

Programme de Formation – Massage Deep Tissue

Formatrice : Laetitia Mua

Durée : 2 jours (14h) – 9h-12h & 13h-17h

Type : Présentiel

Public :

- Professionnels du bien-être (esthéticiens, masseurs...)
- Professeurs de sport
- Personnes en reconversion professionnelle
- Débutants motivés



Objectifs de la formation :

Maîtriser les techniques du Massage Deep Tissue

Appliquer les règles d'hygiène et de sécurité

Adapter sa posture pour éviter la fatigue

Connaître les contre-indications

Créer un cadre optimal pour la pratique

Jour 1 : Introduction et apprentissage des bases

9h00 – 9h15 : Accueil et introduction

- Présentation de la formatrice et des participants
- Objectifs et déroulé de la formation

9h15 – 10h00 : Théorie du Massage Deep Tissue

- Origines et bienfaits
- Principes fondamentaux
- Règles d'hygiène et de sécurité

10h00 – 10h15 : Quiz interactif

- Validation des connaissances acquises

10h15 – 12h30 : Pratique – Partie postérieure du corps

- Mise en place du poste de massage
- Démonstration par la formatrice
- Pratique guidée en binôme

● **12h30 – 13h30 : Pause déjeuner**

13h30 – 16h30 : Pratique – Partie antérieure du corps

- Démonstration par la formatrice
- Pratique par les apprenants
- Corrections et ajustements personnalisés

16h30 – 17h00 : Bilan de la journée et échanges



Jour 2 : Approfondissement et mise en situation

9h00 – 9h15 : Retour sur la première journée

- Échanges et questions

9h15 – 10h15 : Approfondissement des techniques

- Corrections des gestes
- Conseils pour fluidifier le massage

10h15 – 12h30 : Mise en situation – Massage complet

- Préparation du modèle
- Exercice pratique en temps réel

● **12h30 – 13h30 : Pause déjeuner**

13h30 – 16h30 : Étude de cas et évaluation finale

- Cas pratiques à résoudre
- Simulation avec des scénarios réels
- Massage complet avec autonomie

16h30 – 17h00 : Clôture de la formation

- Questionnaire de satisfaction
 - Remise des attestations
-

◆ **Méthodes pédagogiques :**

- ✓ Démonstrations en direct
- ✓ Pratique intensive en binôme

✔ Quiz et challenge pratique

◆ **Matériel fourni :**

- Supports pédagogiques

Prérequis/Matériel

- * Avoir une bonne maîtrise de la compréhension écrite et orale de la langue française.
- * Aucun niveau d'étude requis.
- * Etre un professionnel de l'esthétique
- * Avoir une aisance orale

Cible

Professionnels de l'esthétique ou en reconversion.

Contact

Eve MORY, Responsable pédagogique et référente handicap –
06.85.60.93.85

Moyens pédagogiques, ressources

Une ingénierie de l'apprentissage et une pédagogie active qui utilisent quatre modes d'apprentissage qui sont le transmissif, le behavioriste, le constructivisme et le socio constructivisme avec une pédagogie inversée. Analyse de situations d'enseignement, construction avec les stagiaires des éléments à mettre en place, mise en pratique de la théorie apportée. Faire un état des lieux des connaissances du stagiaire et le compléter au fil de la formation avec pour objectif de créer des liens avec les différents objectifs de la formation. Atelier de questions/réponses entre les stagiaires et le formateur.

Mise en pratique des outils proposés.

Utilisation d'une pédagogie interactive, le stagiaire construit ses outils tout au long des journées de formation.

Modalités pédagogiques

La formation peut être réalisée en Présentiel.