

Cursus modules détente



Adresse postale : Le Jardin Intérieur, ZA La Ponche, route d'Avignon, 30320 Marguerittes

Contact : contact@lemniscate-processus.com

Tel : 04 66 26 16 83

Tel : **06 67 57 98 58**

Modules détente

Ce cursus de modules successifs sur une durée de 10 jours est un socle de technique et de pratique du massage détente. Il est aussi l'essence même de l'éthique et de la singularité de notre école.

Lemniscate Processus Formations développe dans ce cursus tous les éléments de la pratique "Le Contact juste, l'Intention juste, l'Écoute juste".

Au-delà du toucher simple est exploré le contact (toucher subtil qui provient d'une posture intérieure silencieuse et Inn tout d'abord).

Dans un autre champ que la volonté de faire du bien, se trouve l'intention d'être présent, disponible, à l'écoute, et d'être dans une relation agissante.

Au-delà de l'écoute des mots et des maux exprimés, au-delà de nos associations d'idées, de nos savoirs, il y a l'écoute neutre, ouverte, bienveillante qui se met au diapason du sujet et des ressentis.

Ce module développe un protocole de massage à visée de détente et de présence à soi, trame précise et créatrice composée de manœuvres et gestes sur tout le corps. Il s'ancre dans des pratiques corporelles et méditatives destinées au praticien, à son positionnement ainsi qu'à sa posture.

MODULES MASSAGE DÉTENTE

Déclaration d'activité enregistrée sous 91-34-05469-34

DURÉE, DATES et COÛT DE LA FORMATION 2025

Nombre de jours : 10

Nombre d'heures : 70 h d'enseignements + 10h de pratique personnelle

Dates 2025 : 14-15-16 février ; 28 février-1er- 2 mars ; 21-22-22 mars ; 21 septembre

Tarif Professionnel avec prise en charge OPCO = 1 700 euros

Tarif si financement personnel = 1 330 euros

PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

- **Public visé :**
 - Tout public
 - Public à la recherche d'outils complémentaires aux métiers à caractère paramédical, esthétique, social (handicap), sportifs,...
 - Personnes souhaitant acquérir une technique solide dans la pratique du massage
- **Prérequis :**
 - Aucun pré-requis n'est nécessaire.
 - Profession paramédicale, secouristes, pompiers [...], nous contacter : vous pouvez être dispensés de certains modules

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES À ATTEINDRE

- Ancrer la bonne posture : intégrer une pratique corporelle (Qi Gong, Tai Chi Chuan)
- Mesurer l'intérêt du contact, du silence, du regard, qui sont des indicateurs de la disponibilité intérieure
- Intégrer ces dimensions en soi afin de pouvoir les incorporer dans les gestes prodigués
- Acquérir le savoir-être et la déontologie du masseur
- Acquérir différentes techniques de massothérapie (effleurage, pétrissage, mobilisations, étirements, rythme du massage, ...), en connaître les bienfaits et savoir les adapter en fonction des besoins du massé
- Intégrer un protocole de massage générateur de détente et anti stress, d'une partie du corps ou de tout le corps, d'une durée d'1h à 1h30
- Acquérir le savoir-faire technique de ce massage et développer une écoute permettant la prise en compte des besoins spécifiques de la personne
- Acquérir les notions anatomiques nécessaires à la pratique du massage détente

EQUIPE PÉDAGOGIQUE

Catherine Mauguin est certifiée et diplômée de la formation massage assis-habillé depuis mai 2014 et de la formation complète massage bien-être du centre lemniscate processus contact & care depuis octobre 2015. Elle est praticienne en Massage Bien-ETRE. Elle intervient dans cette formation massage bien-être depuis 2020.

Responsable d'encadrement : François LOUTREL, masseur kinésithérapeute, acupuncteur, ostéopathe, formateur d'enseignant de Tai Chi Chuan et psycho-énergétique chinoise, formateur en massage depuis 1986.

Personne en charge des relations avec les stagiaires : Catherine MAUGUIN (responsable formation MBE cathy@le-jardin-interieur.com / 04 66 26 16 83)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET CONTENUS DE LA FORMATION

- Ancrer la bonne posture : intégrer une pratique corporelle (Qi gong, Tai chi chuan)
- Acquérir différentes techniques de massothérapie (effleurage, pétrissage, mobilisations, étirements, rythme du massage, ...).

Lemniscate Processus © - Association loi 1901 Adresse : Le Jardin Intérieur, ZA La Ponche, route d'Avignon, 30320 Marguerittes

N° Siret : 441 230 497 00014 « Déclaration d'activité enregistrée sous 91-34-05469-34, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »

la certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de formation, en septembre 2022 - certificat QUALIOP1 n° FRCM22306
2025_programme_détaillé_détente - Créé le 10-10-2021 - Mis à jour le 17-10-24- V4-2024

- En connaître les bienfaits et savoir les adapter en fonction des besoins du massé (massage à visée californien, suédois ...)
- Apprendre à masser sans fatigue : en respectant des règles posturologiques de confort
- Mesurer l'intérêt du contact, du silence, du regard - qui sont des indicateurs de la disponibilité intérieure
- Intégrer ces dimensions en soi afin de pouvoir les incorporer dans les gestes prodigués
- Développer son ressenti
- Gestion d'une séance (temps, entretien préalable avec le client, contre-indication ...)
- Acquérir le savoir-être et la déontologie du masseur selon le code déontologique de la FFMBE
- Intégrer un protocole de massage générateur de détente et anti stress, d'une partie du corps ou de tout le corps, d'une durée d'1h à 1h30
- Acquérir le savoir-faire technique et développer une écoute permettant la prise en compte des besoins spécifiques de la personne

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Chaque journée du cursus démarre par une pratique dirigée d'exercices corporels favorisant l'ancrage, la respiration, la mobilité.

Au cours de chaque journée, seront proposés des exercices pratiques pour mobiliser et développer la qualité du toucher.

1er module

Présentation du fascicule Massage Détente

Apprentissage du protocole de massage de la partie postérieure du corps (Dos, membres inférieurs),

Dernière demi-journée : massage en binôme de toute la partie du protocole travaillée, observée et accompagnée par la formatrice

Échange interactif en fin de journées sur les pratiques réalisées

2ème module

Présentation précise des contre-indications au massage

Apprentissage du protocole de massage de la partie antérieure du corps (Thorax, ventre, épaules, membres supérieurs et inférieurs face antérieure)

Dernière demi-journée : massage en binôme de toute la partie du protocole travaillée, observée et accompagnée par la formatrice

Échange interactif en fin de journées sur les pratiques réalisées

3ème module

Apprentissage du protocole de massage du crâne, du visage, du cou et de la nuque

Travail spécifique sur toutes les liaisons entre les grandes parties du corps

Dernière demi-journée : massage en binôme de toute la partie du protocole travaillée, observée et accompagnée par la formatrice

Échange interactif en fin de journées sur les pratiques réalisées

Journée de supervision

Demi-journée d'échanges et de mises au point, précisions, reprise de pratiques spécifiques souhaitées par les

stagiaires

Demi-journée dédiée à massage complet (entre stagiaires et/ou avec des personnes extérieures invitées) supervisée et évaluée.

MÉTHODE, OUTILS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Chaque journée de formation comporte :

- Des exercices corporels préparatoires à la pratique
- Des apports théoriques
- Des mises en pratique

Outils pédagogiques :

- Document pédagogique remis à l'apprenant (e) :
 - livret pour chaque module massage
 - Livre Massothérapie clinique (anatomie et traitement)
- Les apports théoriques sont complétés par
 - Schémas sur paperboard
 - Supports anatomiques : squelette, crâne, planches descriptives
- Interactivité du groupe et avec le formateur
- Mise en pratique directe et corrections par le formateur



Moyens techniques :

- Salle équipée de table et chaises,
- Paperboard,
- Vidéoprojecteur
- Tables et chaise de massage

Modalités pédagogiques :

- En présentiel 32 jours (soit 224 heures)
- 100 heures de pratique personnelle attestées par des fiches d'évaluation complétés par les sujets massés.

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- ❖ Positionnement en amont de la formation (grille d'entretien individuel)
- ❖ Evaluation à chaud par les stagiaires à l'issue de chaque module
- ❖ Evaluation à froid en fin de formation (3 mois après la fin du module)
- ❖ Attestation de fin de formation et certificat de réalisation

Appréciation des résultats :

Évaluation Formative :

- Les stagiaires doivent mettre en œuvre la pratique du massage (des protocoles acquis, des repérages anatomiques). Ils doivent justifier de 10 heures minimum de pratique personnelle (attestées par les fiches d'évaluation des personnes massées)

- Le travail en binôme lors de chaque module contribue également à l'observation par le formateur de l'évolution des acquis et intégration.
- Travaux pratiques et mise en situation lors de chaque week-end massage : le dimanche après-midi est consacré à une évaluation thématique selon l'objectif du module

Évaluation sommative :

- Pratique personnelle : les stagiaires doivent justifier de 10 heures minimum de pratique personnelle (attestées par les fiches d'évaluation des personnes massées)
- Évaluation de fin de formation sous forme de QCM
- Massages supervisés par le formateur
- Questionnaire de satisfaction des stagiaires

ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT DE LA FORMATION

- **Nombre maximum de stagiaires : 14**
- **Durée totale de la formation :**
 - 10 jours – 70 h
 - de 9h30/12h30 – 14h30/18h30 ou 14h/18h
- **Rythme :** modules de 2 ou 3 jours (du vendredi au dimanche) répartis sur l'année
- **Mode d'organisation pédagogique :** présentiel
- **Lieux de formation :** Jardin Intérieur, ZA de la Poche, route d'Avignon à Marguerittes 30320 (Nîmes-Est)

DÉLAI D'ACCÈS ET CONDITIONS D'ADMISSION

Les inscriptions au cursus de 10 jours de Massage Détente se font durant tout le semestre précédent le début de la formation.

Le délai entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation dépend de

- la complétude des pièces fournies au dossier d'inscription
- de la disponibilité du bénéficiaire et du responsable de formation ou coordinatrice de formation pour la réalisation de l'entretien préalable à l'inscription (en présentiel, par téléphone ou en vision avec Catherine MAUGUIN, coordinatrice de la formation et formatrice ou François LOUTREL, responsable pédagogique de la formation)
- Les démarches administratives qui découlent d'une demande d'aide au financement

Dans le cadre d'une demande d'aide au financement, le délai sera dépendant des délais de dépôt de dossier et des dates des commissions des organismes financeurs.

Dans le cadre d'un financement personnel, la prestation se réalise aux dates choisies selon le nombre de places disponibles.

ACCESSIBILITÉ

Prenez soin de signaler lors du montage de votre dossier d'inscription les indications de votre santé que vous jugez utiles. Si vous êtes en situation de handicap ou de difficultés d'apprentissage, merci de contacter Lucie CALMEJANE, coordinatrice du centre de formation et référente handicap au 06 48 35 35 47; Elle analysera vos besoins et nous envisagerons avec l'équipe pédagogique les aménagements nécessaires. En cas d'incapacité de notre structure à vous accueillir, nous vous orienterons vers une structure adaptée.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et disposent de sanitaires aux normes.

TARIFS ET MODALITÉS DE PAIEMENT

Coût pédagogique forfaitaire avec financement professionnel : 1 750 €

Coût pédagogique forfaitaire avec financement personnel : 1 330 €

Paiement en 1 fois, 3 fois par le règlement en ligne ou par chèques bancaires