



Formation Praticien holistique et massages relaxants par Soins de Soi

Une formation corps à 360°.

Intégrez notre formation holistique : une approche globale du corps et de l'esprit pour une prise en charge sur mesure de vos client(e)s.

Apprenez des techniques manuelles de massage du corps en lien avec les attentes client(e)s d'aujourd'hui.

Découvrez les fondamentaux d'une bonne connaissance du corps vous permettant d'avoir confiance ainsi que les essentiels de l'hygiène de vie d'un(e) thérapeute.

Du lâcher prise à l'enveloppement du corps jusqu'à la prise en charge sur-mesure, pratiquez les massages indispensables à une prise en charge complète de qualité.

Profil

Professionnel(le)s du bien-être souhaitant élargir sa palette de connaissances
Personnes en reconversion professionnelle ou en projet de réorientation professionnelle.

Pré-requis

Vous êtes passionné(e)s par l'univers du bien-être avec un attrait important pour le soin du corps.

Vous avez le sens du relationnel, une bonne capacité d'écoute avec de fortes valeurs humaines.

Vous êtes motivé(e), curieux et dynamique, cette formation est faite pour vous

Nombre de participants

8 personnes

Tarifs

1590€ tout public

1000€ pour la formule avec le CAP

Objectifs de formation

Formation qualifiante.

Nous sommes partis du constat que masser nécessite d'avoir une approche complète du corps humain et pas seulement esthétique. Pour une meilleure prise en charge, le thérapeute a besoin d'avoir toutes les clefs pour comprendre ce soin si particulier. Dans cette perspective, nous concevons un programme de formation massage corps avec la signature *Soin de Soi* qui se base sur une approche complète et globale du corps humain. **La reconnaissance de votre métier passera par là.**

L'objectif est :

D'acquérir une approche globale du corps et de l'esprit pour une prise en charge sur mesure de vos client(e)s.

Maîtriser les protocoles techniques et concepts théoriques des 2 massages proposés.

Développer les registres techniques du massage en nuances, intensités, rythmes et profondeurs

Maîtriser ses indications et contre-indications

Adapter la pression, la fluidité et la posture à la morphologie du client

A l'issue de la formation le stagiaire aura les compétences suivantes :

- Acquérir et intégrer des concepts théoriques et techniques de massage, le sens du toucher sensible et émotionnel, la posture juste dans l'accompagnement du client, des techniques de Mieux-Être, des techniques de relaxation et de respiration, des techniques de gestion du stress et des émotions.
- Acquérir et intégrer des compétences relationnelles thérapeute/client(e), la capacité de co-construction thérapeute/client,(e) des compétences relationnelles, de la rigueur et de la précision, une capacité d'écoute.
- Réaliser deux protocoles de soins : massage lâcher prise et le massage enveloppant.
- Réaliser une prise en charge client(e) complète avec diagnostic permettant de cibler les besoins, conseiller et adapter les soins recommandés.
- Comprendre et maîtriser les fondamentaux de l'anatomie palpatoire afin de les mettre en lien avec les différentes techniques de massage (les os, les muscles, les organes ...).

École Soin de Soi

05 56 89 95 91 – ecolet@soindesoif.fr

13 bis allée des Pins 33170 Gradignan - SIREN 532403987 - APE 8559A

SARL au capital de 8 000 euros

www.soindesoif.fr

- Mettre en pratique les indispensables de l'ergonomie pour assurer un bon équilibre au thérapeute sur le long terme.
- Fidéliser la clientèle grâce à un accompagnement personnalisé et une prise en charge globale.

Modalités pédagogiques

Formation en présentiel

Durée

70 heures sur 10 jours - 7h/jours

Session du 11 septembre au 22 septembre 2023.

5 jours/semaine, du lundi au vendredi.

Programme

Temps d'accueil : visite de l'école, présentation de l'équipe, petit déjeuner (offert par l'école). Temps consacré à la présentation du groupe des apprenant(e)s et du programme de formation; remise du sac de l'école.

- **Jour 1 : Les fondamentaux pour une approche complète du soin**

Yoga : portrait d'une discipline aux avantages multiples pour une meilleure gestion des émotions; techniques de respiration.

Naturopathie : pour un corps en bonne santé (hygiène de vie, mieux se connaître...)

- Retrouver le temps et le pouvoir de s'alimenter sainement avec votre rythme de vie.
- Gestion du stress à travers les outils de la naturopathie tels que la respiration, l'alimentation et l'aromathérapie .

Introduction à l'anthropologie du corps

Sophrologie/ Gestion du stress : techniques de respiration, travail sur le lâcher prise; pour un travail en conscience, masser les yeux fermés.

Analyse comportementale : posture du thérapeute face aux client(e)s (outils du développement personnel et professionnel)

- **Jour 2 : Anatomie et ergonomie du thérapeute**

Dans le cadre de l'évolution de notre profession, il est essentiel d'avoir une formation rigoureuse sur le plan de l'anatomie humaine. Ce module aura pour objectif d'acquérir des connaissances plus précises sur le plan anatomique pour renforcer votre professionnalisme auprès de votre clientèle.

École Soins de Soi

05 56 89 95 91 – ecolet@soindeso.fr

13 bis allée des Pins 33170 Gradignan - SIREN 532403987 - APE 8559A

SARL au capital de 8 000 euros

www.soindeso.fr

La bonne connaissance des muscles du corps, des articulations, des os est essentielle pour le thérapeute bien-être. Lorsque vous connaissez parfaitement quelles parties du corps vous massez, cela renforce la qualité et la précision de chaque geste et votre professionnalisme. Vous serez également en mesure d'échanger de façon technique avec votre client(e).

En théorie : notions d'anatomie et d'ergonomie, essentielles à la compréhension de la pratique du massage : les os, le système articulaire, le système musculaire, le système respiratoire, le système digestif.

En pratique : "dessine moi ton corps".

- **Jour 3 : Pour une expérience client enchantée**

L'objectif est de vous proposer une immersion totale dans la prise en charge client(e).

Vous découvrirez toutes les facettes et les nuances du parcours client avec pour seul objectif : faire vivre à votre client(e) une expérience unique et inégalée.

Partie théorique et partie pratique, mise en pratique du diagnostic conseil (comprendre les besoins complets du client selon le type de massage); mise en situation duo/observation.

- **Jour 4 et 5 : Massage lâcher prise Soins de soi : pour un soin expert, holistique et sur mesure.**

Descriptif du massage : la technique du toucher lâcher-prise permet une détente globale du corps, une libération du souffle, un lâcher prise des tensions.

Vous apprendrez les protocoles et les techniques du massage lent pour s'évader peu à peu du quotidien et retrouver calme et sérénité : les pressions, les glissés superficiels et profonds, le modelage, les étirements, les techniques de mobilisations cutanées et musculaires.

- **Jour 6, 7 et 8 : Massage enveloppant Soins de soi : pour un soin expert, holistique et sur mesure.**

Descriptif du massage : massage réconfortant pour aider à retrouver confiance et apaisement, très rond, très enveloppant, baisse de moral, fragilité, dépression.

Vous apprendrez les protocoles et les techniques précises du massage réconfortant pour amener votre client(e) à un sentiment de cocooning et de lâcher prise intense : les pressions, les glissés superficiels et profonds, le modelage, les étirements, les techniques de mobilisations cutanées et musculaires.

- **Jour 9 : Temps de révision pratique**

Temps consacré à la révision pratique, travail en binôme, expérience complète des deux soins sous la supervision du formateur.

- **Jour 10 : Evaluation et bilan**

Evaluation écrite

Evaluation pratique : prise en charge complète du client

Retour d'expériences de chaque stagiaire

Remise des certificats

Moyens pédagogiques

Nos moyens pédagogiques sont à la hauteur de nos valeurs. Une équipe de professionnel(le)s du mieux-être : le programme est pensé en cohérence avec les nouvelles attentes des métiers du bien-être.

Un lieu hybride, un centre d'étude intégré est à disposition des stagiaires : notre propre laboratoire à Gradignan où nous fabriquons artisanalement nos cosmétiques frais 100% naturels et biologiques. Les 3 adresses, le laboratoire, le Spa et la Boutique, permettent ainsi d'être au cœur des différents métiers, au contact de tous les talents qui composent les équipes.

L'école propose une salle de formation équipée de tables de massage, point d'eau, serviettes et produits cosmétiques.

Un espace stagiaire a été pensé collaboratif pour favoriser les échanges et les apprentissages.

Un book formation complet et détaillé est remis au stagiaire au début de la formation

Le stagiaire repart avec le matériel fourni durant la formation : un carnet, un crayon et un sac Soins de Soi.

Parce que nous sélectionnons avec soin nos matières premières biologiques et naturelles pour leurs vertus et leurs actions sur la peau (ingrédients issus des plantes cultivées par des producteurs les plus locaux possibles, engagés, bienveillants et respectueux de l'être et de la nature), les stagiaires utiliseront les cosmétiques *Soins de soi* pour la partie pratique, réalisés avec des produits 100 % naturels et bios fabriqués dans notre laboratoire en Nouvelle Aquitaine.

Méthodes pédagogiques

Les méthodes pédagogiques sont variées et axées sur la mise en application de cas concrets avec des apports théoriques et des apports pratiques

Les séances sont interactives de façon à se concentrer sur la pratique et élaborer ses savoirs en collaboration avec les formateurs.

La formation est créée et encadrée par des thérapeutes qualifié(e)s et reconnu(e)s.

Formation adaptée au marché actuel, aux attentes des client(e)s d'aujourd'hui

La taille restreinte des classes et la modernité des installations contribuent à garantir la qualité et le niveau d'excellence de la formation.

Pour les apports théoriques, les supports sont interactifs : Powerpoint, schémas, planches d'anatomie, dessin sur corps...

Séances qui allient entraînement à la pratique par les stagiaires sous supervision des formateurs et temps de révision de séquences de travail détaillé

Evaluation des connaissances et des compétences

En amont : un entretien de faisabilité précédera toute inscription et questionnaire d'auto-évaluation.

En aval : évaluation en fin de formation, fiche d'acquisition de connaissances et de compétences, fiche de satisfaction, attestation de formation.

Moyens d'encadrement

Les formations sont en présentiel et sont animées par des formatrices diplômées, expertes, ayant une parfaite connaissance du terrain.

L'équipe pédagogique possède une expérience au quotidien des questions relatives à la formation proposée. Toutes motivées par la passion du mieux être et l'envie de partager leur savoir.

Inscription/Financement

Cette formation peut faire l'objet d'une prise en charge intégrale ou partielle des organismes collecteurs auxquels vous cotisez (FAFCEA, AGEFICE, OPCO EP, FAFIH...).

Pour faciliter le paiement de votre formation, un paiement en 3 fois sans frais est possible (chèque/virement/espèce à l'inscription, 1 chèque remis et encaissé le premier jour de la formation, 1 chèque remis et encaissé le dernier jour de la formation).

Horaires

Temps de formation : 9h – 12h00 et 13h00 – 17h

Pause repas : 12h00 - 13h00 (Le repas n'est pas compris mais possibilité d'utiliser notre cuisine pour cuisiner)

Lieu du stage

Ecole Soins de Soi, 13 bis, Allée des Pins - 33170 Gradignan

Comment venir ?

- **En voiture :**

En venant de Paris par l'A10, une fois sur la rocade, prendre direction Toulouse-Agen, puis sortie n°16, échangeur "Gradignan-Talence", ou sortie n°17, échangeur "Villenave d'Ornon-Chanteloiseau"

En venant de Toulouse-Agen par l'A62, une fois sur la rocade, prendre direction Arcachon-Bayonne-Espagne, puis sortie n°16, échangeur "Gradignan-Talence", ou sortie n°17, échangeur "Villenave d'Ornon-Chanteloiseau"

En venant de l'Espagne, de Bayonne-Biarritz-Arcachon par l'A63, une fois sur la rocade, prendre direction Toulouse-Agen, puis sortie n°16, échangeur "Gradignan-Talence", ou sortie n°17, échangeur "Villenave d'Ornon-Chanteloiseau"

- **Calculer votre itinéraire :**

www.googlemaps
www.mappy.fr
www.viamichelin.fr

- **En avion :**

Aéroport de Bordeaux-Mérignac à moins de 15 minutes de Gradignan.

Prendre la rocade, direction Toulouse - Agen, puis sortie n°16 (échangeur "Gradignan-Talence").

- **En bus :**

4 lignes de bus des Transports Bordeaux Métropole (36, 21, 8, 10) desservent la ville et la mettent en liaison directe avec la ligne B du tramway bordelais.

- **En train :**

Gare de Bordeaux Saint-Jean à 25 minutes de voiture de Gradignan.

Pour dormir :

Best Western Hotel Le Bordeaux Sud, avenue Europe 33170 Gradignan

Hotel Au Comté d'Ornon, 2 allée Mégevie 33170 Gradignan

Le Chalet Lyrique Logis, 169 cours Gén de Gaulle 33170 Gradignan

Campanile Bordeaux Sud - Gradignan - Talence, Rocade Sortie 16 allée Demoiselles 33170 Gradignan

Hotel B&B, 7 allée Demoiselles 33170 Gradignan

Enight, 8 rue Gutenberg 33170 Gradignan

Inter-Hotel Le Cottage D'Amphitryon, Zone De Bersol 3 avenue Jean Monet 33170 Gradignan

Le Domaine Moulin de Monjous, 145 rue St François Xavier 33170 Gradignan

Gîte de la Sitelle, 150 Bis rue Chartrèze 33170 Gradignan

Novalis, 9 avenue Hippodrome 33170 Gradignan