

Fondamentaux du massage bien-être corps entier

Programme de formation · Méthode Relax-Mood

Public visé	Personnes débutantes ou en reconversion souhaitant proposer des massages bien-être ; professionnelles de la beauté voulant élargir leur offre.
Prérequis	Aucun diplôme requis. Questionnaire de positionnement à compléter avant l'entrée en formation.
Durée	14 heures de formation en présentiel, sur 2 jours consécutifs ou non, + 5 heures d'accompagnement individuel après la formation.
Effectif	2 stagiaires maximum par session.
Lieu	Institut Relax-Mood, Lyon 5e, ou dans les locaux du client (institut, spa, salon) en France et en Suisse, frais de déplacement sur devis.
Tarif	500 € par stagiaire, accompagnement de 5 h inclus.
Délai d'accès	Démarrage au plus tôt 10 jours après la signature du contrat (délai de rétractation), puis selon les dates fixées ensemble.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, la stagiaire sera capable de :

- accueillir et installer la personne massée en toute sécurité, avec un drapage respectueux de son intimité ;
- adopter une posture de praticienne ancrée, qui préserve son propre corps ;
- situer les principaux groupes musculaires travaillés lors d'un massage corps entier ;
- réaliser les gestes de base : effleurage, pétrissage, pressions, toucher enveloppant ;
- enchaîner un protocole de massage bien-être corps entier complet et fluide ;
- repérer les contre-indications et les zones de vigilance, et savoir quand ne pas masser ;
- adapter la pression et le rythme à chaque personne.

Contenu

Jour 1 · Les bases du toucher. Accueil et retour sur le positionnement. Posture et ancrage de la praticienne. Anatomie essentielle apprise au toucher. Installation de la personne et drapage. Les gestes de base.

Jour 2 · Le protocole complet. Protocole corps entier, de la tête aux pieds. Zones de vigilance et contre-indications. Adaptation de la pression et du rythme. Mise en pratique en conditions réelles. Évaluation des acquis.

Après la formation · L'accompagnement. 5 heures à mobiliser dans les 3 mois suivant la remise de l'attestation de fin de formation : conseils pour les démarches d'installation et suivi de l'évolution. En visio ou en présentiel ; l'observation de la pratique se fait obligatoirement en présentiel.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Pédagogie « théorie au toucher » : chaque zone, muscle et manœuvre est nommé au moment où les mains y passent.
- Démonstrations par la formatrice, puis pratique guidée et corrigée en continu.
- Formation en institut, en conditions réelles : table de massage, linge et produits professionnels.
- Supports remis : fiches pédagogiques au fil de la session et fascicule de formation.

Modalités d'évaluation

- Avant : questionnaire de positionnement.
- Pendant : observation et corrections de la pratique par la formatrice.
- En fin de formation : évaluation pratique des acquis sur un massage complet.
- Questionnaire de satisfaction à chaud, puis retour à froid.

Une attestation de fin de formation et un certificat de réalisation sont remis à la stagiaire. Cette formation n'est pas certifiante : elle ne délivre ni diplôme, ni certification inscrite au RNCP ou au Répertoire spécifique.

Formatrice

Linda Beude, esthéticienne diplômée, praticienne en massage, fondatrice de l'institut Relax-Mood depuis 2018, formatrice d'adultes.

Accessibilité

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Contactez la référente handicap, Linda Beude, avant l'inscription pour étudier ensemble les adaptations possibles (rythme, supports, accès au lieu). Si l'adaptation n'est pas possible, nous vous orientons vers une structure adaptée.

Contact et inscription

Linda Beude · 06 88 89 41 74 · formationscrearm@gmail.com

Relax-Mood Formation · Linda Beude EI · 26 rue du Doyenné, 69005 Lyon · SIRET 524 151 719 00043 · 06 88 89 41 74 · formationscrearm@gmail.com

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84692753369 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Version du 22 octobre 2026