

## Notre Centre de Formation

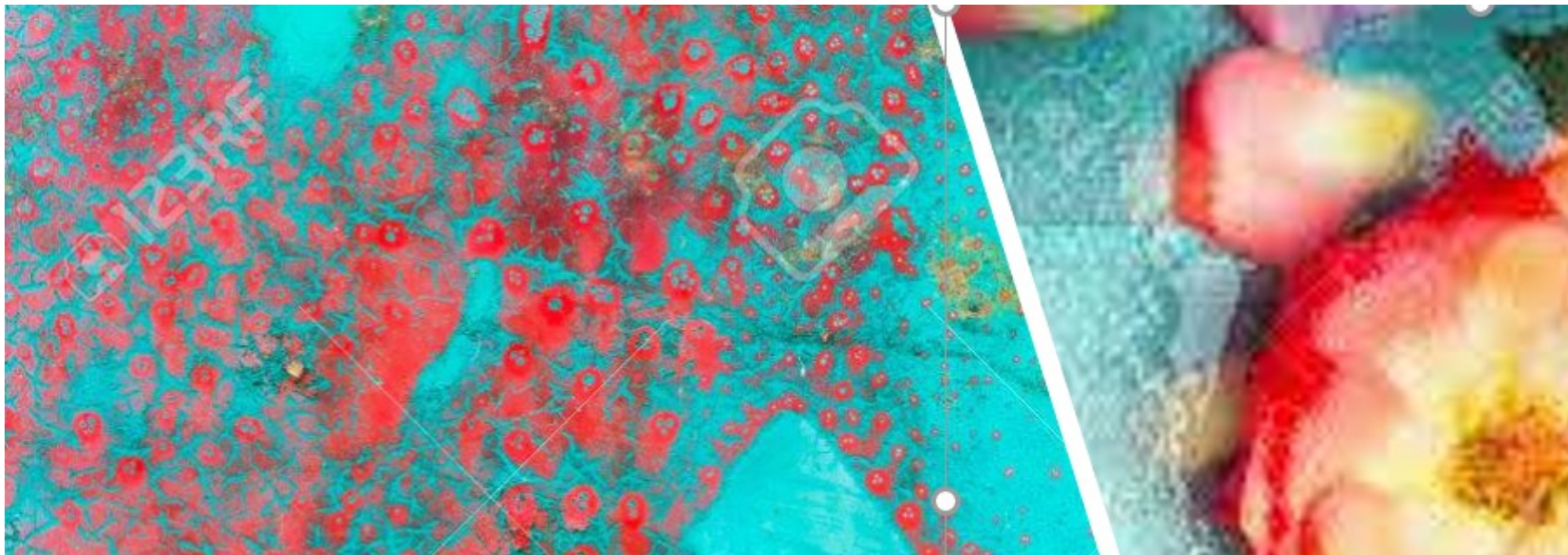
Nos formations : Certification pro Technicien-ne Spa & Bien-Être / Coursus de Praticien en Massage Bien-Être spécialisation Massage Intuitif & Créatif  
/ Coursus Masseur-sseuse-Relaxologue

Nos Lieux

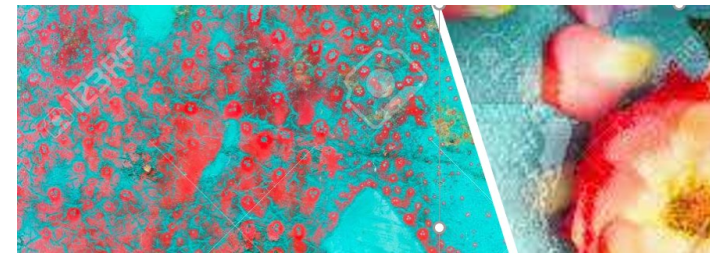
Notre Equipe

Nos Tarifs

Votre inscription



## Qui sommes nous



*Être masseur bien-être est une chance, une opportunité d'entrer en lien avec les autres.*

*C'est un métier où le toucher est un moyen d'expression, une manière d'incarner ce qui se vit à l'intérieur de nous pour cocréer une rencontre unique avec le massé, son histoire et son besoin.*

*Notre centre de formation est passionné par la relation humaine et bien décidé à faire de la pédagogie, un art de transmettre la beauté du métier de masseur dans un espace d'improvisation créative où la confiance permet le lâcher prise et la prise de risque.*

*Fort de notre savoir-faire dans un autre centre de formation depuis plus de 15 ans, nous avons le grand plaisir de vous transmettre son amour du métier.*

*Aujourd'hui, fort de cet héritage, F2M - le Centre de Formation au Massage et Mouvement Intuitif-, poursuit le beau projet du massage intuitif pour inscrire son enseignement dans la formation professionnelle et permettre à nos futurs praticiens en massage d'être reconnus et accompagnés dans leur pratique.*

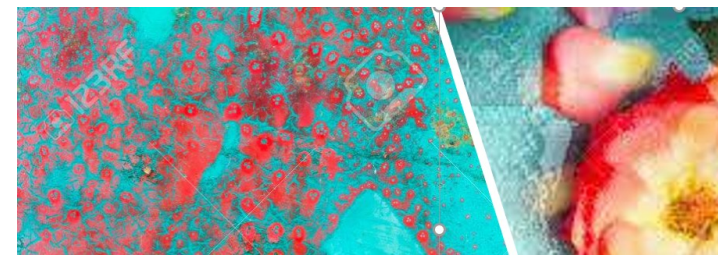
*F2M vous forme au métier de **Praticien-ne en Massage Bien-Être**, de **Masseur-Relaxologue** et de **Technicien SPA et Bien-Être** (en cours de conventionnement, non dispensé pour le moment).*

*Nous vous aidons à mettre à jour vos compétences des praticien-nes et technicien-nes en massage plus ou moins expérimentés et vous accompagnons à tous les moments du métier de masseur.*

*Nous vous accompagnons également dans la remise en question de votre pratique et l'expression de votre identité.*



# Nos Formations



F2M vous prépare à :

- **Certification professionnelle Technicien-ne Spa et Bien-Être** (inscrite au RNCP, Certificateur A Fleur de Peau-en cours de conventionnement, non dispensé pour le moment). Elle est composée de 3 blocs de compétences : Bloc 1 TSBE- La réalisation de techniques de massages + Bloc 2 TSBE- L'information, le conseil dans la conduite d'un massage : l'application des connaissances anatomiques, cosmétologique et esthétiques + Bloc 3 TSBE- Gestion d'une activité autonome de Technicien spa & bien-être.
- **Cursus Praticien-ne en Massage Bien-Être** : Il est composé de 2 blocs de compétences : Bloc 1 PMBE: Savoir prodiguer des techniques de massage bien-être + Bloc 2 PMBE: Vivre du bien-être.
- **Spécialisation Massage Intuitif & Créatif** : Elle est composée d'1 Bloc 3 PMBE de compétences : Savoir être professionnel du masseur intuitif & créatif et compétences d'accompagnement, être capable de créer des massages adaptés à la demande du massé.
- **Cursus Masseur-sseuse-Relaxologue** : Il est composé de 4 blocs de compétences : Bloc 1 PMBE: Savoir prodiguer des techniques de massage bien-être + Bloc 2 PMBE : Vivre du bien-être + Bloc 3 PMBE de compétences : Savoir-être professionnel du praticien et compétence d'accompagnement, être capable d'accompagner l'expression des besoins de la clientèle, de créer des massages adaptés à la demande du massé et de gérer son cadre de travail + Bloc 4 MR : Savoir Animer des séances de relaxation en individuel ou en collectif.

Vous pouvez choisir :

- la certification professionnelle de **Technicien-ne Spa et Bien-Être Partiel** (Blocs au choix) ou **Complet**, et la compléter par la **Spécialisation au Massage Intuitif & Créatif**,
- ou suivre le **Cursus Praticien-ne en Massage Bien-Être** et le compléter par la **Spécialisation au Massage Intuitif & Créatif**,
- ou suivre le **Cursus de Masseur-sseuse-Relaxologue** (incluant le Praticien-ne en Massage Bien-Etre et la Spécialisation au MIC)
- ou choisir les blocs de compétences et les modules de façons indépendante, dont la Spécialisation au Massage Intuitif & Créatif, un enchaînement est alors préconisé à partir d'un positionnement individuel (expérience et projet). Ils sont ouverts à tous.

Le Praticien-ne en massage bien-être et le Masseur-sseuse-Relaxologue vous permettent d'adhérer à la Fédération Française du Massage Bien-Etre (FFMBE).



# Certification Pro Technicien-ne Spa et Bien-Être-

Inscrite au RNCP- 367 h en présentiel et à distance- 245h de stage

*(en cours de conventionnement, non dispensé pour le moment)*

*Vous serez capables d'appliquer leurs connaissances anatomiques, cosmétologiques et esthétiques dans le cadre d'une séance de massage. Il est composé de 3 blocs de compétences :*



## **Bloc 1 TSBE : La réalisation de techniques de massages – 198h**

- *Module Massage musculaire & Articulaire. Techniques enseignées : Relaxation coréenne, massage personnes âgées, palper rouler et massage suédois – 66h en 3\*3 jours*
- *Module Massage Relationnel. Techniques enseignées : Massage californien sur table, au sol, massage femme enceinte – 66h en 3\*3 jours*
- *Module Massage Intuitif & Artistique. Techniques enseignées : Massage Lemniscate intuitif, massage à 4 mains, Massage Artistique – 66h en 3\*3 jrs*

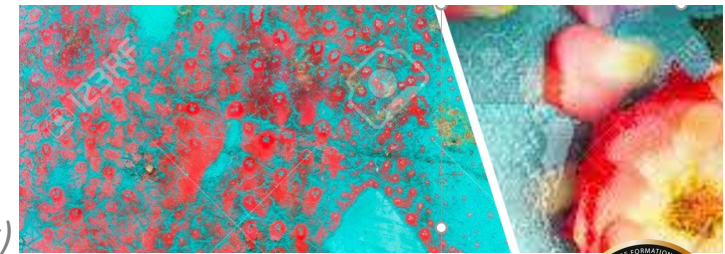
## **Bloc 2 TSBE: Gestion de l'information et des conseils dans la conduite d'un massage – 120h**

- *Module Anatomie Palpatoire – 22h en 3 jours*
- *Module Olfactologie/ Aroma/ coiffure/maquillage – 32h en 4 jours en présentiel et en Formation Ouverte A Distance*
- *Module Toucher excellence – 66h en 3\*3 jours*

## **Bloc 3 TSBE: Gestion d'une activité autonome de Technicien spa & bien-être - 49h**

- *Module Lancer son Activité – 42h dont 22h en 3 jours + 20h Formation Ouverte A Distance*
- *Préparation à l'examen et suivi dossiers– 7h en 1 jour*

# Certification Professionnelle Technicien-ne Spa & Bien-Etre- *(en cours de conventionnement, non dispensé pour le moment)*



## Bloc 1 TSBE- La réalisation de techniques de massages- 198h

F2M vous donne tous les outils nécessaires à la construction d'un massage personnalisé. Au fil des modules du Bloc1-TSBE, vous intégrez des techniques et apprendrez à les mettre au service de votre ressenti et du besoin de votre clientèle. Vous suivrez les 2 premiers modules dans l'ordre de votre préférence, puis vous pourrez accéder aux 3<sup>ème</sup> module.



### Module 1 MASSAGE ARTICULAIRE/MUSCULAIRE

66h en 3\*3 jours

*Techniques enseignées : Relaxation coréenne, massage personnes âgées, palper rouler et massage suédois*

*Vous acquérez toutes les techniques de base du massage au sol et sur table.*

*Vous vous familiariserez avec le toucher profond (appréhender la peur de provoquer une douleur) et créer ainsi un protocole fluide, très agréable à donner comme à recevoir.*

*Il s'agit de découvrir et intégrer les postures de confort du masseur pour le travail en profondeur et vous adapter aux différents corps qui se confieront entre vos mains.*

### Module 2 MASSAGE RELATIONNEL et ACCOMPAGNEMENT A LA PERSONNE

66h en 3\*3 jours

*Techniques enseignées :  
Massage californien sur table,  
au sol, massage femme  
enceinte*

*Vous percevrez les différentes émotions qui peuvent être vécues à travers le massage reçu et donné et, adapterez votre massage pour guider votre client vers la relaxation visée.*

### Module 3 MASSAGE INTUITIF & ARTISTIQUE

66h en 3\*3 jours

*Techniques enseignées :  
Massage Lemniscate intuitif,  
massage à 4 mains, Massage  
Artistique*

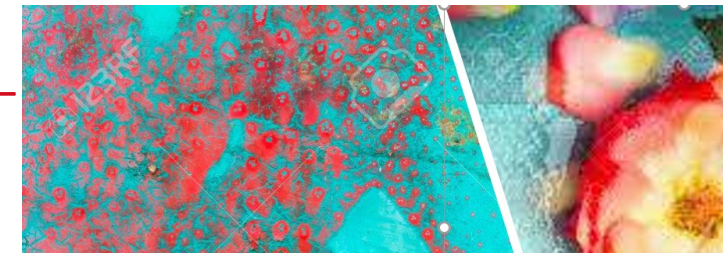
*Vous apprendrez à développer votre écoute subtile du corps de l'autre pour se synchroniser et proposer un massage unique et adapté aux besoins exprimés. Vous vous questionnez sur la manière dont vous souhaitez exprimer votre identité de masseur.*

# Certification pro Technicien-ne Spa&Bien-Être-

## Bloc 2 TSBE- L'information, le conseil dans la conduite d'un massage : l'application des connaissances anatomiques, cosmétologique et esthétiques – 120h

(en cours de conventionnement, non dispensé pour le moment)

Il est composé de 3 modules:



### Module ANATOMIE PALPATOIRE

**22h en 3 jours**

*Ce module vous propose d'approfondir votre compréhension du corps humain, plus particulièrement, le fonctionnement des principales structures anatomiques du corps (peau, muscles, articulations, organes). Vous apprendrez à agir avec confiance sur ces structures à l'aide d'outils adaptés et d'augmenter la qualité de votre toucher et de votre présence.*

*Vous serez ainsi capable de proposer des massages techniques, précis et parfaitement adaptés aux demandes de vos clients. Cette formation se compose de cours théorique à distance suivi de 3 jours de pratiques qui vous permettra de mettre en œuvre vos connaissances concrètement.*

### Module OLFACTOLOGIE/AROMA/COIFFURE/ MAQUILLAGE

**32h en 28h en 4 jours et 4h en FOAD**

*Vous apprendrez à utiliser la cosmétologie en lien avec l'activité de technicien spa. Vous pourrez ainsi guider une personne sur le plan olfactif pour l'aider à gérer au mieux une émotion ou un état de stress et lui procurer la détente.*

*Ce module vous apprendra également à faire une remise en beauté en réalisant un maquillage flash et une coiffure simple. Cette formation vous sera proposée en E-Learning.*

### Module TOUCHER EXCELLENCE

**66h en 3\*3 jours**

*Cette formation s'adresse à tous les technicien-ne en massage qui souhaitent développer leur identité professionnelle et masser avec une sensibilité accrue. Vous développerez votre qualité relationnelle et vous vous exercerez à une mise en situation pratique et découvrez la relaxation. Nous vous apporterons une base théorique et pratique solide, ce qui vous permettra de prendre confiance en votre savoir-faire pour libérer votre intuition.*

*Nous vous aiderons à trouver les ressorts qui vous permettront de fidéliser votre clientèle et de leur proposer une prestation adaptée et de haute qualité. L'intégralité de la prise en charge du client sera étudiée en détail. Il vous sera donné l'occasion de revisiter les techniques déjà acquises.*

*Vous apprendrez à tenir compte de vos observations, informations et ressentis pour construire votre massage intuitif. Vous explorez les logiques qui font du massage une opportunité de s'épanouir pour installer et maintenir, par la qualité de la relation, la sécurité permettant le réconfort. Nous entendons vous permettre d'atteindre les sommets de l'art du massage, dans le but de vous épanouir pleinement dans votre pratique.*

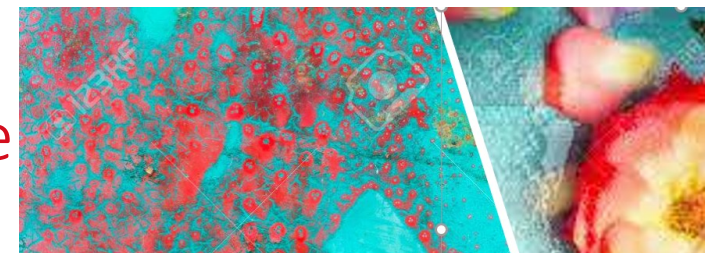


# Certification Pro Technicien-ne Spa & Bien-Être

Bloc 3 TSBE- Gestion d'une activité autonome de Technicien-ne  
Spa & Bien-Être – 49h en présentiel et en distanciel-245h de stage

*(en cours de conventionnement, non dispensé pour le moment)*

*Il est composé d'1 module et d'1 jour de préparation à l'examen :*



## Module LANCER SON ACTIVITÉ

**42h en 22h en 3 jours et 10h en Formation Ouverte A Distance**

*Vous apprendrez à gérer une activité autonome de Praticien en Massage Bien Être.*

*Cette formation s'adresse à tout praticien s'installant ou étant déjà installé. Elle vous permettra de définir votre positionnement, votre identité professionnelle. Votre rythme de développement dépendra de vos choix de départ, ils se doivent d'être clairs pour être compris.*

*Au programme :*

*- La définition de son cadre d'intervention : L'identification de sa clientèle, La présentation de sa pratique auprès d'une clientèle et/ou des prestataires spas, instituts, salles de sports..., L'installation d'un lieu et/ou d'une ambiance en lien avec son activité, La gestion de la relation client, La création de supports de conseils à la vente, L'utilisation d'outils de satisfaction client, La gestion de supports de communication et l'appartenance à des réseaux de communication et sociaux*

*- La gestion administrative et financière de son activité : La gestion de ses obligations statutaires et juridiques, La contractualisation et la gestion commerciale de ses prestations, Le traitement de la sous-traitance, proposition de devis et la gestion de la facturation, La préparation des éléments comptables et financier géré par son cabinet comptable, L'enregistrement sur les régimes de retraites et de prévoyances, La gestion du personnel et l'organisation du travail*

## Module MISE EN SITUATION PRATIQUE Titre

**7h en 1 jour**

*Préparation à l'examen  
Suivi de l'élaboration des  
dossiers*

**Et 245h de stage en continue  
ou non**

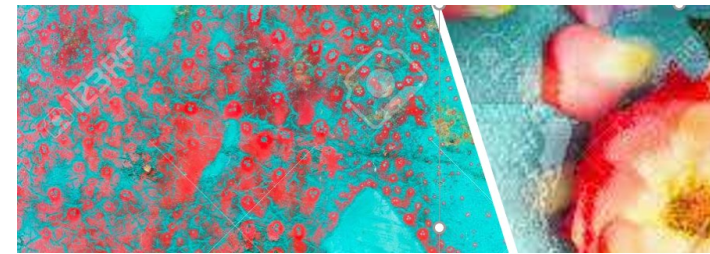
*70h ou 2 semaines en  
structure prodiguant des  
massages*

*175h ou 5 semaines en  
structure en lien avec les  
activités que vous envisagez  
de développer dans votre  
projet professionnel*

# Cursus Praticien-ne en Massage Bien-Être-

- à partir de 278 h en présentiel et à distance- 140h de stage

- à partir de 388 h en présentiel et à distance avec la spécialisation Massage Intuitif & Créatif- 140h de stage



*F2M vous donne tous les outils nécessaires à la construction d'un massage personnalisé.*

*La validation de la formation "Praticien-ne en Massage Bien-Être" est accessible aux stagiaires ayant effectué la totalité des blocs ou par validation de compétences. Cette formation vous permet également d'adhérer à la fédération Française du massage Bien Etre (FFMBE).*

*Il est composé de 2 blocs de compétences :*

## **Bloc 1 PMBE : Savoir Prodiguer des techniques de massage bien-être – 242h ou 286 h**

- *Module Massages à l'Huile. Techniques enseignées : Massage Suédois et Californien sur table et au sol, Massage 4 mains – 132h en 6\*3 jours*
- *Module Massages au Sol. Techniques enseignées : Relaxation coréenne, Relaxation coréenne intuitive – 44h en 2\*3 jours*
- *Module Massages Énergétiques Techniques enseignées : Massage Lemniscate, massage métamorphique, harmonisation – 44h en 2\*3 jrs*
- *Module Massages Adaptés. Techniques enseignées : Massage bébé et enfant, Massage périnatal, Massage femme enceinte, Massage personne âgées – 44h en 2\*3 jours*
- *Module Anatomie Palpatoire – 22h en 3 jours*

## **Bloc 2 PMBE: Vivre du bien-être – 32h**

- *Module Lancer son Activité – 32h dont 22h en 3 jours + 10h Formation Ouverte A Distance*

## **Bloc 3 PMBE: Savoir-être professionnel du praticien et compétence d'accompagnement, être capable de créer des massages adaptés à la demande du massé – 110h**

- *Module Développer son identité professionnelle– 44h en 2\*3 jours*
- *Module Déployer sa dimension créative – 66h en 3\*3 jours*

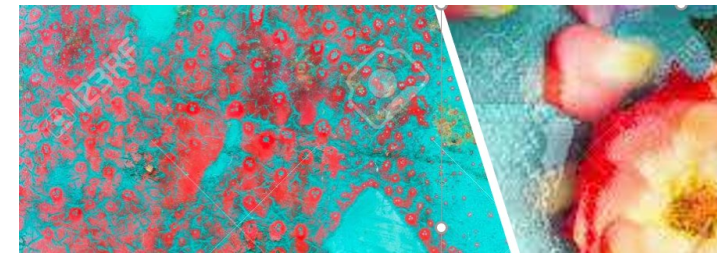
## **Mise en situation pratique- Evaluations – 4 h**

- *Mise en situation de massage, validation de connaissance écrite en anatomie, présentation de votre expérience de stage – 4h*



# Cursus de Praticien-ne en Massage Bien-Etre

## Bloc 1 PMBE- Savoir prodiguer des techniques de massage bien-être- à partir de 242h- stage 70h



*Au fil des modules du Bloc1-PMBE, vous intégrez des techniques et apprendrez à les mettre au service de votre ressenti et du besoin de votre clientèle. Pour valider ce bloc, vous suivrez au moins 220h de formations avec au moins 3 modules de formation au Massage. Les modules Massage à L'huile et Anatomie Palpatoire sont indispensables pour valider ce bloc. Vous les complétez par au moins 2 modules parmi les modules Massage au sol, Massages Énergétiques et Massages Adaptés.*

### Module MASSAGE A L'HUILE

132h en 22h en 6 \* 3 jours

#### **Techniques enseignées :**

*Technique de base du Massage Suédois et Californien sur table  
Technique de base du Massage Suédois et Californien au sol  
Massage 4 mains.*

### Module ANATOMIE PALPATOIRE

22h en 1 \* 3 jours

#### **Enseignement :**

*Base du corps humain, de la peau aux os  
Théorie et pratiques*

**Stage professionnel  
70 h  
en continue ou non**

*70h ou 2 semaines  
en structure  
prodiguant des  
massages*

### Module MASSAGE AU SOL

44h en 22h en 2 \* 3 jours

#### **Techniques enseignées :**

*Protocole de la Relaxation Coréenne  
La Relaxation Coréenne Intuitive.*

### Module MASSAGES ENERGETIQUES

44h en 22h en 2 \* 3 jours

#### **Techniques enseignées :**

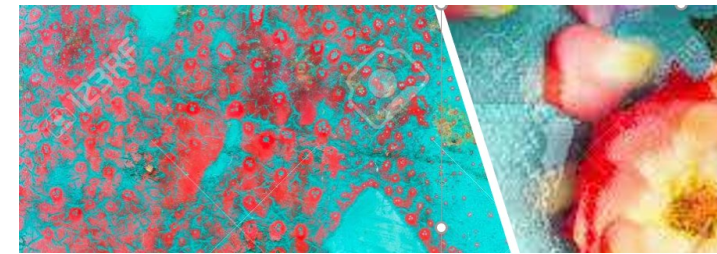
*Harmonisations des chakras et des corps subtils  
Massage en Lemniscate  
Corrélations des blocages énergétiques et des tensions physiques  
Polarité- apposition de main  
Massage Métamorphique*

### Module MASSAGES ADAPTES

44h en 22h en 2 \* 3 jours

#### **Techniques enseignées :**

*Massage bébé et enfant  
Massage périnatal  
Massage femme enceinte  
Massage personne âgées*



*Il est composé d'1 module:*

### **Module LANCER SON ACTIVITÉ**

**32h en 22h en 3 jours et 10h en Formation Ouverte A Distance**

#### **Thèmes et enseignements abordés :**

- Appliquer les règles administratives et juridiques spécifiques à la création d'une activité dans le domaine du bien-être et au bon fonctionnement de cette activité.
- Choisir les aspects financiers judicieux et appliquer les règles comptables spécifiques à la création d'une activité dans le domaine du bien-être et au bon fonctionnement de cette activité.
- Connaître et pratiquer les aspects communicationnels et marketing pour être capable de lancer une activité bien-être avec efficience et sécuriser sa pérennité.

#### **Au programme :**

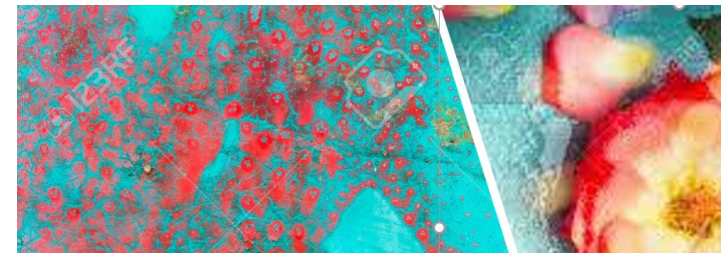
- Gagner sa vie avec le bien-être : Identifier ses objectifs / Prévoir sa trésorerie / Financer son projet  
Législation (sacem, cnil...)
- Définir son offre : Identifier sa cible / Comment définir son prix / Éviter le « syndrome de l'imposteur »
- Trouver ses clients : Les erreurs à éviter / Créer son réseau / Savoir valoriser ses compétences même si on est débutant
- Gérer la relation client : Donner la priorité à la communication (logo, site vitrine, réseaux sociaux...) / Fidéliser ses clients / Savoir dire « Non »
- Sécuriser son activité dans le temps : Gérer un flux de clients réguliers / Construire son réseau de partenaires / Faire évoluer sa stratégie ...

**Stage professionnel de 70 h, en continue ou non**

*70h ou 2 semaines en structure en lien avec les activités que vous envisagez de développer dans votre projet professionnel*

# Cursus de Praticien-ne en Massage Bien-Être

Bloc 3 PMBE- Spécialisation Massage Intuitif & Créatif : Savoir-être professionnel du praticien et compétence d'accompagnement, être capable d'accompagner l'expression des besoins de la clientèle, de créer des massages adaptés à la demande du massé et de gérer son cadre de travail – 110 h



*Cette spécialisation a pour vocation de former des futurs technicien-ne ou praticien-ne en massages autonomes et créatifs, capables de s'adapter et co-créer avec sa clientèle des séances de massage uniques et personnalisées. Cette formation met l'accent sur les outils qui permettent d'accompagner la parole dans l'expression des besoins. Elle a pour objectif de vous sortir des sentiers battus et vous aider à donner une véritable identité à votre massage. Le technicien-ne en massages apprend à se libérer des protocoles techniques pour oser expérimenter l'improvisation et développer sa qualité relationnelle et sa qualité de présence. Cette formation vous permettra de mettre toutes vos compétences au service du message que vous souhaitez faire passer. Nos futurs technicien-nes ou praticien-nes en massage sont avant tout des hommes et des femmes profondément humains, curieux et à l'écoute de leur clientèle. Elle est composée d'1 bloc de compétence avec 2 modules :*

**Bloc 3 PMBE: Savoir-être professionnel du praticien et compétence d'accompagnement, être capable d'accompagner l'expression des besoins de la clientèle, de créer des massages adaptés à la demande du massé et de gérer son cadre de travail– 110h**

## **Module 4 DEPLOYER SA DIMENSION CREATIVE**

**66h en 3\*3 jours**

*Proposer un massage intuitif et créatif, c'est se sentir libre d'interpréter ses ressentis au travers d'un contact.*

*Cette formation a pour objectif de vous sortir des sentiers battus et vous aider à donner une véritable identité à votre massage.*

*Le massage artistique est un moyen d'expression où le masseur et le massé co-crément leur séance aux fils des ressentis et des besoins du massé.*

*C'est un moment de pleine présence à l'autre où le praticien apprend à se synchroniser et proposer une réponse adaptée.*

*Nous explorerons ce qui vous définit, vous caractérise afin de l'assumer pleinement et de définir en douceur les contours de votre identité de masseur.*

*Vous découvrirez également le lien entre l'art, le massage, la sensualité et la philosophie du soin.*

## **Module DEVELOPPER SON IDENTITE PROFESSIONNELLE**

**44h en 2\*3 jours** (dispensé dans la certification Technicien-ne Spa)

*L'objectif de cette formation est de développer sa qualité relationnelle et de s'exercer à une mise en situation pratique et de découvrir la relaxation.*

*Elle formation s'adresse à tous les praticiens qui souhaitent développer leur identité professionnelle et masser avec une sensibilité accrue. A travers cette formation, l'intention sera de vous apporter une base théorique et pratique solide. Ce qui vous permettra de prendre confiance en votre savoir-faire pour libérer votre intuition.*

*Nous vous aiderons à trouver les ressorts qui vous permettront de fidéliser votre clientèle et leur proposer une prestation adaptée et de haute qualité. Il vous sera donné l'occasion de revisiter les techniques déjà acquises*

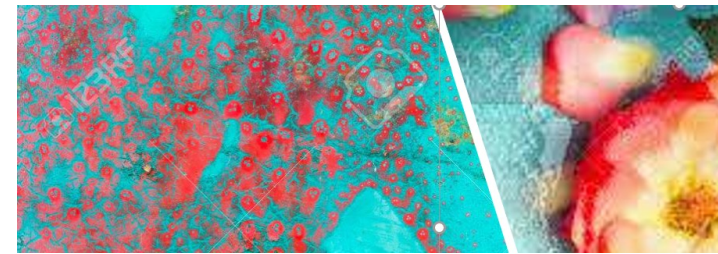
*Vous apprendrez à tenir compte de vos observations, informations et ressentis pour construire votre massage intuitif.*

*Vous explorez les logiques qui font du massage une opportunité de s'épanouir pour installer et maintenir, par la qualité de la relation, la sécurité permettant le réconfort.*



# Cursus de Masseur-Relaxologue Intuitif :

- à partir de 520 h en présentiel et à distance- 140h de stage



*Cette formation s'adresse à tout ceux qui souhaitent se former au métier de Masseur Bien être tout en élargissant sa pratique avec des outils de relaxation. Nos stagiaires seront en mesure d'exporter leurs compétences et diversifier leur métier au delà de leur cabinet afin de proposer des ateliers de relaxation en groupe. La formation se compose de 9 modules indépendants.*

*La validation de formation "Masseur-Relaxologue" est accessible aux stagiaires ayant effectué la totalité des blocs ou par validation de compétences. Cette formation vous permet également d'adhérer à la fédération Française du massage Bien-Etre (FFMBE).*

## **Bloc 1 PMBE : Savoir Prodiguer des techniques de massage bien-être – 242h ou 286 h**

- Module Massages à l'Huile. Techniques enseignées : Massage Suédois et Californien sur table et au sol, Massage 4 mains – 110h en 5\*3 jours
- Module Massages au Sol. Techniques enseignées : Relaxation coréenne, Relaxation coréenne intuitive – 44h en 2\*3 jours
- Module Massages Énergétiques Techniques enseignées : Massage Lemniscate, massage métamorphique, harmonisation – 44h en 2\*3 jrs
- Module Massages Adaptés. Techniques enseignées : Massages bébé et enfant, périnatal, femme enceinte, personne âgées – 44h en 2\*3 jours
- Module Anatomie Palpatoire – 22h en 3 jours

## **Bloc 2 PMBE: Vivre du bien-être – 32h**

- Module Lancer son Activité – 32h dont 22h en 3 jours + 10h Formation Ouverte A Distance

## **Bloc 3 PMBE: Savoir-être professionnel du praticien et compétence d'accompagnement, Être capable d'accompagner l'expression des besoins de la clientèle, de créer des massages adaptés à la demande du massé et de gérer son cadre de travail – 110h**

- Module Développer son identité professionnelle– 44h en 2\*3 jours
- Module Déployer sa dimension créative – 66h en 3\*3 jours

## **Bloc 4 MR : Savoir Animer des séances de relaxation en individuel ou en collectif – 110h**

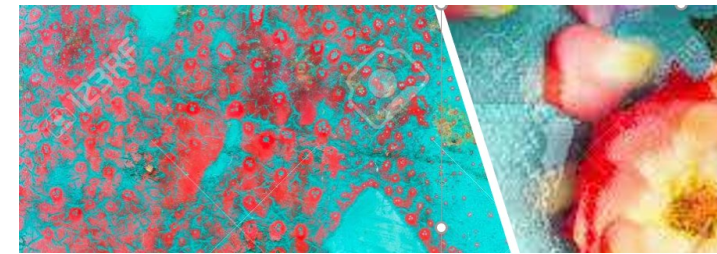
- Module Initiation aux Techniques de Relaxation– 66h en 3\*3 jours
- Module Animer des Ateliers de Relaxation– 44h en 2\*3 jours

## **Mise en situation pratique- Evaluations – 26 h (en 4 h et 1\*3 jours)**

- Mise en situation de massage, validation de connaissance écrite en anatomie, présentation de votre expérience de stage – 4h
- Mise en situation pratique, Présentation dossier professionnel, Rituel de fin de formation, Remise des attestations de Masseur-Relaxologue

# Cursus de Masseur-sseuse Relaxologue

Bloc 1 PMBE- Savoir prodiguer des techniques de massage et de relaxation bien-être- à partir de 242h- stage 70h



*Au fil des modules du Bloc1-PMBE, vous intégrez des techniques et apprendrez à les mettre au service de votre ressenti et du besoin de votre clientèle. Pour valider ce bloc, vous suivrez au moins 220h de formations avec au moins 3 modules de formation au Massage. Les modules Massage à L'huile et Anatomie Palpatoire sont indispensables pour valider ce bloc. Vous les complétez par au moins 2 modules parmi les modules Massage au sol, Massages Énergétiques et Massages Adaptés.*

## Module MASSAGE A L'HUILE

132h en 22h en 6 \* 3 jours

### **Techniques enseignées :**

*Technique de base du Massage Suédois et Californien sur table  
Technique de base du Massage Suédois et Californien au sol  
Massage 4 mains.*

## Module ANATOMIE PALPATOIRE

22h en 1 \* 3 jours

### **Enseignement :**

*Base du corps humain, de la peau aux os  
Théorie et pratiques*

## Stage professionnel

70 h  
en continue ou non

*70h ou 2 semaines  
en structure  
prodiguant des  
massages*

## Module MASSAGE AU SOL

44h en 22h en 2 \* 3 jours

### **Techniques enseignées :**

*Protocole de la Relaxation Coréenne  
La Relaxation Coréenne Intuitive.*

## Module MASSAGES ENERGETIQUES

44h en 22h en 2 \* 3 jours

### **Techniques enseignées :**

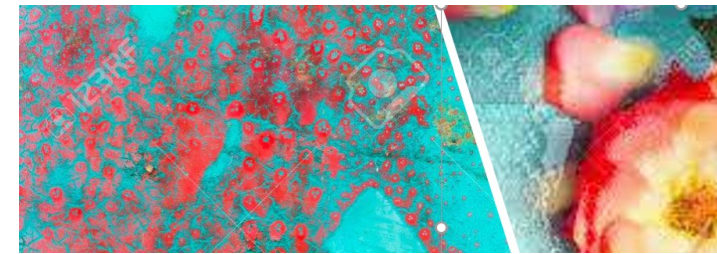
*Harmonisations des chakras et des corps subtils  
Massage en Lemniscate  
Corrélations des blocages énergétiques et des tensions physiques  
Polarité- apposition de main  
Massage Métamorphique*

## Module MASSAGES ADAPTES

44h en 22h en 2 \* 3 jours

### **Techniques enseignées :**

*Massage bébé et enfant  
Massage périnatal  
Massage femme enceinte  
Massage personne âgées*



*Il est composé d'1 module:*

### **Module LANCER SON ACTIVITÉ**

**32h en 22h en 3 jours et 10h en Formation Ouverte A Distance**

#### **Thèmes et enseignements abordés :**

- Appliquer les règles administratives et juridiques spécifiques à la création d'une activité dans le domaine du bien-être et au bon fonctionnement de cette activité.
- Choisir les aspects financiers judicieux et appliquer les règles comptables spécifiques à la création d'une activité dans le domaine du bien-être et au bon fonctionnement de cette activité.
- Connaître et pratiquer les aspects communicationnels et marketing pour être capable de lancer une activité bien-être avec efficience et sécuriser sa pérennité.

#### **Au programme :**

- Gagner sa vie avec le bien-être : Identifier ses objectifs / Prévoir sa trésorerie / Financer son projet  
Législation (sacem, cnil...)
- Définir son offre : Identifier sa cible / Comment définir son prix / Éviter le « syndrome de l'imposteur »
- Trouver ses clients : Les erreurs à éviter / Créer son réseau / Savoir valoriser ses compétences même si on est débutant
- Gérer la relation client : Donner la priorité à la communication (logo, site vitrine, réseaux sociaux...) / Fidéliser ses clients / Savoir dire « Non »
- Sécuriser son activité dans le temps : Gérer un flux de clients réguliers / Construire son réseau de partenaires / Faire évoluer sa stratégie ...

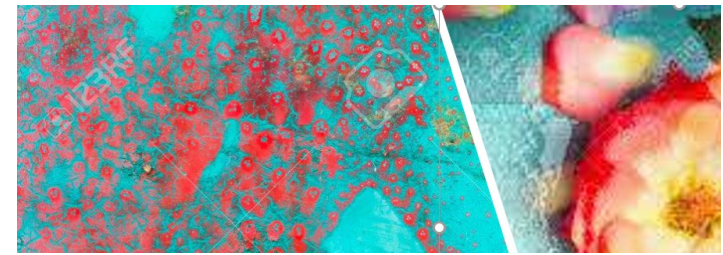
**Stage professionnel de 70 h, en continue ou non**

*70h ou 2 semaines en structure en lien avec les activités que vous envisagez de développer dans votre projet professionnel*



# Cursus de Masseur-sseuse Relaxologue

Bloc 3 PMBE- Spécialisation Massage Intuitif & Créatif : Savoir-être professionnel du praticien et compétence d'accompagnement, être capable d'accompagner l'expression des besoins de la clientèle, de créer des massages adaptés à la demande du massé et de gérer son cadre de travail – 110 h



*Cette spécialisation a pour vocation de former des futurs Masseur-Relaxologues autonomes et créatifs, capables de s'adapter et co- créer avec sa clientèle des séances de massage uniques et personnalisées. Cette formation met l'accent sur les outils qui permettent d'accompagner la parole dans l'expression des besoins. Elle a pour objectif de vous sortir des sentiers battus et vous aider à donner une véritable identité à votre massage. Le technicien-ne en massages apprend à se libérer des protocoles techniques pour oser expérimenter l'improvisation et développer sa qualité relationnelle et sa qualité de présence.*

*Cette formation vous permettra de mettre toutes vos compétences au service du message que vous souhaitez faire passer.*

*Nos futurs Masseur-Relaxologues sont avant tout des hommes et des femmes profondément humains, curieux et à l'écoute de leur clientèle.*

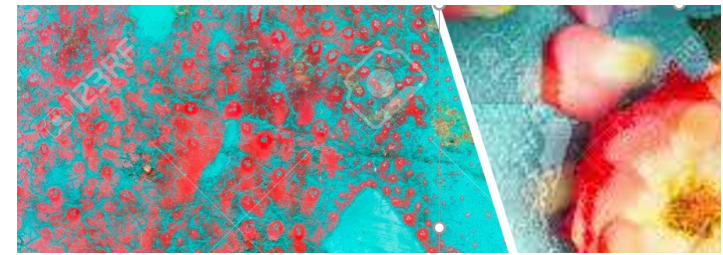
*Elle est composée d'1 bloc de compétence avec 2 modules :*

**Bloc 3 PMBE: Savoir-être professionnel du praticien et compétence d'accompagnement, être capable d'accompagner l'expression des besoins de la clientèle, de créer des massages adaptés à la demande du massé et de gérer son cadre de travail – 110h**

- Module Déployer sa dimension créative – 66h en 3\*3 jours
- Module Développer son identité professionnelle– 44h en 2\*3 jours

# Cursus de Masseur-sseuse Relaxologue

Bloc 3 PMBE- Spécialisation Massage Intuitif & Créatif : Savoir-être professionnel du praticien et compétence d'accompagnement, être capable d'accompagner l'expression des besoins de la clientèle, de créer des massages adaptés à la demande du massé et de gérer son cadre de travail – 110 h



## Module DEVELOPPER SON IDENTITE PROFESSIONNELLE

*44h en 22h en 2 \* 3 jours*

*Proposer un massage intuitif et créatif, c'est se sentir libre d'interpréter ses ressentis au travers d'un contact.*

*Cette formation a pour objectif de vous sortir des sentiers battus et vous aider à donner une véritable identité à votre massage.*

*Le massage artistique est un moyen d'expression où le masseur et le massé co-crésent leur séance aux fils des ressentis et des besoins du massé.*

*C'est un moment de pleine présence à l'autre où le praticien apprend à se synchroniser et proposer une réponse adaptée.*

*Nous explorerons ce qui vous définit, vous caractérise afin de l'assumer pleinement et de définir en douceur les contours de votre identité de masseur.*

*Vous découvrirez également le lien entre l'art, le massage, la sensualité et la philosophie du soin*

### **Techniques enseignées :**

*Gestion du cadre de travail*

*Accompagnement dans l'expression des besoins de la clientèle*

*Approfondir ses compétences relationnelles*

## Module DEPLOYER SA DIMENSION CREATIVE

*66h en 22h en 3 \* 3 jours*

*L'objectif de cette formation est de développer sa qualité relationnelle et de s'exercer à une mise en situation pratique et de découvrir la relaxation.*

*Elle formation s'adresse à tous les praticiens qui souhaitent développer leur identité professionnelle et masser avec une sensibilité accrue. A travers cette formation, l'intention sera de vous apporter une base théorique et pratique solide. Ce qui vous permettra de prendre confiance en votre savoir-faire pour libérer votre intuition.*

*Nous vous aiderons à trouver les ressorts qui vous permettront de fidéliser votre clientèle et leur proposer une prestation adaptée et de haute qualité. Il vous sera donné l'occasion de revisiter les techniques déjà acquises*

*Vous apprendrez à tenir compte de vos observations, informations et ressentis pour construire votre massage intuitif.*

*Vous explorez les logiques qui font du massage une opportunité de s'épanouir pour installer et maintenir, par la qualité de la relation, la sécurité permettant le réconfort.*

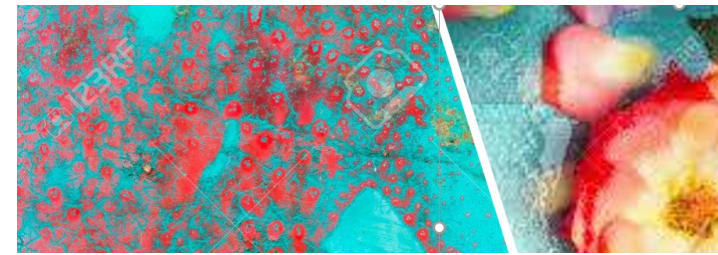
### **Enseignements :**

*Fusionner les outils de relaxation avec le massage*

*Sortir de sa zone de confort et oser créer un massage créatif personnalisé*

# Cursus de Masseur-sseuse Relaxologue

## Bloc 4 MR : Savoir créer des séances de relaxation en individuel ou en collectif – 110h



*Ce bloc de formation vous permettra de proposer des ateliers de relaxation en groupe et d'élargir votre palette d'accompagnement en individuel.*

*Il est composé de 2 modules.*

### **Module INITIATION AUX TECHNIQUES DE RELAXATION**

*66h en 22h en 3 \* 3 jours*

#### ***Thèmes et techniques abordés :***

*La méthode Jacobson,  
Le training autogène de Schultz,  
Yoga Nidra,  
Le réveil des sens et les fondements de la méthode Vittoz,  
Les visualisations,  
Les outils de la Pleine Conscience,  
La dimension énergétique des relaxations par le souffle,  
Principes et subtilités de la Cohérence cardiaque*

### **Module SAVOIR CREER DES ATELIERS DE RELAXATION**

*44h en 22h en 2 \* 3 jours*

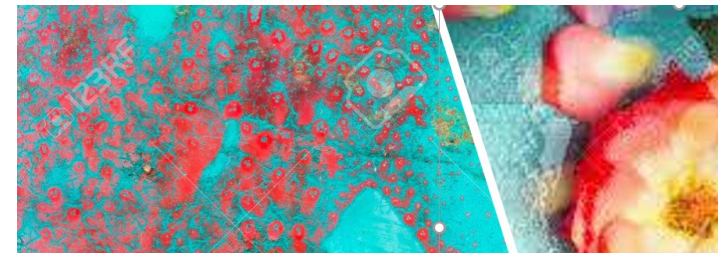
#### ***Enseignements :***

*Comprendre la dynamique du groupe  
Mise en place du cadre de travail pour  
l'animation de groupe  
Conception et animation d'atelier*





# Nos Lieux et l'organisation de nos formations



## ***BOURGOGNE – à 2h de Paris- à côté de Tonnerre***

*Centre de stages La Parenthèse - 5, rue de l'abbé Gauthier 89700 EPINEUIL*

*Hébergement possible sur place, pour rester ensemble et poursuivre les échanges autour du massage et de sa pratique.*

*Nuitées : 70 € (2 nuits, draps et serviettes fournis, petit déjeuner compris) ; 15 € par nuits supplémentaires (veille ou lendemain).*

## ***PAYS DE LA LOIRE- VENDEE - à 20 mn de Nantes-***

*Centre de stages Alti Verde – La Haute Feuillée- 120 Fouques 85610 CUGAND (à côté de 44190 CLISSON)*

*Hébergement possible sur place, pour rester ensemble et poursuivre les échanges autour du massage et de sa pratique.*

*52 € (2 nuits, petit déjeuner non-compris, draps et serviettes non fournis ou en location).*

## ***HAUTS DE FRANCE - à 30 mn de LILLE***

*Centre La Villa Bien-Être - 43 rue Pasteur 59223 RONCQ*

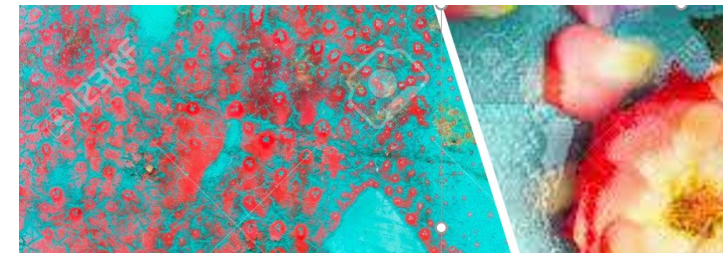
*Restauration possible sur place en autonomie*

*Des modifications de lieux peuvent avoir lieu en fonction des modules. Les places dans les hébergements sont limitées.*

## ***HORAIRES DE FORMATION : Des variantes possibles en fonction des lieux et des modules***

*Pour les modules sur 3 jours en **SEMAINE** du Lundi 13h-19h, Mardi 9h-19h au Mercredi 9h-16h Ou en **WEEK-END**, du Vendredi 13h-19h, Samedi 9h-19h au Dimanche 9h-16h.*

*Pour les modules sur 4 jours en **SEMAINE** du Lundi 13h-19h, Mardi-Mercredi 9h-19h au Jeudi 9h-16h Ou en **WEEK-END**, du Vendredi 13h-19h, Samedi-Dimanche 9h-19h au Lundi 9h-16h.*



## Notre Equipe

### **Estelle Thiébaud**

*Après avoir travaillé pendant 8 ans dans le développement de l'agriculture biologique puis assuré la direction d'un centre de formation professionnelle, elle décide de se reconvertir dans le massage. Mais son envie de travailler avec une équipe dynamique et engagée, l'a rattrapé ! Elle renforce l'équipe avec ses capacités de coordination et d'animation, au service de la bienveillance et de l'accompagnement humain.*

### **Nathalie Viallet**

*Après des études d'arts plastiques, elle étend son domaine d'expression au travail du corps et du bien-être, par le biais du Qi Gong, de la danse et de la médecine chinoise. Aujourd'hui, elle se concentre sur la manière de faire circuler l'énergie vitale et d'en améliorer la qualité, pour faire du massage la recherche d'une juste intention, et non pas une technique.*

### **Sook Pasquier**

*Praticienne en techniques de relaxation à Nantes. Elle est formée au massage évolutif, aux Techniques de relaxation et à la Somatothérapie. Un cheminement personnel l'a conduite vers la « connaissance de soi et des autres » à travers la psychologie et diverses méthodes corporelles basées sur le lien corps et émotions*

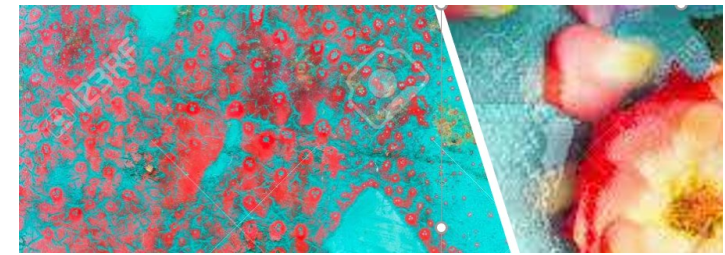
*Sites internet : Formations particulières en massage sur Nantes, Activité libérale de massage relaxation*

### **David Couecou**

*Praticien en massage intuitif et titulaire d'un DU d'art-thérapie (faculté de médecine de la Catho à Lille). C'est par le biais de ses diverses expériences dans le domaine du spectacle vivant qu'il commence à se passionner pour la prise en charge physique et mentale.*

*Il propose une pédagogie douce alliant exercices pratiques et exercices ludiques qui permettent d'accroître la sensorialité et de donner et recevoir le massage intuitif dans le plaisir.*

*Il intervient dans le cadre de l'EPSM de Lille et en milieu carcéral en tant qu'art-thérapeute et pratique le massage intuitif en libéral.*



## Notre Equipe

### **Delphine Henry**

*Delphine met au service de l'autre sa curiosité, son engagement et son expérience de l'accompagnement par la relaxation en animant séances individuelles ou ateliers de groupe. Passionnée de santé globale et d'alimentation, méditante régulière, elle utilise les outils du yoga en tant que mode de vie pour soulager et apaiser les douleurs physiques et mentales. Elle aime avant tout transmettre dans un but d'autonomisation, confiante dans les processus évolutifs que chacun porte en soi.*

*Relaxologue, Praticienne en massage intuitif, Professeur de yoga intégral formée à la Bihar School of Yoga, elle est engagée dans la formation d'instructeur au programme MBSR (Réduction du stress basée sur la Pleine Conscience), où elle trouve la synthèse de son cheminement vers l'expression des potentiels de chacun, tournée vers l'équilibre, la confiance et la joie.*

### **Bérengère Simoens**

*Licenciée en psychologie, Praticienne en massage intuitif et Reiki, Bérengère poursuit sa recherche en relaxation évolutive, somatothérapie et approche transpersonnelle. Sensible au dialogue entre le corps et l'esprit, qu'elle perçoit comme une alliance, elle accompagne l'autre vers la révélation douce de lui-même. La découverte des bienfaits du massage, au milieu de son parcours, l'a amenée à la formation à travers le massage des bébés et le nouage des liens entre l'enfant et ses parents. L'art, qu'elle vit comme une forme de thérapie, prend également place au sein de sa vie et de sa pratique professionnelle.*

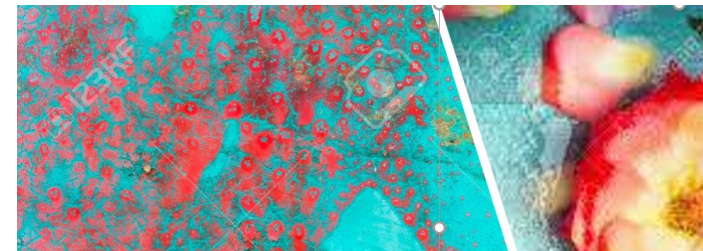
### **Yannick Poildessous**

*Ancien infirmier militaire, il raccroche le treillis autant que la blouse blanche, et quitte le domaine du soin pour celui du bien-être. Sa philosophie : « pourquoi soigner une maladie alors que l'on peut éviter d'être malade ? ». Après avoir expérimenté plusieurs pratiques (reiki, co-évolution, CNV, hypnose, chamanisme) il développe l'acroyoga, le massage thaï et le massage intuitif, et devient professeur de yoga certifié.*

*Selon lui, l'alliance de l'effort physique et de la détente, propre à l'acroyoga, permet de connecter la confiance en soi, le sens de l'équilibre et de favoriser la communication non verbale, en reconnectant au corps par des pratiques ludiques, individuelles ou collectives.*

*Musicien, percussionniste, il utilise ce talent pour générer joie et bien-être autour de lui.*

## Nos Tarifs-Cursus complets



*Certification pro complète Technicien Spa & Bien-Être (Blocs 1,2 &3), **367h** : (en cours de conventionnement, non dispensé pour le moment)  
– éligible au CPF, financé par votre employeur, OPCO, Pole Emploi, CPF... (20€/h) : 7 340 € – autofinancé (18€/h) : 6 606 €*

*Cursus Praticien-ne en Massage Bien-Être, à partir de **278h** :  
– non éligible au CPF, financement possible par certains OPCO ou employeurs (20€/h) : 5 560 € – autofinancé (17€/h) : 4 726 €*

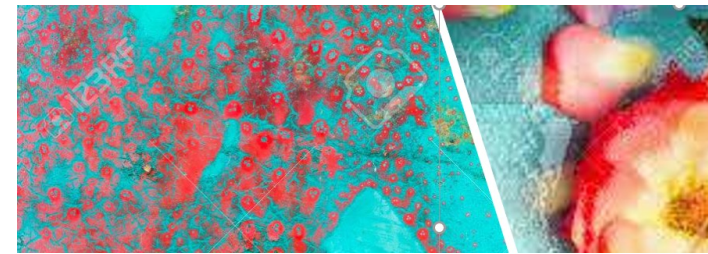
*Cursus Praticien-ne en Massage Bien-Être avec spécialisation au Massage Intuitif & Créatif, à partir de **388h** :  
– non éligible au CPF, financement possible par certains OPCO ou employeurs (20€/h) : 7 760 € – autofinancé (17€/h) : 6 596 €*

*Cursus Masseur-Relaxologue, à partir de **520h** :  
– non éligible au CPF, financement possible par certains OPCO ou employeurs (20€/h) : 10 400 € – autofinancé (17€/h) : 8 840 €*

*Spécialisation au Massage Intuitif & Créatif – **110h** :  
– non éligible au CPF, financement possible par certains OPCO ou employeurs (20€/h) : 2 200 € – autofinancé (17€/h) : 1 870 €*



# Nos Tarifs-Blocs & Modules



Modules et Blocs de Compétences à combiner indépendamment, permettant de présenter des certifications partielles et progressives notamment :

## Les Blocs et modules du Praticien-ne en Massage Bien-Être et du Masseur-Relaxologue:

*Bloc 1 : Savoir Prodiguer des techniques de massage bien-être – 242h*

*– non éligible au CPF, financement possible par certains OPCO ou employeurs (20€/h) : 4 840 € – autofinancé (17€/h) : 4 114 €*

*Bloc 2 : Vivre du bien-être – 32h*

*– non éligible au CPF, financement possible par certains OPCO ou employeurs (20€/h) : 640 € – autofinancé (17€/h) : 544 €*

*Bloc 3 Spécialisation au Massage Intuitif & Créatif : Savoir-être professionnel du praticien et compétence d'accompagnement, Être capable d'accompagner l'expression des besoins de la clientèle, de créer des massages adaptés à la demande du massé et de gérer son cadre de travail – 110h*

*– non éligible au CPF, financement possible par certains OPCO ou employeurs (20€/h) : 2 200 € – autofinancé (17€/h) : 1 870 €*

*Bloc 4 : Savoir Animer des séances de relaxation en individuel ou en collectif – 110h*

*– non éligible au CPF, financement possible par certains OPCO ou employeurs (20€/h) : 2 200 € – autofinancé (17€/h) : 1 870 €*

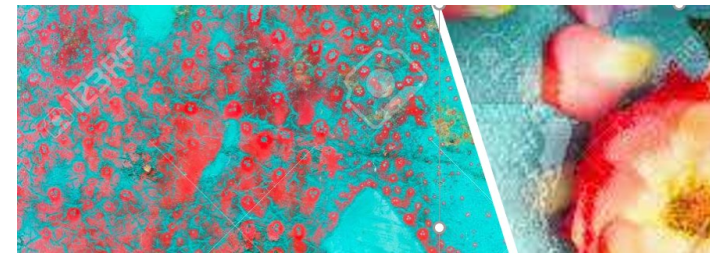
*Modules autofinancés à 17 €/h:*

*- Module de 22h à 374 € – Module de 44h à 748 € – Module de 66h à 1 122 € – Module de 110h à 1 870 € – Module de 132h à 2 244 €*

*Modules financés à 20 €/h:*

*- Module de 22h à 440 € – Module de 44h à 880 € – Module de 66h à 1 320 € – Module de 110h à 2 200 € – Module de 132h à 2 640 €*

# Nos Tarifs-Blocs & Modules



Modules et Blocs de Compétences à combiner indépendamment, permettant de présenter des certifications partielles et progressives notamment :

## Les Blocs et modules du Technicien-ne Spa et Bien-Être:

*(en cours de conventionnement, non dispensé pour le moment)*

*Bloc 1 Technicien-ne Spa & Bien-Être- La réalisation des techniques de massage, 198h :*

*– financé par votre employeur, OPCO, Pole Emploi, CPF (20€/h) : 3 960 €      – autofinancé (18€/h) : 3 564 €*

*Bloc 2 Technicien-ne Spa & Bien-Être - L'information, le conseil dans la conduite d'un massage : l'application des connaissances anatomiques, cosmétologique et esthétiques - 120h :*

*– financé par votre employeur, OPCO, Pole Emploi, CPF (20€/h) : 2 400 €      – autofinancé (18€/h) : 2 160 €*

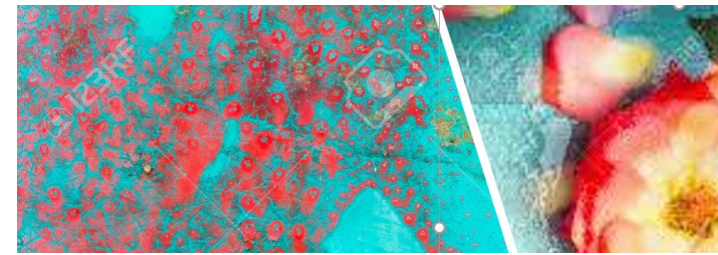
*Bloc 3 Technicien-ne Spa & Bien-Être - Gestion d'une activité autonome de Technicien ou Praticien - 49h*

*– financé par votre employeur, OPCO, Pole Emploi, CPF(20€/h) : 980 €      – autofinancé (18€/h) : 882 €*

*Modules autofinancés à 18 €/h: - Module de 22h à 396 €      – Module de 44h à 792 €      – Module de 66h à 1 188 €      – Module de 110h à 1 980 €*

*Modules financés à 20 €/h:    - Module de 22h à 440 €      – Module de 44h à 880 €      – Module de 66h à 1 320 €      – Module de 110h à 2 200 €*

## Nos Tarifs (suite)



*Notre centre est reconnu par le Datadock.*

*Votre entrée génère des frais d'inscriptions de 120€. Tout nouveau contrat appelle une réinscription de 50€.*

*Vous adhérez à la FFMBE en qualité de stagiaire (bulletin d'adhésion d'un montant de 15 €, joint au contrat ou convention ). Cela vous permet d'être informé des aspects réglementaires de la Fédération Française du Massage Bien-être.*

*Vous pourrez adhérer à l'Ecole du Massage Intuitif (un code d'accès vous sera remis). Cela vous permet d'y bénéficier de tarifs réduits sur les formations à l'issue de votre cursus, de figurer sur l'annuaire des Praticien-nes en massage intuitif.*

## Les étapes de votre Inscription

- ✓ Envoyez-nous votre fiche de renseignements avec votre CV avec une photo et votre lettre de motivation
- ✓ Nous programmons un rdz (téléphonique ou en visio) pour cerner vos motivations, votre projet, vérifier vos pré-requis
- ✓ Nous élaborons votre programme de formation ensemble
- ✓ Vous validez votre programme de formation après réception de notre proposition finalisée
- ✓ Si vous êtes concerné-e, vous pouvez effectuer votre achat sur moncompteformation ou nous envoyons le devis détaillé à votre financeur.
- ✓ Vous recevez une confirmation d'inscription (quand vous obtenez l'accord de financement si concerné-e), puis, une convocation quelques jours avant le début de la formation
- ✓ Vous entrez en formation aux dates programmées.



## Les pré-requis de nos formations

- ✓ Etre majeur
- ✓ Niveau V. Et faire la démonstration lors de l'entretien de sa capacité de compréhension, d'expression, de structuration et d'argumentation minimale de ses interventions orales et de ses écrits.
- ✓ Avoir une formation ou une expérience professionnelle dans le domaine du massage, de la relaxation, de la relation d'aide ou de soin (lorsque l'action de formation correspond à l'article L6313-3) ; OU se reconverter dans ce domaine avec une forte motivation à exercer le métier de masseur (lorsque l'action de formation correspond à l'article L6313-6),
- ✓ Etre motivé et exprimer un intérêt majeur pour la formation et la profession,
- ✓ Avoir une vision du métier compatible avec celle de F2M, notamment une vision fondée sur l'approche bien-être et non sur l'approche thérapeutique ou mystique.
- ✓ Ces prérequis seront validés à travers 1) la lettre de motivation, 2) le ou les entretiens préalables avant l'inscription, 3) en cas de nécessité de vérification supplémentaire, un nouvel entretien mené à l'issue d'une demi-journée dite « porte ouverte individualisée » au cours de laquelle le candidat est reçu par un formateur au sein d'un groupe en formation.