de gamme, Resort, chambres d'hôtes, gites, hébergement insolites, Hôtellerie de plein air haut de gamme
- Instituts de massages / Beauté / Bien-Etre
- Centres de thalassothérapie, Etablissements thermaux
- Centres de remise en forme (clubs de sport et de fitness)
- Prestataires de services de massages de Bien-Etre ou de protocole et rituels de détente en profession libérale ou micro-entreprise à domicile, en cabinet, en regroupement interdisciplinaire
- En entreprises sous forme de séances ou d'ateliers ou encore de services pour la gestion du stress au travail

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

L'enseignement dispensé est pratique et théorique.

Les techniques enseignées sont montrées 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.

## POSTES ET FONCTIONS VISÉES

- Praticien en massages bien-être
- Praticien en techniques de relaxation corporelle
- Intervenant en bien-être
- Spécialiste du massage de confort
- Technicien en soins corporels de bien-être
- Masseur en institut de beauté
- Masseur en centre thermal ou thalassothérapie
- Animateur bien-être
- Agent de spa en hôtellerie de luxe

## 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

- Visibilité de l'avancement du stagiaire dans la vision des séquences e-learning et retour des quizz.
- Des feuilles d'émarginements 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.

## 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. Étiopathie 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.

Version 3 - 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

## CANDIDATS EN SITUATION DE HANDICAP ET ACCESSIBILITÉ

Tout candidat peut saisir le référent handicap du certificateur pour aménager les modalités d'évaluation et obtenir l'assistance d'un tiers lors de l'évaluation. Les supports et le matériel nécessaires à la réalisation des évaluations pourront être adaptés. Sur le conseil du référent Handicap et dans le respect des spécifications du référentiel, le format de la modalité pourra être adapté. En fonction du handicap et des besoins spécifiques du candidat, le référent handicap pourra également s'appuyer sur une expertise externe. Ces possibilités d'aménagement seront fixées dès l'entrée en formation et communiquées au futur candidat, afin que celui-ci puisse être informé des solutions en compensation.

Afin de permettre aux candidats ayant des besoins spécifiques qu'ils puissent passer les épreuves dans des conditions équitables, le(la) responsable handicap de Temana met en place les moyens nécessaires, tant en ce qui concerne la durée que les moyens matériels ou humains, pour prévoir l'ensemble des aménagements adaptés à la situation de handicap ; à condition que la demande soit formulée et l'avis médical présenté lors de l'entrée en 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 Pauline HILD (0561844244 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.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

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.

## LIEUX DE FORMATION



## DURÉE DE LA FORMATION

La formation masseur bien-être se déroule sur 39 jours soit 273 heures de formation.

Version 3 - 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 4990€ net (TVA non applicable selon l'article 293B des CGI), soit un coût horaire de 18,27€ net.

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

Le paiement du solde du coût de la formation devra intervenir à la fin de l'action de formation, et au plus tard 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.

## HORAIRES DE LA 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.

## VOS CONTACTS CHEZ TEMANA

5

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

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.
- Etre 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.

## STATISTIQUES TEMANA

Taux de satisfaction de la formation en 2024 (sur 10) :

À chaud : 9,7

À froid : 10

Total général : 9,9

Taux de réussite de la formation Masseur Bien-Être 2025 : 95,5%