

PRATIQUER UN MASSAGE PAR DES TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES

Durée : Minimum 77 heures de formation (11 jours),
jusqu'à 105 heures de formation (15 jours)
Formation en présentiel et E-Learning

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 certification vise à faire valider l'acquisition des compétences techniques de massages énergétiques spécifiques. La certification "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 certification 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.

Compétences visées:

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

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

Version 3 - Mise à jour le 31/01/2025

sur les bénéfices visés de chaque technique, afin de lui proposer une prestation appropriée et sécurisée.

- ***Réaliser un massage énergétique ayurvédique***

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***

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***

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

Version 3 - Mise à jour le 31/01/2025

Formation Foot Thaï

Formation Thaï au sol

- **Réaliser un massage énergétique japonais**

En appliquant les techniques énergétiques spécifiques et plantaires spécifiques (pression, empaument, brosse, 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

Objectifs Pédagogiques

- ☐ Préparer l'espace de travail et le matériel en appliquant les protocoles d'hygiène, de confort et de prévention en vigueur et en prenant en compte le handicap éventuel du client afin d'assurer la sécurité et le bien-être des clients
- ☐ Mettre en œuvre les gestes et postures de prévention des risques et les techniques d'entretien corporel afin de prévenir les blessures professionnelles et les maux chroniques
- ☐ Détailler le déroulé de la séance et les bienfaits attendus en s'assurant de la compréhension et de la validation du client afin de poser le cadre de la prestation
- ☐ Conduire la séance en respectant les spécificités techniques, les temps et délais nécessaires, les règles en matière de respect de l'intimité, intégrité, confort d'installation (handicap, etc.) et d'hygiène afin d'offrir une expérience de massage bien-être sûre, efficace, conforme à l'offre et aux bienfaits attendus de la prestation
- ☐ Prendre en compte le ressenti du client en identifiant les axes d'adaptation et d'amélioration dans l'exécution du massage, de la technique corporelle afin d'ajuster sa prise en charge pendant la séance
- ☐ Finaliser la séance en accompagnant le bien-être du client afin d'évaluer sa satisfaction

Version 3 - Mise à jour le 31/01/2025



Version 3 - Mise à jour le 31/01/2025

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

PROGRAMME RECAPITULATIF :

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

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.

Version 3 - Mise à jour le 31/01/2025

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 questionnaire 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 stylet 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 PEDAGOGIQUES

- ☐ 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 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.

Moyens pédagogiques mis à disposition des stagiaires :

- __ Séances de formation en salle
- __ Études de cas concrets
- __ 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 en cas de sélection du massage Tuina du dos
- ✓ Des feuilles d'émargements 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. Étiopathe diplômé de la faculté d'Étiopathie de Toulouse et Ostéopathe diplômé de l'institut supérieur d'Ostéopathie du Grand Méditerranée.
- Ludivine FEDRIGO, Esthéticienne Diplômée d'État depuis 2001. Praticienne en Massage de Relaxation, Formatrice aux massages du Monde depuis 2004.
- Rodolphe GOMEZ SANCHEZ, Diplômé du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, il travaille à domicile, en hôtellerie de luxe, en Spa et en salon de bien-être, il intervient également lors d'événements et en entreprise
- 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.
- Richard ROTELLA, Diplômé du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur.
- Laurent PITIOT, Diplômé du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur.
- Maya GURUNG Diplômée du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.
- Teva VOISIN certifié praticien en massage Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur.
- Delphine HONORE certifiée praticienne en massage Bien-Être, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.
- Betty LEHMANN Diplômée du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.
- Nicolas SIMONETON Diplômé du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur.
- Cécile MARY certifiée praticienne en massage Bien-Être, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.
- Anthony MOLLO Diplômé du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur.
- Marina DUBLY Diplômée du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.
- Morgan BEAUCHET Diplômé du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur.

Version 3 - Mise à jour le 31/01/2025



- Mathilde LASSOUDIERE certifiée masseur Bien-Être, et Formatrice.
- Eliott ALLAERT Diplômé du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur.

PUBLIC CONCERNE PAR LA FORMATION ET PREREQUIS

NOTE IMPORTANTE : cette formation est ouverte aussi aux personnes non-esthéticiennes

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.

- ✓ Si vous souhaitez discuter de certains détails concernant les modalités d'accès à cette certification, n'hésitez pas à nous consulter.

ACCESSIBILITÉ

La procédure pour l'inscription est la suivante :

- ✓ Dépôt du dossier de candidature complet
- ✓ Entretien individuel téléphonique ou physique
- ✓ Après l'entretien individuel, vous recevrez un courrier ou courriel de confirmation de la recevabilité de votre candidature validée par Temana

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 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.

Pour les formations en présentiel : 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.

Version 3 - Mise à jour le 31/01/2025

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

Cette formation est dispensée dans nos centres de Toulouse, Paris, Montpellier, Bordeaux, Lyon, Lille, Strasbourg, Nice, Marseille et Clermont-Ferrand.

HORAIRES DE 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.

COÛT DE LA FORMATION ET MODALITES DE REGLEMENTS

Le prix public de la formation se situe entre 2420€ et 3090€ net (TVA non applicable selon l'article 293B des CGI) en fonction des modules choisis par l'apprenant, soit un coût horaire pouvant varier de 31,43€ à 29,43€ 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.

DELAIS DE RETRACTATION

Version 3 - Mise à jour le 31/01/2025



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.

Version 3 - Mise à jour le 31/01/2025

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

TAUX DE REUSSITE DU CENTRE DE FORMATION TEMANA

	Intervenant SPA & Bien-Être		Apprentissage Intervenant SPA & B-E		Praticien en massage bien-Être		Certification Formation Répertoire Spécifique	
	2022	2023	2022	2023	2022	2023	2022	2023
Novice	92%	86%	100%	100%	90%	100%	100%	100%
Reconversion	92%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
Professionnel	100%	100%	/	/	95%	100%	100%	100%

VOS CONTACTS CHEZ TEMANA DISPONIBLES 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
- ☐ Cléa – RESPONSABLE COMMUNICATION ET MARKETING – digital@temana.fr
- ☐ Coralie – RESPONSABLE COMMERCIALE – contact@temana.fr
- ☐ Tom et 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 3 - Mise à jour le 31/01/2025