



Pratiquer un massage par des techniques
ÉNERGÉTIQUES

Durée : 77 heures soit 11 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

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS/COMPÉTENCES VISÉES

La formation vise à faire valider l'acquisition des compétences techniques de massages énergétiques spécifiques. La formation "Pratiquer un massage par des techniques énergétiques" répond à une demande croissante de prestations holistiques et personnalisées dans le domaine du bien-être.

Elle s'adresse aux professionnels du massage bien-être désireux d'enrichir leur palette de compétences avec des techniques ancestrales reconnues pour leurs bienfaits sur l'équilibre corps-esprit. Dans un contexte où les clients sont en quête de relaxation profonde, la maîtrise de ces techniques (ayurvédiques, chinoises, thaï et japonaises) représente un atout majeur pour se démarquer sur le marché du bien-être.

Ces massages énergétiques permettent non seulement de procurer une détente optimale, mais aussi de stimuler les fonctions physiologiques du corps, réduire le stress, et favoriser un état d'harmonie globale. Pour ces praticiens, qu'ils exercent en salon, en spa ou tant d'indépendants, cette formation offre l'opportunité de proposer des prestations à haute valeur ajoutée, répondant aux besoins spécifiques de chaque client.

Elle permet de combiner des approches variées, allant du travail sur les centres énergétiques à la stimulation des zones réflexes, offrant ainsi une expérience de massage complète et personnalisée tout en diversifiant l'offre proposée.

Version 7 - Mise à jour le 30/04/2026

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

COMPÉTENCES VISÉES

- **Sélectionner le type de massage énergétique adapté au besoin du client, au moyen d'une simulation d'entretien avec un client (C1)**

En fonction de ses attentes et besoins spécifiques (réduire le stress, les tensions, la fatigue...), de ses contraintes (situation de handicap, massage habillé, zones à éviter...) ou contre-indications particulières (présence de plaie, inflammation...) et en s'appuyant sur les bénéfices visés de chaque technique, afin de lui proposer une prestation appropriée et sécurisée.

- **Réaliser un massage énergétique ayurvédique (C2)**

En appliquant les techniques énergétiques corporelles et crâniennes spécifiques utilisant des mouvements variés (frictions, acupressions, champissage, étirements, pétrissage...) et synchronisés adaptés à chaque zone et en stimulant les centres énergétiques, pour favoriser le rééquilibrage des énergies et réduire les tensions.

1 massage à apprendre au choix :

Formation massage Shirotchampi

Formation massage Ayurvédique Abhyanga

- **Réaliser un massage énergétiques chinois (C3)**

En appliquant les techniques énergétiques spécifiques (vibrations, pressions avec poussées, roulements, percussions...) en appliquant des mouvements vigoureux et pénétrants avec différentes parties du corps (mains, doigts coudes, avant-bras), pour harmoniser l'énergie et optimiser le bien-être du client.

1 massage à apprendre au choix :

Formation massage Tuina du dos

Formation massage Chi Nei Tsang

Formation massage aux Bols Tibétains

- **Réaliser un massage énergétique thaï (C4)**

En appliquant les techniques énergétiques corporelles et plantaires spécifiques (digito-pression, pression des paumes, pression debout, foulage, bascule, utilisation d'un stylet...) avec une gestuelle adaptée à chaque zone et en stimulant en profondeur les zones réflexes, afin de relâcher les tensions et de procurer une détente optimale.

1 massage à apprendre au choix :

Formation massage Thaï à l'huile

Formation Foot Thaï

Formation Thaï au sol

- **Réaliser un massage énergétique japonais (C5)**

En appliquant les techniques énergétiques spécifiques et plantaires spécifiques (pression, empaument, brossage, étirements, berçage, harmonisation...), effectués avec un rythme régulier, et en stimulant les points cibles des méridiens, afin d'équilibrer les énergies et d'intensifier la relaxation.

1 massage à apprendre au choix :

Formation massage Shiatsu

Formation massage Amma Assis

Version 7 - Mise à jour le 30/04/2026

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

PROGRAMME RÉCAPITULATIF

Situation de PSH :

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

CONTENU ET DÉTAIL DE LA FORMATION		
MODULES DE FORMATION	Nbre jours	Nbre heures
Module 1 : Sélectionner le type de massage énergétique adapté au client		
Module 2 : Réaliser un massage énergétique Ayurvédique : Massage Shirotchampi ou Ayurvédique Abhyanga au choix		
Module 3 : Réaliser un massage énergétique Chinois : Massage Tuina du dos, Bols Tibétains ou Chi Nei Tsang		
Module 4 : Réaliser un massage énergétique Thaïlandais : Massage Foot Thaï, Thaïlandais à l'huile ou Thaïlandais au sol		
Module 5 : Réaliser un massage énergétique Japonais: Massage Amma Assis ou Shiatsu		
TOTAL GENERAL	13	91

Version 7 - Mise à jour le 30/04/2026

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

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Mise en situation professionnelle portant sur la pratique de massages par des techniques énergétiques, suivie d'un questionnement par le jury d'évaluation.

Cette épreuve de mise en situation professionnelle est réalisée en présence du jury, et avec la participation d'un client fictif, il est demandé au candidat de :

- **Sélectionner le type de massage énergétique** adapté au besoin du client, au moyen d'une simulation d'entretien avec un client
- Réaliser un massage énergétique **ayurvédique**
- Réaliser un massage énergétiques **chinois**
- Réaliser un massage énergétique **thaï**
- Réaliser un massage énergétique **japonais**

À la fin de la partie pratique, le jury d'évaluation questionne le candidat notamment sur les choix et techniques opérés durant sa mise en situation professionnelle.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

Il est demandé au candidat de :

Module C1 : critères d'évaluation

Cr1.1. Le candidat explicite les bénéfices visés de chaque type de massage énergétique proposé. Par exemple :

- Ayurvédique : réduit les tensions, diminue le stress, rééquilibre les énergies.
- Chinois : optimise la sensation de bien-être, diminue stress et fatigue, réveille l'énergie.
- Thaï : relâche les tensions, procure une détente optimale, meilleure qualité de sommeil, diminue les raideurs.
- Japonais : intensifie la relaxation, dynamise le corps, réduit la fatigue, détend les muscles.

Cr1.2. Par le biais d'un questionnement structuré, le candidat recueille les 3 types d'informations lui permettant de proposer au client une prestation appropriée et sécurisée :

- attentes et besoins spécifiques (réduire le stress, les tensions, la fatigue ...)
- contraintes (situation de handicap, massage habillé, zones à éviter ...)
- contre-indications particulières (présence de plaie, inflammation ...)

Cr1.3. Le candidat justifie son choix de la technique de massage énergétique proposée au regard des informations recueillies auprès du client concernant son besoin et des bénéfices visés. Les contre-indications exprimées par le client le cas échéant sont expressément prises en compte par le candidat.

Module C2 : critères d'évaluation

Cr2.1. Le candidat applique avec fluidité et précision la gestuelle des techniques énergétiques spécifiques au massage ayurvédique adaptées à chaque zone :

- Zones corporelles : frictions, acupression, étirement, pétrissage, caresse ou effleurage, lissage, décharge et recharge, pincements et tapotements, torsion, martellement, balancement, pompage.

- Zone crânienne : frictions, pression, champissage, étirement, centrage, lissage, aplanissement, ébouriffage, peignage, pianotage, compression, balayage.

Cr2.2. Les mouvements effectués par le candidat sont variés et synchronisés, les pressions sont adaptées.

Cr2.3. La stimulation des centres énergétiques est réalisée de manière méthodique et précise par le candidat. Les centres énergétiques sont correctement repérés.

Module C3 : critères d'évaluation

Cr3.1. Le candidat applique avec fluidité et précision la gestuelle des techniques énergétiques spécifiques au massage chinois : vibration, pression avec poussée, roulement, percussion, frottement, pétrissage par basculement du pouce ou par pincement, secouement, rotation, traction-pression.

Cr3.2. Les mouvements effectués par le candidat sont vigoureux, pénétrants et sont réalisés avec les parties de son corps de manière adaptée : ses mains, ses doigts, ses coudes et ses avant-bras.

Module C4 : critères d'évaluation

Cr4.1. Le candidat applique avec fluidité et précision la gestuelle des techniques énergétiques spécifiques au massage thaï adaptées à chaque zone : digito-pression, pression des paumes, coudes, genou, pied, pression debout, foulage simple ou en étau, bascule, étirement, soulèvement, tremblement.

Cr4.2. Les mouvements effectués par le candidat sont variés, les pressions sont adaptées et le stilet est correctement utilisé (massage plantaire, prise en main, précision de la zone de travail).

Cr4.3. La stimulation des zones réflexes est réalisée de manière méthodique, précise et en profondeur par le candidat. Les zones réflexes sont correctement repérées.

Module C5 : critères d'évaluation

CrS.1. Le candidat applique avec fluidité et précision la gestuelle des techniques énergétiques spécifiques au massage japonais adaptées à chaque zone : pression paume, coude et doigts fixes, empaument, brossage, étirement, berçage, harmonisation.

CrS.2. Les mouvements effectués par le candidat sont variés et effectués avec un rythme régulier, les pressions sont adaptées.

CrS.3. La stimulation des points cibles des méridiens est réalisée de manière méthodique et précise par le candidat. Les points cibles des méridiens sont correctement repérés.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Un support de cours reprenant en photos les gestes de l'enchaînement sera remis à chacun des participants. Chaque photo est commentée.
- 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.

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. Étiope 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 7 - Mise à jour le 30/04/2026

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

PUBLIC VISÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du massage bien-être (masseurs bien-être, praticien en massage bien-être, praticien spa) intervenant dans les salons de massages, spas, en statut salarié ou indépendant, ayant le projet de diversifier leur offre de massage bien-être en proposant des massages basés sur des techniques énergétiques (ayurvédiques chinoises, thaï et japonaises)

PRÉREQUIS DE LA FORMATION

Avoir une expérience d'au moins 1 an dans une activité professionnelle pratiquant le massage bien-être.

Version 7 - Mise à jour le 30/04/2026

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

MODALITÉS D'INSCRIPTION & 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.

ACCESSIBILITÉ & CANDIDAT EN SITUATION DE HANDICAP

Tout candidat peut saisir le référent handicap de l'organisme de formation 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.

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 (05.61.84.42.44 ou pauline@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 7 - Mise à jour le 30/04/2026

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 INDIVIDUELLE 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



Version 7 - Mise à jour le 30/04/2026

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

COÛT DE LA FORMATION ET MODALITÉS DE RÉGLEMENT

Le prix public de la formation est de 2940€ net (TVA non applicable selon l'article 293B des CGI), soit un coût horaire de 38.18€ 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.

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. Un travail personnel de révision est recommandé le soir.

Version 7 - Mise à jour le 30/04/2026

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

VOS CONTACTS CHEZ TEMANA

Notre équipe est joignable au 05.61.84.42.44

Chargés des relations stagiaires / apprenti(e) :

- Pauline – REFERENTE PEDAGOGIQUE – pedagogie@temana.fr / pauline@temana.fr

Les différents interlocuteurs :

- 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 7 - Mise à jour le 30/04/2026

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