

# Programme de formation

## Socio-Esthétique

### Spécialisation Massage



**DURÉE DE LA FORMATION :**  
21 HEURES



**Attestation de fin de formation**



**Modalité :**  
Présentiel



**Lieu :**  
33, Blanche Lande  
44521 Oudon



**Public visé :**  
Orientation vers  
le métier de masseur



**Délai d'inscription :**  
11 jours ouvrés avant le  
début de la formation



MÉLODIE DES SENS SIRET : 87855247000022 EURL au capital de 3 000 € 33 Blanche lande nord 44521 OUDON France -  
RCS Nantes 878 552 470 - SIRET 87855247000022 - Code NAF 8559A  
NDA : 52440882344

Contact : Mail : [ecolemelodieessens@gmail.com](mailto:ecolemelodieessens@gmail.com) Téléphone : 0240963280  
QUALIOP : 23FOR004711

# Apprenez plusieurs massages

## Contenu de la formation:

Mettre en place un projet d'intervention

- Instaurer une relation de confiance
- Présenter son intervention
- Préparer l'intervention
- Appliquer les règles d'hygiène
- Adapter les règles d'ergonomie
- Maîtriser les soins en massages de bien-être
- Adapter le massage bien-être et conseils selon le projet d'intervention
- Développer son activité et faire de la veille professionnelle

## Pré-requis :

Être titulaire d'une certification de niveau 3 minimum dans le domaine de la beauté et du bien-être (esthétique-cosmétique, coiffure, prothésie ongualaire, réflexologie, massage) ainsi que les secteurs du sanitaire et social, paramédical, médico-social et de la santé.

## Formation qui permet d'apprendre par la pratique

Réaliser dès le premier jour des exercices d'apprentissage pratique accompagnée par notre formatrice experte en socio-esthétique spécialisation massage.

## Méthodes d'évaluation :

- **MISE EN SITUATION PROFESSIONNELLE INDIVIDUELLE :**
  - L'évaluation est répartie en 4 étapes, une étude de cas suivi d'un entretien individuelle et une mise en pratique suivi d'un entretien individuelle.
- **MISE EN SITUATION PROFESSIONNELLE COLLECTIF :**
  - Le processus d'évaluation porte sur la réalisation d'un soin socio-esthétique.

## Nos différents massages :

### **Amazonien :**

---

Le massage Amazonien est un massage de bien être exécuté comme une danse grâce à son « rituel des mains aimantes ». L'esprit est de recréer par les manœuvres les mouvements lents et sinueux du fleuve Amazone dans toute sa plénitude.



### **Oriental :**

---

Lors du massage oriental, la praticienne exécute une série de pressions, de pétrissages, de malaxages et de touchers précis des pieds jusqu'à la tête. Des mouvements lent et rapide.

### **Asiatique :**

---

Le massage Asiatique associe shiatsu, pressions palmaires et effleurages appuyés, vous travaillerez ainsi sur la relaxation, la circulation sanguine et lymphatique ainsi que sur la circulation énergétique.



### **Lomi Lomi:**

---

L'objectif de cette formation est d'arriver à calmer, à reconforter par un toucher bienveillant, une forme de contact physique qui apaise, calme, tranquillise, rassure et reconforte le receveur, vous allez faire ressentir des sensations particulières du massage qui se pratique avec les mains et avec les avants bras.

## **Africain :**

---

Le massage africain est un massage de bien-être originaire du Mali. C'est un massage équilibrant qui permettra de rétablir le flux d'énergie dans tout le corps avec des mouvements tonique, rapide.



## **Balinais :**

---

Ce massage est travaillé avec les pouces, les mains, les poignets et les avant-bras sur tout le dos, les jambes, les bras et le crâne, destiné à tonifier et à dynamiser le corps. Votre receveur pourra également profiter de légers étirements, d'acupression et de digitopression.

## **Suédois :**

---

Le massage suédois est un massage profond, Cette méthode est un moyen efficace pour soulager en particulier les courbatures, mais également la tension musculaire et le stress. Ses techniques de base sont la percussion, la torsion et la pression. Ses mouvements s'appliquent généralement sur les tissus mous du corps, les articulations, les tendons et les muscles.



## **thaïlandais à l'huile :**

---

C'est un traitement complet où le corps entier est massé, d'abord des mouvements amples légers et fluides de préparation, puis des pétrissages, lissages et pressions exercés avec la paume des mains, les pouces, des mobilisations douces et étirements, enfin des percussions dynamisantes.

## **Crâne relaxant :**

---

Un massage relaxant dilate les vaisseaux sanguins et capillaires, ce qui stimule la circulation et aide le sang à s'oxygéner. Ceci permet aux nutriments vitaux d'être transportés dans le corps plus efficacement, tout en réduisant temporairement la pression sanguine.



## **Dos relaxant :**

---

Ce massage requiert la maîtrise de certaines techniques, les principaux gestes mis en œuvre sont résumés par une harmonisation des déplacements, une grande agilité avec vos doigts, de la souplesse dans vos poignets, de la dextérité avec vos bras et une certaine aisance de l'utilisation de vos mains.



## **Amma assis :**

---

Le Amma assis est une suite codifiée, intelligente, de stimulations corporelles (kata), sur le dos, les épaules, les bras, les mains, le cou, et la tête.

## **Liftant du visage :**

---

Un massage ancestral que les impératrices japonaises utilisaient déjà pour soigner leur peau.



## **Bébé :**

---

Aux personnes qui souhaitent apprendre aux parents à masser leur bébé. Le massage va permettre à bébé une mise à jour très efficace de ses propres données corporelles. Par ailleurs, le massage vous aidera à développer patience, écoute, confiance, partage, autant de capacités nécessaires pour créer une relation privilégiée avec bébé.

## **Pré-natal :**

---

Ce massage est spécialement conçu pour les femmes enceintes. Doux et très enveloppant, il est également tonique. Ce massage soulage les jambes et le dos de la future maman.



### **Enfant :**

---

Les bienfaits du massage pour les enfants sont réels et nombreux : c'est un moment de calme et d'exclusivité qui permet à votre enfant de canaliser ses émotions et de se relaxer dans un univers différent de son quotidien.



### **Sportif :**

---

Le massage manuel permet, grâce à des manipulations comme le pétrissage, la friction, de drainer les graisses, et de stimuler la circulation sanguine et lymphatique. Un enchaînement de technique pour une préparation avant une séance de sport puis une récupération après une séance.

### **Ayurvédique :**

---

Le massage ayurvédique se pratique avec différentes huiles, aide à éliminer le désordre et/ou à maintenir l'ordre entre les enveloppes. Il favorise l'harmonisation des tridosha (Vata – air, Pitta – feu, Kapha – eau) dans le corps, élimine les tensions musculaires et nerveuses, améliore la peau, la circulation, accroît l'énergie vitale (Prana), procure une relaxation et apporte un bien-être.



### **Amincissant:**

---

Ce soin consiste à décoller les tissus adipeux pour faciliter l'élimination, relancer les échanges circulatoire et énergétiques des cellules, il favorise l'élimination des déchets et des liquides. Au-delà de ses propriétés raffermissant et sculptant, ils diminuent, également, les sensations de jambes lourdes ou d'engourdissement des muscles.

### **Drainant :**

---

Le drainage lymphatique, c'est des pressions douces et subtiles, active cette merveilleuse écologie, élimine les toxines et soulage les jambes lourdes. Son rôle est d'éliminer vers les ganglions, tout ce que les veines ne peuvent transporter : les toxines et certaines grosses protéines.



**Réflexologie Plantaire, Palmaire, Faciale et Auriculaire :** Vous pouvez choisir une technique de réflexologie ou plusieurs

# Réaliser des techniques de massages

**C1 - C2 :**

Analyser la situation de la personne et adapter le protocole de soin en prenant en compte la situation de la personne

**C3 - C4 :**

Prendre en charge, accueillir et informer la personne du déroulement du soin

**C5 :**

Installer la personne, respecter les règles d'hygiène et d'ergonomie, adapter les produits au soin

**C6 :**

Réaliser un protocole de soin socio spécialisé en massage de bien-être, adapter le soin en fonction du public fragilisé

**C7 :**

Conseiller la personne sur la mise ne valeur de son image

**C8 :**

Conseiller des techniques d'entretien corporel

**C9 :**

Effectuer un entretien avec la personne pour identifier les éventuels besoins et améliorations pour un prochain soin

**C10 :**

Réaliser une résumé du soin et rédiger une synthèse en vue des prochaines séances à venir



# Organisation de la formation

## Ressources pédagogiques et techniques :

- **Matériels fournis** : Nous mettons à disposition des tables de massage, futons, chaises, tabourets, paperboard, vidéoprojecteur.
- **Supports** : Les apprenants bénéficieront de documents de formation sous forme de fichier téléchargeable. De plus, un accès en ligne à des ressources supplémentaires et des vidéos est offert via notre plateforme Extranet
- **Environnement de Formation** : L'accueil se fait dans une salle spécialement aménagée pour la formation.
- **Méthodologie** : L'apprentissage s'appuie sur l'étude de situations réelles, des démonstrations et des exercices pratiques. Les explications sont illustrées par des schémas sur le tableau blanc et via le vidéoprojecteur. Des QCM et quiz ponctuent également le parcours pour valider les acquis.
- **Accessibilité** : Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation.

## Suivi et évaluation :

- **Présence** : Une feuille d'émargement sera utilisée pour confirmer la présence des participants.
- **Évaluation Continue** : Les progrès des apprenants sont suivis tout au long du parcours à l'écrit et en pratique. Des mises en situation pratiques, individuelles ou en binôme, sont organisées, y compris des exercices sur modèle.
- **Feed-back** : Des enquêtes de satisfaction permettent de recueillir les impressions sur la formation. À la fin du parcours, un certificat attestant la réalisation de la formation est délivré. En outre, une autoévaluation est encouragée, ainsi qu'une évaluation par la formatrice sur les objectifs et compétences visées.

## Coût de la formation

---

21 heures de formations

**1 050 €**

avec prise en charge

**750 €**

financement personnel

35 heures de formations

**1 650 €**

avec prise en charge

**1100 €**

financement personnel

49 heures de formations

**2 100 €**

avec prise en charge

**1400 €**

financement personnel

frais de dossier 80 €

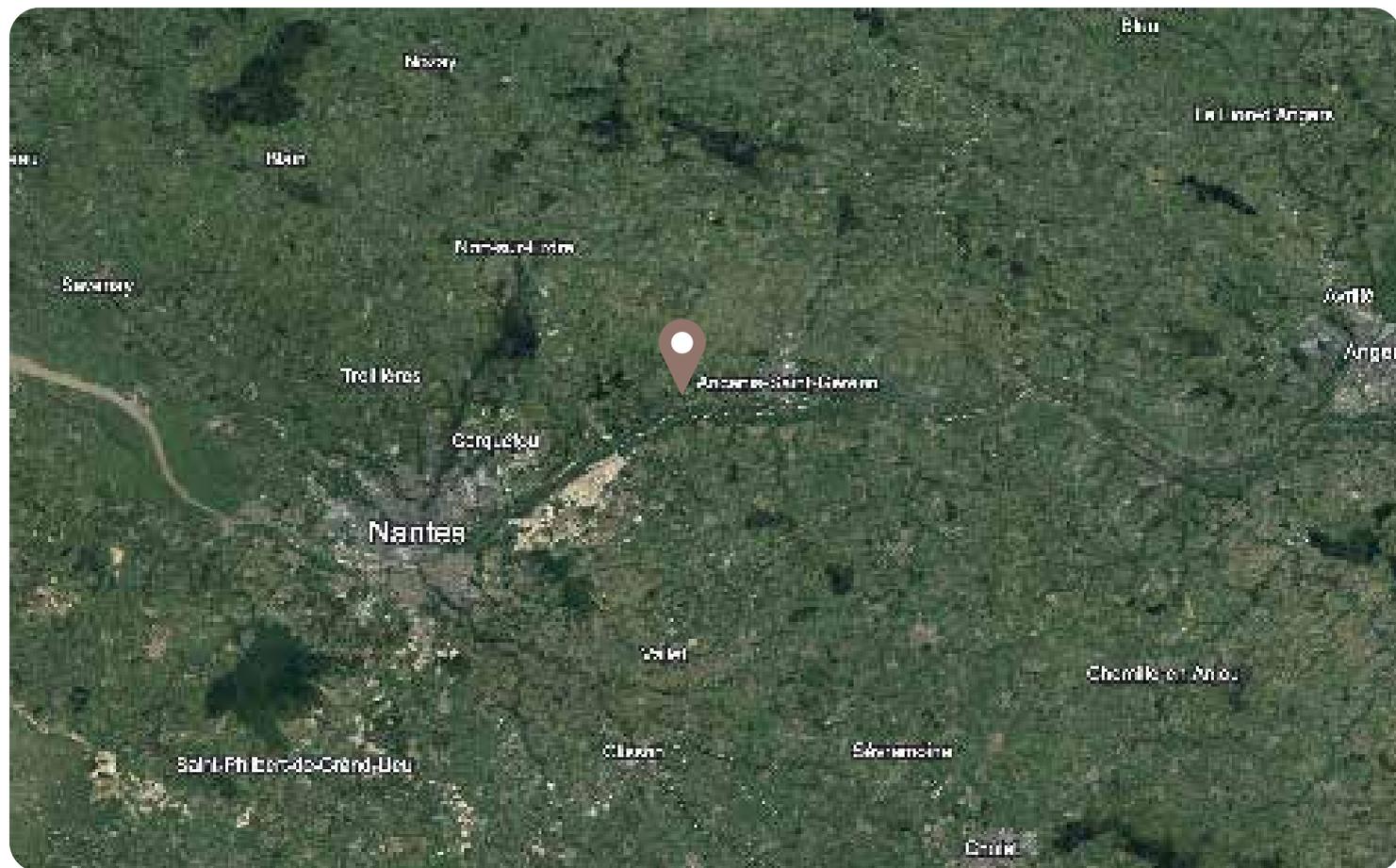
### Modalités d'inscription

- Prise de contact par entretien téléphonique
- Dossier d'inscription à remplir
- Copie de carte d'identité
- Justificatifs relatif à votre parcours professionnel

## Suivi post formation et retour à l'emploi

MDS met un point d'honneur sur l'accompagnement post formation qui est destiné à implanter durablement les compétences acquises et l'intégration professionnelle à l'issue de la formation.

# Notre centre de formation



**Centre de formation MDS Formations**  
**33, Blanche Lande**  
**44521 OUDON**



MÉLODIE DES SENS SIRET : 87855247000022 EURL au capital de 3 000 € 33 Blanche lande nord 44521 OUDON France -  
RCS Nantes 878 552 470 - SIRET 87855247000022 - Code NAF 8559A  
NDA : 52440882344

Contact : Mail : [ecole.melodiedessens@gmail.com](mailto:ecole.melodiedessens@gmail.com) Téléphone : 0240963280  
QUALIOP : 23FOR004711



## Contact



[melodiedessens.fr](http://melodiedessens.fr)



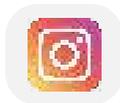
@mdsformations



02 40 96 32 80

**Référent pédagogique :**

[camille.melodiedessens@gmail.com](mailto:camille.melodiedessens@gmail.com)



@mdsformations



**Référents handicap :**

Mélodie BALOCHE | [melodie.melodiedessens@gmail.com](mailto:melodie.melodiedessens@gmail.com)

Lucas EIXARCH | [lucas.melodiedessens@gmail.com](mailto:lucas.melodiedessens@gmail.com)



@mds-formations-pro

MÉLODIE DES SENS SIRET : 87855247000022 EURL au capital de 3 000 € 33 Blanche lande nord 44521 OUDON France -  
RCS Nantes 878 552 470 - SIRET 87855247000022 - Code NAF 8559A  
NDA : 52440882344

Contact : Mail : [ecole.melodiedessens@gmail.com](mailto:ecole.melodiedessens@gmail.com) Téléphone : 0240963280

QUALIOP : 23FOR004711