



Catalogue de formation 2021

TECHNICIEN SPA ET BIEN-ETRE
BLOC 1 – ENSEIGNEMENT DE 7 TECHNIQUES DE MASSAGE

CENTRE DE FORMATION VITAE SPHERE

- Page 2 - Préambule et informations générales
- Page 3 - Cours long Technicien Spa et Bien-être et cursus par bloc de compétences
- Page 5 - Formation massage californien
- Page 6 - Formation massage suédois
- Page 7 - Formation massage deep tissue
- Page 8 - Formation massage drainant cellulaire énergétique
- Page 9 - Formation massage énergétique des 12 MTM
- Page 10 - Formation massage shiatsu de bien-être
- Page 11 - Formation réflexologie plantaire
- Page 12 - Formation massage thaïlandais
- Page 13 - Formation massage amma assis
- Page 14 - Formation massage Qi Nei Tsang (massage de l'abdomen)
- Page 15 - Formation liftant japonais
- Page 16 - Formation massage ayurvédique Abhyanga
- Page 17 - Formation massage Shiro-Abhyanga du crâne
- Page 18 - Formation massage des pieds Bol Kansu
- Page 19 - Formation massage pagachampi des membres inférieurs
- Page 20 - Formation massage balinais
- Page 21 - Formation massage lomi-lomi
- Page 22 - Formation massage de la future maman
- Page 23 - Formation massage thaïlandais au sol de la femme enceinte
- Page 24 - Formation massage des personnes âgées
- Page 25 - Formation massage bébé

Document introductif et explicatif

Les adaptations et l'accessibilité aux personnes en situation de handicap

EN COURS DE REDACTION

Les cours théoriques – Les formateurs transmettent lors de la formation toutes les connaissances nécessaires à la pratique du massage étudié. Les apprenants prennent des notes, le livret de formation étant transmis à la fin du module.

Les cours pratiques – Ils consistent à mettre l'apprenant en situation de pratiquer les gestes et les bonnes attitudes. Les apprenants alternent entre le rôle de masseur et le rôle de massé, permettant d'acquérir la technique mais aussi d'en vivre l'expérience sensoriel. Les binômes varient régulièrement pour faire l'expérience de différents types de morphologies et de peaux. Les apprenants vont imiter les gestes du formateur qui montrera le protocole (mimétisme). Ils vont aussi reproduire un ensemble de techniques guidées par le formateur qui énonce le protocole pas à pas (méthode guidée). Enfin il sera demandé à l'apprenant de refaire de mémoire l'ensemble du protocole, le formateur a un rôle de contrôle et de correction selon le besoin (mémorisation).

Modalités d'inscription (accès à la formation)

- Le formulaire de contact sur les pages du site internet www.vitaesphere.com
- Envoi d'un mail à contact@vitaesphere.com indiquant : Vos nom et prénom ; numéro de téléphone ; la formation visée ou la question que vous souhaitez nous poser.
- Appel téléphone auprès de notre service de secrétariat : 06.63.21.75.16 de 9h à 17h
- Un entretien préalable à votre inscription permettra de déterminer vos attentes, vos besoins, et le parcours de formation le plus adapté.
- Suite à ce positionnement, nous pourront vous inscrire aux formations prévues dans le calendrier. Les formations sont proposées plusieurs fois par année scolaire.

Modalités d'évaluation

L'apprenant est évalué en fin de module de formation lors de la dernière ½ journée. Il est mis en situation de réalisation d'un massage complet d'une durée de 30 minute à 1heure. Lors de cette évaluation, le formateur remplira une grille d'évaluation des compétences de l'apprenant dans l'accueil du client, la réalisation du protocole complet, l'exactitude des gestes et le respect de l'intégrité du massé.

Formation Technicien Spa et Bien-être – Inscrit au RNCP N°34921

Nature de la formation : Formation de niveau IV reconnue par France Compétence et inscrite au RNCP N°34921. Eligible au financement par le compte personnel de formation – CPF ; Certificateur : A fleur de peau

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. En fonction des acquis et de l'expérience, des dispenses peuvent être proposés pour réduire les modules de formation sur présentation de certificats ou diplômes.

Les objectifs de la formation :

Permettre aux titulaires de la certification professionnelle de développer une activité professionnelle de bien-être comme indépendant ou salarié d'une structure spécialisée.

Durée : 8 mois – 306h à partir de l'entrée en formation jusqu' à la présentation de l'examen comprenant 3 blocs de compétences

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.

Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.

Planches anatomiques...

Les Blocs de compétences

Bloc 1 – Réaliser des techniques de massage

- Choix de 7 techniques à sélectionner dans les formations à la carte et selon le calendrier déterminé par le centre de formation.
- Temps de formation de **161h** au centre de formation composé de modules de formation de **14 à 35 heures**.
- Stage en immersion de 245 heures en entreprise dans 2 structures différentes évalué par un rapport de stage.

Objectifs de la formation

Accueillir et orienter des clients

Dérouler une pratique en techniques de massages

Prendre en compte des résultats de ses prestations

Compétences

Mener un premier accueil des clients afin de l'orienter vers une technique de massage appropriée

- Informer et présenter au client les étapes de l'accueil en présentant les différentes techniques et des conseils adaptés en fonction des besoins et envies
- Expliquer au client le protocole mis en place en lien avec la technique choisie et vérifier les éventuelles contre-indications
- Accompagner le client à entrer dans le protocole en expliquant l'ambiance et les différentes étapes du massage (durée, types de modelages...)

Conduire une technique de massage

- Prendre en charge et respecter jusqu'à son terme la technique de massage définie avec le client et appliquer le protocole de réalisation
- Accompagner le client tout au long du protocole pour veiller à son confort et bien-être
- Accompagner le client à entrer dans le protocole de bien-être en proposant une ambiance adaptée

Evaluer et prendre en compte le niveau de satisfaction des clients

- Traiter les retours de satisfaction des clients
- Poursuivre la relation clientèle en s'assurant des bienfaits et en proposant des produits associés à sa prestation

Modalités d'évaluation :

- Remise d'un rapport de stage présentant le déroulement de 10 prestations effectuées sur les clients et leurs appréciations
- Grille d'évaluation du tuteur accompagnateur du stage et/ou de l'alternance
- Évaluation sur deux techniques de massage sur un modèle vivant à présenter devant le jury professionnel

Ces modalités sont validées par le jury de certification

Bloc 2 : L'information et le conseil dans la conduite d'une prestation de massage : l'application des connaissances anatomiques, esthétiques et cosmétologiques

Temps de formation de **101** heures au centre de formation

Objectifs de la formation

Conduire et conseiller sur la prestation apportée aux clients en fonction de leur anatomie et leur morphologie :

Utiliser une cosmétologie en lien avec l'activité de technicien spa et bien-être

Mettre en beauté en lien avec l'activité de technicien spa et bien-être

Compétences

Adapter la prise en charge du client en fonction de son anatomie et de sa morphologie et mesurer les risques de sa prestation

- Analyser la morphologie d'une personne et adapter une posture appropriée pour se prémunir des blessures et autres problèmes
- Questionner le client sur son état de santé afin d'identifier d'éventuelles contre-indications

- Proposer des techniques adaptées au diagnostic préalablement effectué auprès du client afin de répondre à son besoin sans prise de risques
- Appliquer un toucher adapté à la morphologie musculaire et squelettique d'un client

Utiliser et vendre des produits dérivés en lien avec l'application de son métier

- Expliquer et adapter l'utilisation des produits utilisés dans une technique de massage en s'assurant que le client est tolérant à la composition des produits
- Vendre des produits cosmétiques aux clients en sachant adapter les composantes aux besoins et aux attentes
- Représenter et valoriser une marque de cosmétiques

Appliquer une remise en beauté d'un client après un massage de bien-être

- Démaquiller et faire un maquillage simple d'une cliente dans l'objectif de permettre au client de quitter l'institut ou le spa dans les mêmes conditions esthétiques de son arrivée
- Refaire un coiffage simple sur une cliente après un massage pour permettre au client de quitter l'institut ou le spa dans les mêmes conditions esthétiques de son arrivée

Modalités d'évaluation :

- Examen écrit permettant de définir les repérages anatomiques squelettiques, musculaires et viscères d'un sujet
 - Pratique et mise en situation concrète sur un modèle vivant permettant de réaliser un diagnostic et une pratique
 - Grille d'évaluation du tuteur pendant le stage en entreprise en lien avec sa pratique expérimentielle portant sur la pratique et le traitement de particularités
- Ces modalités sont validées par le jury de certification

Bloc 3 : Gestion d'une activité autonome de Technicien spa et bien-être

Temps de formation : 42 heures au centre de formation

Objectifs de la formation

Définir son cadre d'intervention
Gérer administrative et financière de son activité

Compétences

Organiser la gestion commerciale de son activité

- Effectuer des démarches pour proposer ses prestations à des clients et prestataires dans le secteur du bien-être
- Rédiger et mettre en images des supports de communication visuels et numériques pour présenter ses activités et ses produits à la clientèle dans un but publicitaire
- Création d'événements pour faire connaître et développer son activité commerciale
- Rédiger des grilles de satisfaction client pour en tirer des recommandations
- Mettre en place un fichier clients en vue de fidéliser et pérenniser une clientèle

Gérer administrativement et financièrement son activité

- Démarcher les structures adéquates pour créer et aménager son activité
- Elaborer les documents permettant de vendre ses prestations (contrats de prestation, devis, facture...)
- Tenir une caisse permettant d'intégrer le calcul de ses prestations et la vente de ses produits
- Préparer les éléments de gestion demandé par la société de gestion de son activité en vue d'établir un bilan de son activité
- Elaborer les documents administratifs et de contrôle de son activité
- Manager du personnel en lien avec son activité dans l'objectif d'organiser au mieux son activité et son environnement de travail

Modalités d'évaluation :

- Réalisation d'un dossier de professionnalisation :
- Démonstration de son espace de travail présentant l'aménagement et l'ambiance pour réaliser son activité
- Grille d'appréciation et d'évaluation de la période expérimentielle
- Soutenance de ce livret devant le jury de certification

Coût de la formation

7000 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Tarif par bloc de compétences

Bloc 1 – **3700 € TTC**

Bloc 2 – **1800 € TTC**

Bloc 3 – **1500 € TTC**

Débouchés de la formation

- Cette formation vous permettra d'être à votre compte ou d'être employé afin d'intervenir notamment dans :
- les salons de massage - instituts - spa - hôtels
 - les maisons de retraite - centres de vacance
 - les bateaux de croisière
 - les massages à domicile - centres de loisir

Carte des formations - Programme détaillé du Massage Californien

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage californien, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 80% en enseignement pratique. 15% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Les objectifs de la formation :

- Être capable de réaliser un massage californien de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 4 jours (28 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation

Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Repères anatomiques (cours pratique)
- Introduction au massage (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Anatomie et physiologie (cours théorique)
- Apprentissage du protocole dos (cours pratique)
- Apprentissage des membres inférieurs (face postérieure – cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 3

- Révision de la veille
- Anatomie et physiologie (cours théorique)
- Apprentissage des membres inférieurs (face antérieure – cours pratique)
- Apprentissage des membres supérieurs (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 4

- Révision complète et harmonisation (cours pratique)
- Apprentissage du massage buste et visage
- Evaluation pratique du massage californien en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.

Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.

Planches anatomiques...

Coût de la formation : 600 € TTC soit un coût horaire de 21.43 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

Le massage californien est une technique de massage issu du Sensitive Gestalt Massage, structuré à Esalen en Californie et réadapté par Margaret Elke dans les années 60. C'est un ensemble de techniques visant à agir sur le système nerveux et notamment le système neuro-végétatif pour apaiser le corps et l'esprit, ce qui lui donne sa réputation de massage psycho-sensoriel. La formation consiste à transmettre un protocole pour une séance de 1h.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur le massage californien

www.vitaesphere.com/centredeformation/californienmassage.html

Carte des formations - Programme détaillé du Massage Suédois

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage suédois, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 80% en enseignement pratique. 15% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Les objectifs de la formation :

- Être capable de réaliser un massage suédois de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 4 jours (28 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation

Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Repères anatomiques (cours pratique)
- Introduction au massage (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Anatomie et physiologie (cours théorique)
- Apprentissage du protocole dos (cours pratique)
- Apprentissage des membres inférieurs (face postérieure – cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 3

- Révision de la veille
- Anatomie et physiologie (cours théorique)
- Apprentissage des membres inférieurs (face antérieure – cours pratique)
- Apprentissage des membres supérieurs (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 4

- Révision complète et harmonisation (cours pratique)
- Apprentissage du massage buste et visage
- Evaluation pratique du massage suédois en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.

Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.

Planches anatomiques...

Coût de la formation : 600 € TTC soit un coût horaire de 21.43 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

Le massage suédois est une technique de massage créé par Per Henrick Ling au début du XIXème siècle. C'est un ensemble de techniques dynamiques visant à relâcher le système musculaire et à mobiliser les grandes articulations du corps humain, ce qui en fait le massage préféré des sportifs. La formation consiste à transmettre un protocole pour une séance de 1h.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur le massage suédois

<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/suedoismassage.html>

Carte des formations - Programme détaillé du Massage Deep Tissue

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage Deep Tissue, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 80% en enseignement pratique. 15% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Les objectifs de la formation :

- Être capable de réaliser un massage Deep Tissue de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 4 jours (28 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation

Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Repères anatomiques (cours pratique)
- Apprentissage du protocole dos (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Anatomie et physiologie (cours théorique)
- Apprentissage des membres supérieurs (face post – cours pratique)
- Apprentissage abdomen – (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 3

- Révision de la veille
- Anatomie et physiologie (cours théorique)
- Apprentissage des membres inférieurs (cours pratique)
- Applicatifs et massage ciblé (cas pratiques)
- Questions/réponses

Jour 4

- Applicatifs et massage ciblé (cas pratiques)
- Révisions et corrections
- Evaluation pratique du massage Deep tissue en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.

Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.

Planches anatomiques...

Coût de la formation : 600 € TTC soit un coût horaire de 21.43 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

Le massage Deep Tissue n'est pas clairement défini, c'est plus une approche qu'une technique. C'est une manière de masser en profondeur dans le respect des tissus conjonctifs, des fascias. Il consiste à lever les blocages articulaires et musculaires et les adhérences dans les fascias afin de redonner élasticité et amplitude aux muscles, et mobilité au corps. La formation consiste à réaliser une séance de deep tissue de 1h

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur le massage Deep tissue

<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/deeptissue/massage.html>

Carte des formations - Programme détaillé du Massage Drainant Cellulaire Energétique - MDCE

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage Drainant Cellulaire Energétique - MDCE, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 80% en enseignement pratique. 15% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Les objectifs de la formation :

- Être capable de réaliser un massage MDCE de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 4 jours (28 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation

Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Repères anatomiques (cours pratique)
- Apprentissage du protocole Abdomen (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Anatomie et physiologie (cours théorique)
- Apprentissage des membres inférieurs (face ant – cours pratique)
- Apprentissage de la réflexologie plantaire (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 3

- Révision de la veille
- Anatomie et physiologie (cours théorique)
- Apprentissage des membres supérieurs (cours pratique)
- Apprentissage du buste et de la nuque (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 4

- Révision complète et harmonisation (cours pratiques)
- Evaluation pratique du massage MDCE en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.
Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.
Planches anatomiques...

Coût de la formation : 600 € TTC soit un coût horaire de 21.43 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

Le massage MDCE est une approche particulière développée par le centre Vitaesphère. Cette méthode se base sur une expérimentation de plus de 20 ans de Jacques ESCALIN, formateur du centre de formation. Elle vise à réaliser un protocole de 30 à 45min afin améliorer la circulation sanguine et lymphatique, à renforcer l'immunité du corps et à favoriser la régénération cellulaire.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur le massage MDCE

<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/mdce.html>

Carte des formations - Programme détaillé du Massage Énergétique des 12 méridiens tendino-musculaires

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage énergétique des 12 méridiens tendino-musculaires (MTM), des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 70% en enseignement pratique. 25% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Les objectifs de la formation :

- Être capable de réaliser un massage énergétique des 12 MTM de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 4 jours (28 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation

Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Repères anatomiques (cours pratique)
- Les principes énergétiques (cours théorique)
- Apprentissage du protocole du dos (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Les principes énergétiques (cours théorique)
- Apprentissage des membres inférieurs (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 3

- Révision de la veille
- Anatomie et principes énergétiques (cours théorique)
- Apprentissage des membres supérieurs (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 4

- Révision complète et harmonisation (cours pratiques)
- Evaluation pratique du massage énergétique des 12 MTM en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.
Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.
Planches anatomiques et énergétiques...

Coût de la formation : 600 € TTC soit un coût horaire de 21.43 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

Le massage énergétique des 12 MTM est directement issue du shiatsu traditionnel. C'est une réadaptation développée par Benjamin THEVENET, formateur du centre de formation Vitaesphère. Cette méthode se base sur 13 ans de pratique du shiatsu et vise à réaliser un protocole d'environ 1h ou d'intégrer un travail énergétique dans la pratique du massage bien-être.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur ce massage

<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/energetiquemassage.html>

Carte des formations - Programme détaillé du Massage Shiatsu de Bien-être

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage shiatsu de bien-être, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 70% en enseignement pratique. 25% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Les objectifs de la formation :

- Être capable de réaliser un massage shiatsu de bien-être de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 4 jours (28 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation

Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Repères anatomiques (cours pratique)
- Les principes énergétiques (cours théorique)
- Apprentissage du protocole du dos (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Les principes énergétiques (cours théorique)
- Apprentissage des membres inférieurs (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 3

- Révision de la veille
- Anatomie et principes énergétiques (cours théorique)
- Apprentissage des membres supérieurs (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 4

- Révision complète et harmonisation (cours pratiques)
- Evaluation pratique du massage shiatsu de bien-être en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.
Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.
Planches anatomiques et énergétiques...

Coût de la formation : 600 € TTC soit un coût horaire de 21.43 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

Le protocole du massage shiatsu de bien-être est issue directement du shiatsu traditionnel, réadapté par Benjamin THEVENET, formateur du centre de formation Vitaesphère. Cette méthode vise à réaliser une séance de 1 heure permettant un rééquilibrage énergétique du corps et de procurer un état de détente psychique et musculaire au massé.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur ce massage

<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/shiatsubienetre.html>

Carte des formations - Programme détaillé de réflexologie plantaire

Nature de la formation : apprentissage de la technique de réflexologie plantaire, des manœuvres et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 70% en enseignement pratique. 25% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Les objectifs de la formation :

- Être capable de réaliser un protocole de réflexologie plantaire de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 4 jours (28 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation

Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Repères anatomiques du pied (cours pratique)
- Les principes énergétiques (cours théorique)
- Auto-massage des pieds (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Mobilisation articulaire du pied (cours théorique et pratique)
- Manœuvres de réflexologie plantaire (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 3

- Révision de la veille
- Manœuvres de réflexologie plantaire (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 4

- Révision complète et harmonisation (cours pratiques)
- Evaluation pratique d'une séance complète de réflexologie plantaire en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.

Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.

Planches anatomiques et énergétiques...

Coût de la formation : 600 € TTC soit un coût horaire de 21.43 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

La réflexologie plantaire est une méthode millénaire que l'on retrouve dans la culture chinoise comme égyptienne. La méthode transmise vise à réaliser une séance complète de 1h et permettant d'agir sur un rééquilibrage énergétique global du corps humain.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur ce massage

<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/reflexologieplantaire.html>

Carte des formations - Programme détaillé du Massage Thaïlandais

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage Thaïlandais, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 70% en enseignement pratique. 25% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Les objectifs de la formation :

- Être capable de réaliser un massage Thaïlandais de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 4 jours (28 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation

Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Les principes énergétiques (cours théorique)
- Apprentissage du protocole du dos et des membres inférieurs (des pieds à la cuisse) (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Les principes énergétiques (cours théorique)
- Apprentissage des membres inférieurs & de l'abdomen (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 3

- Révision de la veille
- Les principes énergétiques (cours théorique)
- Apprentissage du buste-épaules et des membres supérieurs (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 4

- Révision complète et harmonisation (cours pratiques)
- Evaluation pratique du massage Thaïlandais en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos. Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail. Planches anatomiques et énergétiques...

Coût de la formation : 600 € TTC soit un coût horaire de 21.43 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

Ce protocole de massage Thaïlandais est issu directement du massage Nuad Boran traditionnel. Cette méthode vise à réaliser une séance de 1 heure permettant un rééquilibrage énergétique du corps et un étirement de toutes les articulations principales du corps.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur ce massage

<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/massage-thaïlandais.html>

Carte des formations - Programme détaillé du Massage Amma assis

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage Amma assis, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 85% en enseignement pratique. 10% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Les objectifs de la formation :

- Être capable de réaliser un massage Amma assis de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 2 jours (14 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation

Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Les principes énergétiques (cours théorique)
- Apprentissage du protocole Amma à gauche (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Reproduction du protocole Amma à droite (cours pratique)
- Evaluation pratique du massage Amma assis en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.

Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.

Planches anatomiques et énergétiques...

Coût de la formation : 330 € TTC soit un coût horaire de 23.57 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

Ce protocole de massage Amma assis est issu du protocole de David Palmer.

Cette méthode vise à réaliser une séance de 20 minutes pour relâcher les tensions musculaires et détendre rapidement le massé.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur ce massage

<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/ammamassage.html>

Carte des formations - Programme détaillé du Massage Qi Nei Tsang

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage de l'abdomen Qi Nei Tsang, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 70% en enseignement pratique. 25% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Les objectifs de la formation :

- Être capable de réaliser un massage de l'abdomen Qi Nei Tsang de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 4 jours (28 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation

Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Anatomie et physiologie de l'abdomen (cours théorique)
- Apprentissage des manœuvres du diaphragme et du côlon (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Les désordres et blocages énergétiques (cours théorique)
- Apprentissage des manœuvres de l'intestin grêle et des zones réflexes de l'abdomen (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 3

- Révision de la veille
- Apprentissage des manœuvres de drainage et de travail sur les émotions (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 4

- Révision complète (cours pratiques)
- Evaluation pratique du massage Qi Nei Tsang en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.
Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.
Planches anatomiques et énergétiques...

Coût de la formation : 600 € TTC soit un coût horaire de 21.43 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

Ce protocole de massage Qi Nei tsang est issu de la technique développée par Mantak Chia.
Cette méthode vise à réaliser une séance de 1 heure permettant un rééquilibrage énergétique du corps et un étirement de toutes les articulations principales du corps.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur ce massage

<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/chine/itsang.html>

Carte des formations - Programme détaillé du Massage liftant japonais

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage visage liftant japonais, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 70% en enseignement pratique. 25% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Les objectifs de la formation :

- Être capable de réaliser un massage liftant japonais de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 4 jours (28 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation

Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Anatomie et physiologie du visage (cours théorique)
- Ouverture du massage liftant japonais – Partie 1 (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Les principes énergétiques (cours théorique)
- Apprentissage du protocole de massage – Partie 2 (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 3

- Révision de la veille
- Apprentissage du protocole de massage – Partie 3 (cours pratique)
- Clôture du protocole de massage – Partie 4
- Questions/réponses

Jour 4

- Révision complète et harmonisation du protocole complet (cours pratiques)
- Evaluation pratique du massage du visage liftant japonais en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.
Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.
Planches anatomiques et énergétiques...

Coût de la formation : 600 € TTC soit un coût horaire de 21.43 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

Ce protocole de massage liftant japonais est issu de la technique Kobido, marque déposée dont Vitaesphère n'a pas l'utilisation.

Cette méthode vise à réaliser une séance de 1 heure permettant une détente globale du visage et un rééquilibrage.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur ce massage

<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/massageliftantjaponais.html>

Carte des formations - Programme détaillé du Massage Abhyanga

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage ayurvédique Abhyanga, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 70% en enseignement pratique. 25% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Les objectifs de la formation :

- Être capable de réaliser un massage Abhyanga de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 5 jours (35 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation

Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Les 3 doshas (cours théorique)
- Mise en ambiance, accueil client et préparation au massage (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Apprentissage des manœuvres de prise de contact et début du protocole (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 3

- Révision de la veille
- Apprentissage détaillé des techniques de bien-être de la face postérieure (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 4

- Révision de la veille
- Apprentissage détaillé des techniques de bien-être de la face antérieure (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 5

- Révision complète et corrections (cours pratiques)
- Evaluation pratique du massage Abhyanga en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.
Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.
Planches anatomiques et énergétiques...

Coût de la formation : 700 € TTC soit un coût horaire de 20 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

Ce protocole de massage abhyanga est issu de la médecine traditionnelle ayurvédique pratiquée en Inde, C'est un massage de base permettant de réaliser une séance de 1 heure adaptée à la constitution (dosha) du massé.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur ce massage

<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/massageabhyanga.html>

Carte des formations - Programme détaillé du Massage du crâne Shiro-Abhyanga

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage ayurvédique Shiro-Abhyanga, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 70% en enseignement pratique. 25% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Les objectifs de la formation :

- Être capable de réaliser un massage Shiro-Abhyanga de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 2 jours (14 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation

Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Ouverture au massage crânien et partie 1 (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Apprentissage du massage crânien – partie 2 (cours pratique)
- Questions/réponses
- Révision complète et corrections (cours pratiques)
- Evaluation pratique du massage Shiro-Abhyanga en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.

Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.

Planches anatomiques et énergétiques...

Coût de la formation : 330 € TTC soit un coût horaire de 23.57 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

Ce protocole de massage shiro-abhyanga est une adaptation du massage Shirochampi de la médecine traditionnelle ayurvédique pratiquée en Inde, C'est une réadaptation pour les occidentaux permettant de réaliser une séance de 1 heure pour relâcher les tensions.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur ce massage
<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/massage-shiro-abhyanga.html>

Carte des formations - Programme détaillé du Massage des pieds Bol Kansu

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage au Bol Kansu, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 70% en enseignement pratique. 25% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Les objectifs de la formation :

- Être capable de réaliser un massage des pieds au Bol Kansu de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 2 jours (14 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation

Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Ouverture au massage des pieds au Bol Kansu et partie 1 (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Apprentissage du massage des pieds au Bol Kansu – partie 2 (cours pratique)
- Questions/réponses
- Révision complète et corrections (cours pratiques)
- Evaluation pratique du massage des pieds au Bol Kansu en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.

Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.

Planches anatomiques et énergétiques...

Coût de la formation : 330 € TTC soit un coût horaire de 23.57 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

Ce protocole de massage des pieds au Bol Kansu est un massage de la médecine traditionnelle ayurvédique pratiquée en Inde, il consiste à réaliser une séance de 1 heure pour relâcher les tensions par un travail des pieds. Le Bol traditionnel Kansu est composé de métaux nobles qui selon la tradition baisse l'acidité du corps et rééquilibre le niveau énergétique du massé.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur ce massage
<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/massagebolkansu.html>

Carte des formations - Programme détaillé du Massage pagachampi des membres inférieurs

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage pagachampi, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 70% en enseignement pratique. 25% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Les objectifs de la formation :

- Être capable de réaliser un massage pagachampi de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 2 jours (14 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation

Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Ouverture du massage pagachampi - partie 1 (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Apprentissage du massage pagachampi – partie 2 (cours pratique)
- Questions/réponses
- Révision complète et corrections (cours pratiques)
- Evaluation pratique du massage pagachampi en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.

Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.

Planches anatomiques et énergétiques...

Coût de la formation : 330 € TTC soit un coût horaire de 23.57 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

Ce protocole de massage pagachampi est un massage de la médecine traditionnelle ayurvédique pratiquée en Inde, il consiste à réaliser une séance de 1 heure pour drainer les membres inférieurs et améliorer les circulations sanguine et lymphatique. Il se caractérise par un travail spécifique des veines saphènes.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur ce massage
<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/pagat-champimassage.html>

Carte des formations - Programme détaillé du Massage balinais

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage balinais, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 70% en enseignement pratique. 25% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Les objectifs de la formation :

- Être capable de réaliser un massage balinais de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 4 jours (28 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation

Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Anatomie et physiologie (cours théorique)
- Apprentissage du dos (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Anatomie et physiologie (cours théorique)
- Apprentissage des membres inférieurs (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 3

- Révision de la veille
- Enchaînement du protocole du dos et des membres inférieurs et apprentissage des mobilisations articulaires (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 4

- Révision complète et harmonisation du protocole complet (cours pratiques)
- Evaluation pratique du massage balinais en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.
Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.
Planches anatomiques et énergétiques...

Coût de la formation : 600 € TTC soit un coût horaire de 21.43 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

Le massage balinais est au croisement des influences entre médecine traditionnelle chinoise, massage thaïlandais et massage indonésien. Issu de la culture populaire de Bali, cette méthode vise à réaliser une séance de 1 heure permettant une détente globale du corps et une mobilisation des principales articulations du corps.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur ce massage

http://www.vitaesphere.com/centredeformation/balin_aismassage.html

Carte des formations - Programme détaillé du Massage Hawaïen lomi-lomi

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage lomi-lomi, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 70% en enseignement pratique. 25% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Les objectifs de la formation :

- Être capable de réaliser un massage lomi-lomi de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 4 jours (28 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation

Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Anatomie et physiologie (cours théorique)
- Apprentissage du dos (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Anatomie et physiologie (cours théorique)
- Apprentissage des membres inférieurs (cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 3

- Révision de la veille
- Apprentissage des membres supérieurs (cours pratique)
- Réalisation d'un protocole complet de massage lomi-lomi
- Questions/réponses

Jour 4

- Révision complète et harmonisation du protocole complet (cours pratiques)
- Apprentissage du massage buste et visage
- Evaluation pratique du massage lomi-lomi en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.

Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.

Planches anatomiques et énergétiques...

Coût de la formation : 600 € TTC soit un coût horaire de 21.43 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

Le massage lomi-lomi est inspiré du massage traditionnel hawaïen avec musique et gestuelle très fluide et dansé. Cette méthode vise à réaliser une séance de 1 heure permettant une détente globale du corps et de l'esprit.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur ce massage

http://www.vitaesphere.com/centredeformation/massage_lomilomi.html

Carte des formations - Programme détaillé du Massage de la future maman

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage de la femme enceinte, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 70% en enseignement pratique. 25% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Les objectifs de la formation :

- Être capable de réaliser un massage de la future maman de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 2 jours (14 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation

Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Anatomie et physiologie de la femme enceinte (cours théorique)
- Apprentissage du massage assis (cours pratique)
- Apprentissage du massage allongé (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Apprentissage du massage allongé – partie 2 (cours pratique)
- Apprentissage du massage en décubitus latéral (allongé sur le côté) – partie 3 (cours pratique)
- Questions/réponses
- Révision complète et corrections (cours pratiques)
- Evaluation pratique du massage de la future maman en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.

Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.

Planches anatomiques et énergétiques...

Coût de la formation : 330 € TTC soit un coût horaire de 23.57 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

Ce protocole de massage de la future maman est un massage d'inspiration libre, s'appuyant sur une connaissance des cycles de la femme enceinte et des ses besoins. Il consiste à réaliser une séance de 1 heure pour soulager la femme enceinte des tensions liées à la grossesse.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur ce massage

<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/femmeenceintemassage.html>

Carte des formations - Programme détaillé du Massage thaïlandais de la femme enceinte

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage de la femme enceinte au sol, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 70% en enseignement pratique. 25% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Les objectifs de la formation :

- Être capable de réaliser un massage de la femme enceinte au sol de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 3 jours (21 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation :

Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Anatomie et physiologie de la femme enceinte (cours théorique)
- Apprentissage du début du protocole de massage (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Apprentissage du massage femme enceinte – partie 2 (cours pratique)
- Réalisation d'un massage femme enceinte complet
- Questions/réponses

Jour 3

- Révision complète et corrections (cours pratique)
- Les techniques complémentaires (cours pratique)
- Evaluation pratique du massage femme enceinte au sol en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps.

Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.
Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.
Planches anatomiques et énergétiques...

Coût de la formation : 475 € TTC soit un coût horaire de 22.61 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

Ce protocole de massage femme enceinte au sol est un massage inspiré du massage thaïlandais, il consiste à réaliser une séance de 1 heure pour étirer et soulager les tensions musculaires et organiques de la femme enceinte.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur ce massage

<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/massagethaifemmeenceinte.html>

Carte des formations - Programme détaillé du Massage des personnes âgées

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage des personnes âgées, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 70% en enseignement pratique. 25% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Les objectifs de la formation :

- Être capable de réaliser un massage des personnes âgées de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 2 jours (14 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation

Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Anatomie et contextualisation du massage adapté aux personnes âgées (cours théorique)
- Apprentissage des manœuvres en position allongées – Membres supérieurs, cou et visage (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Apprentissage des manœuvres en position allongée latérale – hanche et dos (cours pratique)
- Apprentissage des manœuvres en position assise (cours pratique)
- Révision complète et corrections (cours pratiques)
- Evaluation pratique du massage des personnes âgées en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.

Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.

Planches anatomiques et énergétiques...

Coût de la formation : 330 € TTC soit un coût horaire de 23.57 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

Ce protocole de massage des personnes âgées est un massage d'inspiration libre, il consiste à réaliser une séance de 1 heure en s'adaptant aux restrictions de mouvements des personnes âgées. C'est un massage parfaitement adapté aux personnes à mobilité réduite.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur ce massage

<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/massagepersonneagee.html>

Carte des formations - Programme détaillé du Massage bébé

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage bébé, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 70% en enseignement pratique. 25% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

Les objectifs de la formation :

- Être capable de réaliser un massage bébé de qualité professionnelle.
- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

Durée : 2 jours (14 heures)

Horaires : de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

Déroulement de la formation

Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Anatomie et contextualisation du massage adapté aux bébés (cours théorique)
- Apprentissage des manœuvres en position allongées – Membres supérieurs, cou et visage (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Apprentissage des manœuvres en position allongée latérale – hanche et dos (cours pratique)
- Apprentissage des manœuvres en position assise (cours pratique)
- Révision complète et corrections (cours pratiques)
- Evaluation pratique du massage des personnes âgées en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.

Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.

Planches anatomiques et énergétiques...

Coût de la formation : 330 € TTC soit un coût horaire de 23.57 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

Spécificité du massage

Ce protocole de massage bébé est un massage d'inspiration libre, il consiste à réaliser une séance de 1 heure en s'adaptant aux contraintes et particularités d'un bébé.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur ce massage

<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/massagepersonneagee.html>