

FORMATION MASSAGE SUR MESURE

MODULE 1 - LES FONDATIONS

Construire un massage sur mesure - 3 jours (20h)

PROGRAMME DÉTAILLÉ

OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation a pour objectif de transmettre les bases solides du **Massage sur mesure** afin de permettre aux praticiens de proposer des soins personnalisés, cohérents et sécurisants, adaptés à chaque personne massée.

Le **MODULE 1** repose sur l'écoute du corps, l'adaptation en temps réel, la structure d'un massage non figé/non protocolaire, la connaissance des gestes de bases et 4 besoins fondamentaux d'un massé pour structurer votre massage.

JOUR 1 – LES FONDATIONS

Matin

- Accueil des participantes
- Présentation du **Module 1** : valeurs, philosophie et cadre
- Questions/réponses : Partie théorique
- Démonstration de la formatrice sur modèle (comprendre en temps réel le déroulé de votre programme étalé sur 3 jours)
- Apprentissage des 10 gestes fondamentaux à avoir en massage

Après-midi

- **Première mise en pratique encadrée** : Structurer étape par étape votre massage sur mesure.

JOUR 2 – CONSTRUIRE UN MASSAGE SUR MESURE

Matin

- **Mise en pratique d'un massage sur mesure complet :**
- Accueil et anamnèse de la massée
- Observer les leviers de la posture
- Reconnaître le besoin fondamental parmi les 4
- Préparation du masseur (échauffements, mobilité)
- Rituel d'accueil & rituel final
- Structurer et réaliser son massage (faire du sur mesure)

Après-midi

- **Mise en situation - étude de cas :**
- Pratiquer un massage sur mesure en comparant les besoins différents d'une massée à l'autre - Pratique supervisée
- Détailler la structure d'un massage sur mesure selon chaque besoin fondamental. (Démonstration et supervision)
- Travailler le Draping (comment instaurer la confiance en respectant l'intimité de notre massée)
- S'économiser et respirer
- Travail sur votre fluidité, votre cohérence et vos transitions

JOUR 3 – INTÉGRATION ET CONFIANCE

Matin

- **Mise en pratique en temps réel supervisée :**
- Intégrer votre apprentissage en y mettant votre personnalité, votre signature
- Prendre confiance en votre pratique

Après-midi

- **Massage complet évalué :**
- Savoir comment vous vous adapter en temps réel
- Évaluation qui me sert de critique constructive uniquement - Non noté
- Temps d'échange et bilan final
- Remise de l'attestation **Module 1** – Fondations

À l'issue de la formation
Les participants seront capables de :

- construire un massage sur mesure cohérent
- s'adapter à chaque massé
- gagner en confiance et en fluidité
- proposer des soins personnalisés et professionnels

Un bilan écrit avec les axes d'améliorations vous sera envoyé par mail quelques jours après votre formation.

Cela me permet de personnaliser votre accompagnement et de vous mettre par écrit ce que vous pouvez améliorer au fur et à mesure de votre pratique future.