

## Notre Centre de Formation

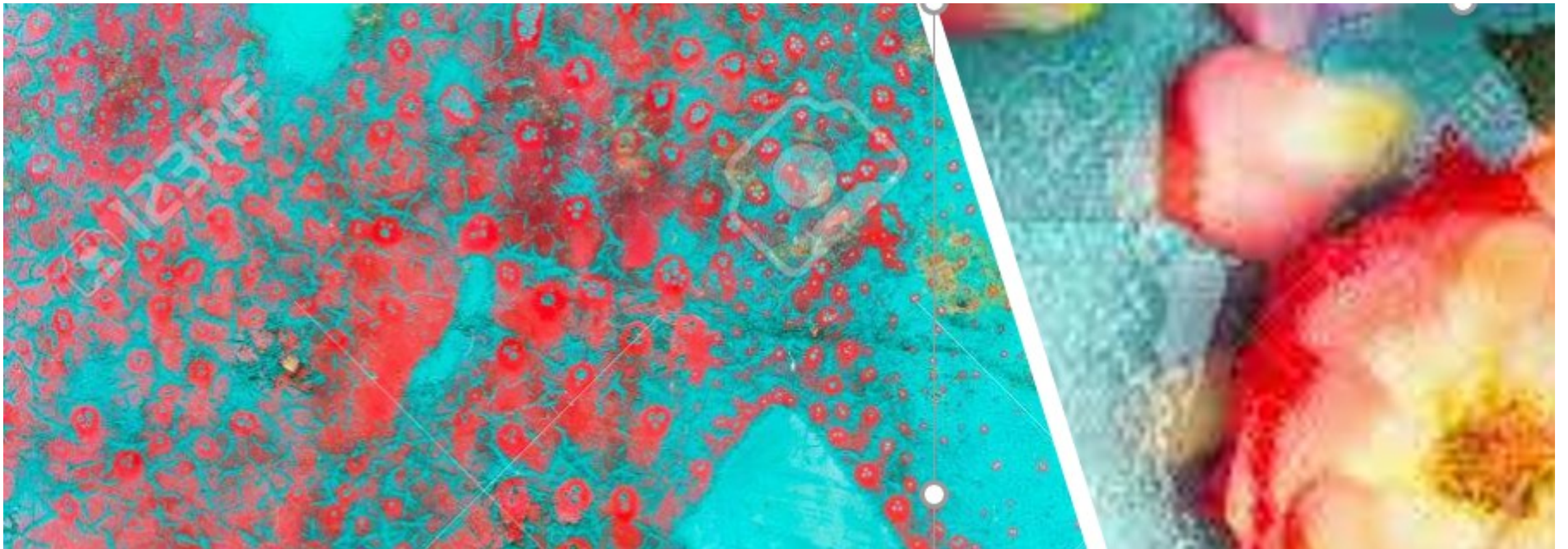
Nos formations : Cours de Praticien.ne en Massage Bien-Être -spécialisation Massage Intuitif & Créatif / Modules libres

Nos Lieux

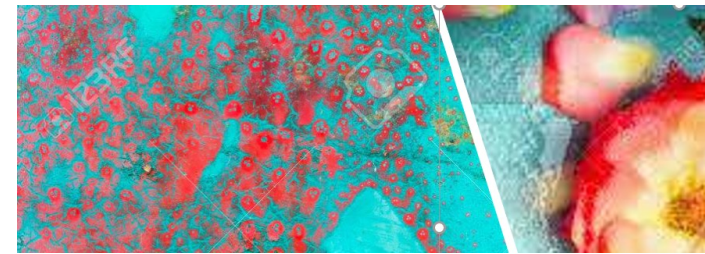
Notre Equipe

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.*

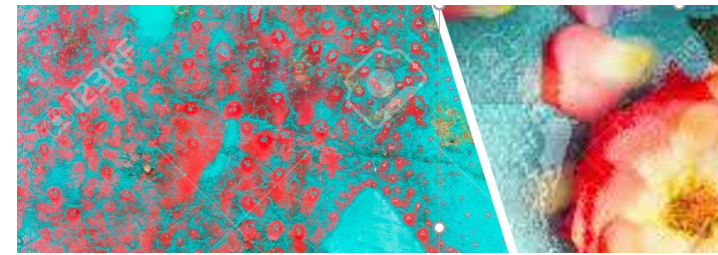
*F2M vous forme au métier de **Praticien.ne en Massage Bien-Être Intuitif & Créatif.***

*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.*

*En 2021, nous avons formé 27 praticiennes et praticiens, pour une satisfaction globale de plus de 96 % (données consolidées sur la base des enquêtes de satisfaction réalisées en 2021).*

# Nos Formations



*F2M vous prépare au **Cursus Praticien.ne en Massage Bien-Être Intuitif & Créatif.***

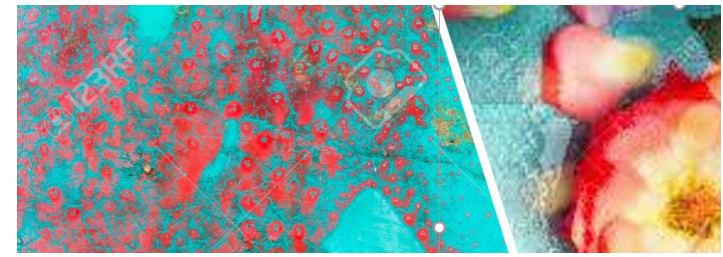
*Il est composé de 3 blocs de compétences : Bloc 1 PMBE de compétences : Savoir-être professionnel du praticien et compétence d'accompagnement, être capable d'accompagner l'expression des besoins de la clientèle, de créer des massages adaptés à la demande du massé et de gérer son cadre de travail + Bloc 2 PMBE: Savoir prodiguer des techniques de massage bien-être + Bloc 3 PMBE: Vivre du bien-être.*

*En intégrant notre centre de formation, vous pouvez adhérer, en tant que stagiaire de la formation professionnelle, à la Fédération Française du Massage Bien-Etre (FFMBE), puis en tant que praticien.ne, une fois que vous aurez validé la qualification de praticien.ne en massage bien-être.*

*Vous pouvez choisir les modules à la carte :*

- **Module Massage Intuitif & Créatif**
- **Module Massage Suédois- Anatomie Musculaire & Viscérale**
- **Module Californien- Anatomie Peau & Système lymphatique**
- **Module Relaxation Coréenne- Anatomie Articulaire**
- **Module Massages Energétiques**
- **Module Massages Adaptés**
- **Module Techniques de relaxation & Animations d'ateliers de relaxation en groupe**
- **Lancer son activité**
- **Module Création communication visuelle**
- **Module Mise en situation pratique- Evaluation**

# Cursus Praticien.ne en Massage Bien-Être Intuitif & Créatif-



- 224 h en présentiel et à distance- 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 3 blocs de compétences :*

## **Bloc 1 PMBE: Savoir-être professionnel du praticien et compétence d'accompagnement, être capable de créer des massages adaptés à la demande du massé – 126h**

- Module Massage Intuitif & Créatif– 110h en 5\*3 jours
- Mise en situation pratique, rituel de fin de formation – 16h en 1\*2 jours + Auto-Evaluation de fin de formation. Remise d'une attestation de fin de formation

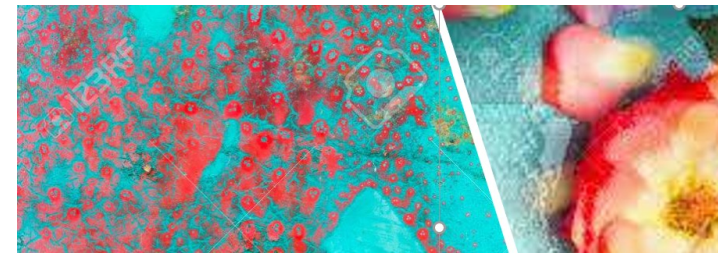
## **Bloc 2 PMBE : Savoir Prodiguer des techniques de massage bien-être – 70 h en centre & 70h en entreprise**

- Module Massage suédois/ Anatomie Musculaire & Viscérale. Techniques enseignées : Massage Suédois – 66h en 3\*3 jours
- Module Massage Californien/ Anatomie Peau & Système lymphatique. Techniques enseignées : Massage Californien sur table et au sol, Massage 4 mains – 66h en 3\*3 jours
- Module Relaxation Coréenne/ Anatomie Articulaires. Techniques enseignées : Relaxation coréenne, relaxation coréenne intuitive – 66h en 3\*3 jours
- Stage dans une entreprise prodiguant des massages: 70h en continue ou en discontinue (au rythme choisi sur la durée de la formation)
- Evaluation: Mise en pratique de fin de module + Connaissance orale en anatomie + écrit & oral de 15 mn sur le stage et le projet professionnel: 4h + Auto-Evaluation de fin de formation. Remise d'une attestation de fin de formation. Si vous présentez le bloc 2 & 3 simultanément ou le cursus complet, l'oral est commun pour les 2 blocs.

## **Bloc 3 PMBE: Vivre du bien-être – 32h**

- Module Lancer son Activité – 32h dont 22h en 3 jours en présentiel ou en visio+ 10h Formation Ouverte A Distance
- Evaluation: 4h : écrit & oral de 15 mn sur le stage et le projet professionnel: 4h + Auto-Evaluation de fin de formation. Remise d'une attestation de fin de formation. Si vous présentez le bloc 2 & 3 simultanément ou le cursus complet, l'oral est commun pour les 2 blocs.

# Cursus Praticien.ne en Massage Bien-Être Intuitif & Créatif-224h



Bloc 1 PMBEMIC : 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 126h

*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.*

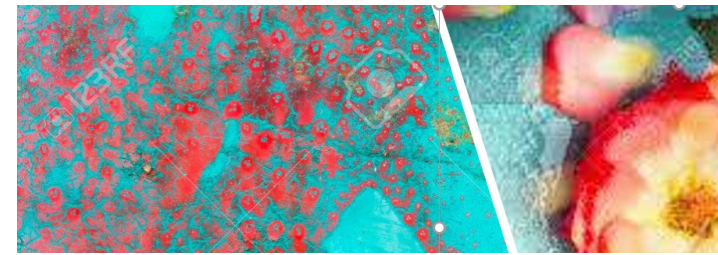
*L'objectif de cette formation est de développer sa qualité relationnelle et de s'exercer à une mise en situation pratique et de découvrir la relaxation.*

*La formation s'adresse à tous les praticien.nes qui souhaitent développer leur identité professionnelle et masser avec une sensibilité accrue. 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 Praticien.ne en Massage Bien-Être Intuitif & Créatif-224h



Bloc 1 PMBEMIC : 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 126h

Il est composé d'1 module :

## **Module Massage Intuitif & Créatif - 110h en 5\*3 jours-**

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

### **Objectifs :**

- Développer son autonomie dans la construction d'un massage intuitif & créatif
- Percevoir et identifier les modifications physiques et émotionnelle dans la rencontre avec l'autre
- Être capable de proposer un massage relationnel et émotionnel
- Oser prendre sa place, montrer sa singularité
- Construire un massage artistique et créatif
- « Explorer » la routine du massage pour créer des formes nouvelles de protocole
- Développer un massage artistique tout en restant fidèle à la demande du client
- Définir son univers, son identité professionnelle, son éthique et les communiquer
- Être capable d'accompagner dans la durée un client qui vient avec une problématique « stress » ou personnelle.

### **Enseignements :**

*Fusionner les outils de relaxation avec le massage; Sortir de sa zone de confort et oser créer un massage créatif personnalisé*

*Gestion du cadre de travail; Accompagnement dans l'expression des besoins de la clientèle; Approfondir ses compétences relationnelles*

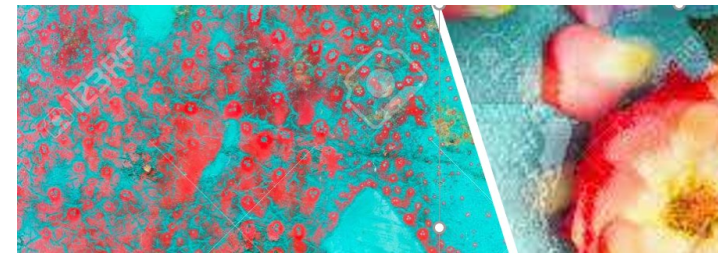
### **Evaluation:**

*Mise en situation pratique en fin de module. Auto-Evaluation de fin de formation.*

## **Mise en situation pratique, rituel de fin de formation - 16 h**

- Réalisation d'1 massage en observation, avec temps d'accueil.
- Découverte d'autres pratiques

# Cursus Praticien.ne en Massage Bien-Être Intuitif & Créatif



## Bloc 2 PMBE- Savoir prodiguer des techniques de massage et de relaxation bien-être- 70h- 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 70h de formations avec au moins 1 module de formation au Massage*

### **Module MASSAGE SUEDOIS/ ANATOMIE PALPATOIRE Musculaire & Viscérale**

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

#### **Techniques enseignées :**

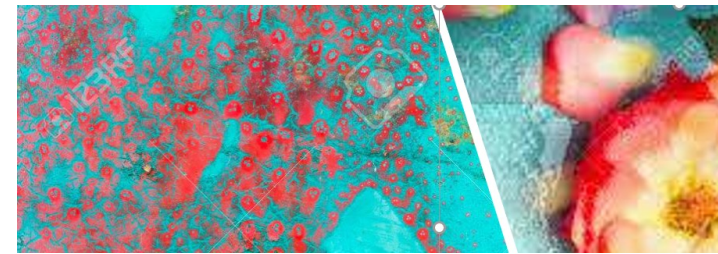
*Technique de base du Massage Suédois sur table et au sol*

#### **Objectifs pédagogiques :**

- Être capable d'identifier et d'accueillir les émotions susceptibles d'être vécues au cours d'un massage bien-être
- Comprendre le lien entre respiration et fluidité gestuelle
- Être capable de travailler dans la Juste distance et la Bienveillance
- Comprendre le lien intime entre corps et émotions
- Savoir utiliser le massage dans une logique holistique de développement personnel du receveur
- Être capable de maîtriser l'ensemble des techniques nécessaires à la réalisation d'un massage suédois au sol et sur table.
- Localiser et nommer les différentes structures anatomiques : musculaires et digestives.
- Employer le langage anatomique adéquat auprès des professionnels du massage, de la santé et du client.
- Identifier la nature de la structure anatomique massée : Muscle, Organes, Viscères.

**Evaluation:** *Mise en situation pratique en fin de module + Connaissance orale en anatomie + Auto-Evaluation de fin de formation.*

# Cursus Praticien.ne en Massage Bien-Être Intuitif & Créatif



Bloc 2 PMBE- Savoir prodiguer des techniques de massage et de relaxation bien-être- 70h- stage 70h

ou

## Module MASSAGE CALIFORNIEN/ ANATOMIE PALPATOIRE Peau & Système lymphatique

66h en 22h en 3 \* 3 jours

### **Techniques enseignées :**

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

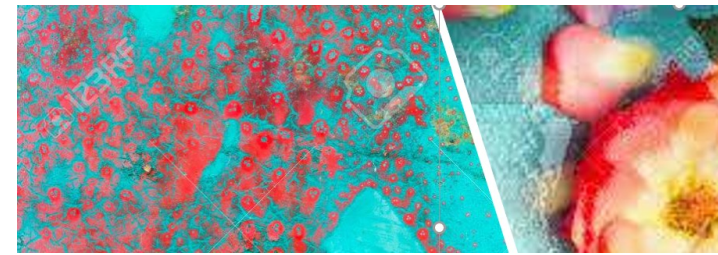
### **Objectifs pédagogiques :**

- Être capable de maîtriser l'ensemble des techniques nécessaires à la réalisation d'un massage californien au sol et sur table
- Être capable de maîtriser l'ensemble des techniques nécessaires à la réalisation d'un massage californien à 4 mains
- Être capable d'identifier et d'accueillir les émotions susceptibles d'être vécues au cours d'un massage bien-être
- Comprendre le lien entre respiration et fluidité gestuelle
- EC de proposer un massage dans une dimension relationnelle
- EC de travailler dans la Juste distance et la Bienveillance
- Comprendre le lien intime entre corps et émotions
- Savoir utiliser le massage dans une logique holistique de développement personnel du receveur
- Localiser et nommer les différentes structures anatomiques : peau et système lymphatique.
- Employer le langage anatomique adéquat auprès des professionnels du massage, de la santé et du client.
- Identifier la nature de la structure anatomique massée : Peau

**Evaluation:** Mise en situation pratique en fin de module + Connaissance orale en anatomie+ Auto-Evaluation de fin de formation.



# Cursus Praticien.ne en Massage Bien-Être Intuitif & Créatif



Bloc 2 PMBE- Savoir prodiguer des techniques de massage et de relaxation bien-être- 70h- stage 70h

ou

## Module RELAXATION COREENNE/ ANATOMIE PALPATOIRE Articulaire

66h en 22h en 3 \* 3 jours

### **Techniques enseignées :**

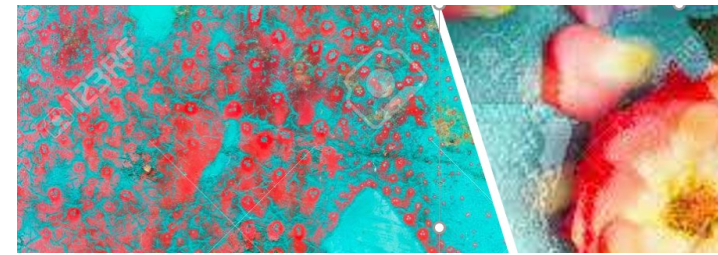
*Protocole de la Relaxation Coréenne  
La Relaxation Coréenne Intuitive.*

### **Objectifs pédagogiques :**

- Être capable de maîtriser l'ensemble des techniques nécessaires à la réalisation d'une relaxation coréenne.
- Etre capable de se placer dans une position permettant la pratique de ces techniques sans générer de douleur ou d'inconfort.
- Etre capable de faciliter et accueillir le lâcher-prise avec respect et confiance
- Localiser et nommer les différentes structures anatomiques : osseuses.
- Employer le langage anatomique adéquat auprès des professionnels du massage, de la santé et du client.
- Identifier la nature de la structure anatomique massée : Os, Articulation.

**Evaluation:** Mise en situation pratique en fin de module + Connaissance orale en anatomie + Auto-Evaluation de fin de formation.

# Cursus Praticien.ne en Massage Bien-Être Intuitif & Créatif



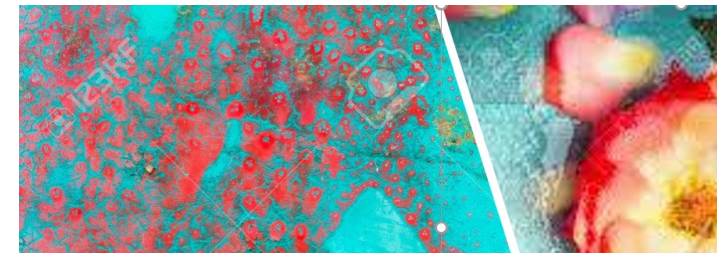
Bloc 2 PMBE- Savoir prodiguer des techniques de massage et de relaxation bien-être- 70h- stage 70h

*et*

## **Stage professionnel 70 h**

*70h ou 2 semaines, en continue ou non, à choisir au moment où vous le souhaitez  
durant votre formation, en structure prodiguant des massages*

*- Validation: écrit & oral de 15 mn sur le stage et le projet professionnel: 4h*



Il est composé d'1 module:

### Module LANCER SON ACTIVITÉ

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

#### **Objectifs :**

- Connaître les aspects juridiques, financiers, comptables et administratifs spécifiques au champ du massage bien-être, pour être capable de construire son activité bien-être.
- 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.
- Savoir prévenir les risques psycho-sociaux spécifiques à la profession de masseur bien-être pour pérenniser son activité bien-être

#### **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 ...

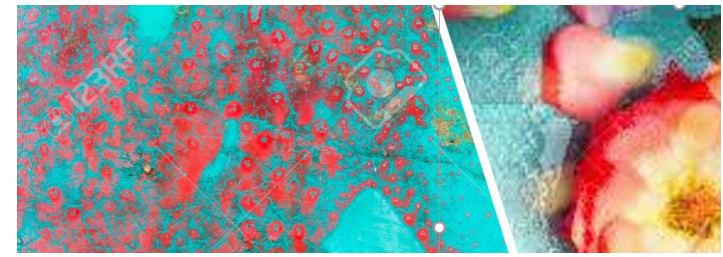
### Stage professionnel de 70 h

70h ou 2 semaines, en continue ou non, à choisir au moment où vous le souhaitez durant votre formation, en structure en lien avec les activités que vous envisagez de développer dans votre projet professionnel

#### **- Validation: 4h**

- Réalisation d'un dossier professionnel de votre projet
- Présentation orale de 15mn de votre expérience de stage en lien avec votre projet et présentation de votre projet professionnel; suivi d'un échange avec le jury
- Auto-Evaluation de fin de formation.
- Remise d'une attestation de fin de formation

# Module libres à la carte



*A suivre indépendamment*

## **Module Massage Intuitif & Créatif - 110h en 5\*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.*

*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.*

*La 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*

*Gestion du cadre de travail; Accompagnement dans l'expression des besoins de la clientèle; Approfondir ses compétences relationnelles*

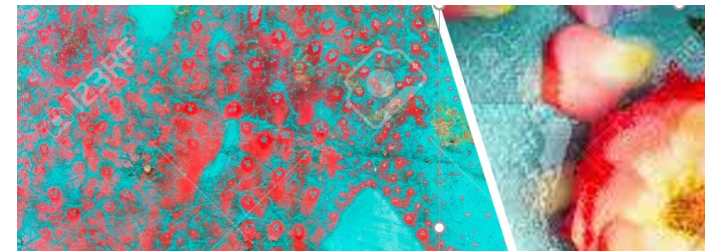
### **Objectifs :**

- Développer son autonomie dans la construction d'un massage intuitif & créatif
- Percevoir et identifier les modifications physiques et émotionnelle dans la rencontre avec l'autre
- Être capable de proposer un massage relationnel et émotionnel
- Oser prendre sa place, montrer sa singularité
- Construire un massage artistique et créatif
- « Explorer » la routine du massage pour créer des formes nouvelles de protocole
- Développer un massage artistique tout en restant fidèle à la demande du client
- Définir son univers, son identité professionnelle, son éthique et les communiquer
- Être capable d'accompagner dans la durée un client qui vient avec une problématique « stress » ou personnelle

**Evaluation:** Mise en situation pratique en fin de module. Auto-Evaluation de fin de formation. Remise d'une attestation de fin de formation

# Module libres à la carte

*A suivre indépendamment*



## Module MASSAGE SUEDOIS/ ANATOMIE PALPATOIRE Musculaire & Viscérale *66h en 22h en 3 \* 3 jours*

### **Techniques enseignées :**

*Technique de base du Massage Suédois sur table et au sol*

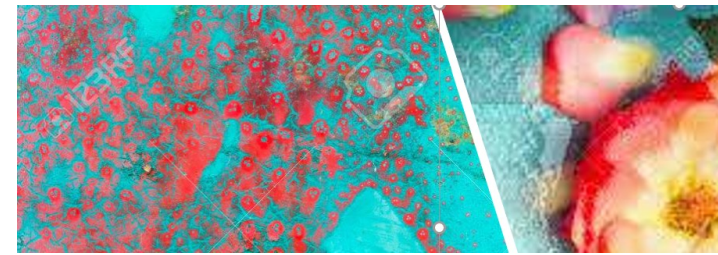
### **Objectifs pédagogiques :**

- Être capable d'identifier et d'accueillir les émotions susceptibles d'être vécues au cours d'un massage bien-être
- Comprendre le lien entre respiration et fluidité gestuelle
- Être capable de travailler dans la Juste distance et la Bienveillance
- Comprendre le lien intime entre corps et émotions
- Savoir utiliser le massage dans une logique holistique de développement personnel du receveur
- Être capable de maîtriser l'ensemble des techniques nécessaires à la réalisation d'un massage suédois au sol et sur table.
- Localiser et nommer les différentes structures anatomiques : musculaires et digestives.
- Employer le langage anatomique adéquat auprès des professionnels du massage, de la santé et du client.
- Identifier la nature de la structure anatomique massée : Muscle, Organes, Viscères.

**Evaluation:** Mise en situation pratique en fin de module + Connaissance orale en anatomie + Auto-Evaluation de fin de formation. Remise d'une attestation de fin de formation

# Module libres à la carte

*A suivre indépendamment*



## Module MASSAGE CALIFORNIEN/ ANATOMIE PALPATOIRE Peau & Système lymphatique

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

### **Techniques enseignées :**

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

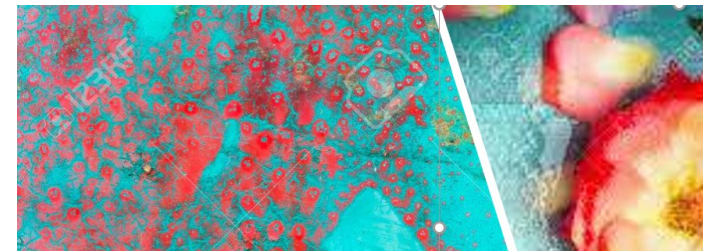
### **Objectifs pédagogiques :**

- Être capable de maîtriser l'ensemble des techniques nécessaires à la réalisation d'un massage californien au sol et sur table*
- Être capable de maîtriser l'ensemble des techniques nécessaires à la réalisation d'un massage californien à 4 mains*
- Être capable d'identifier et d'accueillir les émotions susceptibles d'être vécues au cours d'un massage bien-être*
- Comprendre le lien entre respiration et fluidité gestuelle*
- EC de proposer un massage dans une dimension relationnelle*
- EC de travailler dans la Juste distance et la Bienveillance*
- Comprendre le lien intime entre corps et émotions*
- Savoir utiliser le massage dans une logique holistique de développement personnel du receveur*
- Localiser et nommer les différentes structures anatomiques : peau et système lymphatique.*
- Employer le langage anatomique adéquat auprès des professionnels du massage, de la santé et du client.*
- Identifier la nature de la structure anatomique massée : Peau*

**Evaluation:** *Mise en situation pratique en fin de module + Connaissance orale en anatomie + Auto-Evaluation de fin de formation. Remise d'une attestation de fin de formation*

# Module libres à la carte

*A suivre indépendamment*



## Module RELAXATION COREENNE/ ANATOMIE PALPATOIRE Articulaire

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

### **Techniques enseignées :**

*Protocole de la Relaxation Coréenne*

*La Relaxation Coréenne Intuitive.*

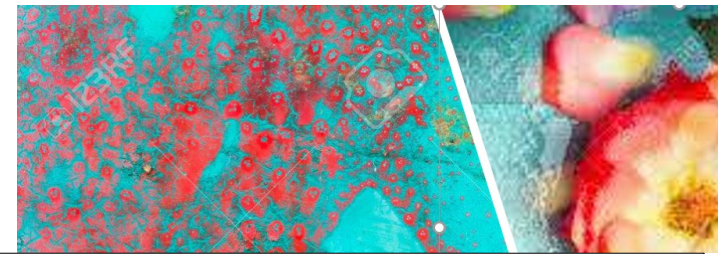
### **Objectifs pédagogiques :**

- Être capable de maîtriser l'ensemble des techniques nécessaires à la réalisation d'une relaxation coréenne.
- Etre capable de se placer dans une position permettant la pratique de ces techniques sans générer de douleur ou d'inconfort.
- Etre capable de faciliter et accueillir le lâcher-prise avec respect et confiance
- Localiser et nommer les différentes structures anatomiques : osseuses.
- Employer le langage anatomique adéquat auprès des professionnels du massage, de la santé et du client.
- Identifier la nature de la structure anatomique massée : Os, Articulation.

**Evaluation:** Mise en situation pratique en fin de module + Connaissance orale en anatomie + Auto-Evaluation de fin de formation. Remise d'une attestation de fin de formation

# Modules libres à la carte

*A suivre indépendamment*



## Module MASSAGES ADAPTES

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

### **Techniques enseignées :**

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

### **Objectifs :**

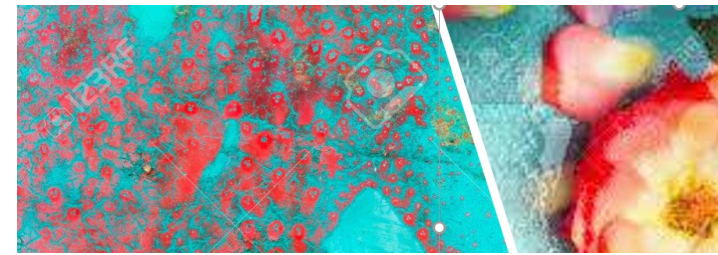
- Être capable de proposer des massages adaptés à des publics spécifiques.
- Être capable de se placer dans une position permettant la pratique de ces techniques sans générer de douleur ou d'inconfort.
- Être capable de réaliser un massage adapté aux bébés, enfants et famille
- Connaître les spécificités du développement psychomoteur de l'enfant et des bienfaits du massage
- Être capable de proposer et transmettre un massage ludique pour les enfants avec leurs parents
- Être capable de trouver sa place en tant que praticien dans une séance de massage bébé/enfant/famille.
- EC de mener une séance de massage adaptés à la modification du corps dû à la grossesse et à l'accouchement
- Connaître les spécificités de la physiologie du corps de la femme enceinte et qui vient d'accoucher
- EC d'utiliser des tissus dans une séance de massage
- EC d'adapter sa technique et sa pression à la femme enceinte
- Être capable d'intégrer le père dans une séance de massage
- EC de transmettre des outils de bien-être pour un couple
- Être capable de réaliser un massage assis
- Connaître les spécificités de la physiologie des personnes âgées
- Être capable de maîtriser l'ensemble des techniques nécessaires à la réalisation d'un massage pour personnes âgées
- Être capable de réaliser une anamnèse
- Être capable d'adapter et de créer un massage en fonction des limites établies et des contres indications
- Développer sa capacité d'adaptation, d'intuition et de créativité dans les propositions de massage

**Evaluation :** Réalisation d'un massage adapté en fin de module + Auto-Evaluation de fin de formation. Remise d'une attestation de fin de formation



# Modules libres à la carte

*A suivre indépendamment*



## 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*

### **Objectifs :**

*- Etre capable de maîtriser l'ensemble des techniques nécessaires à la réalisation d'un massage en lemniscate.*

*- EC de proposer un massage en lemniscate intuitif*

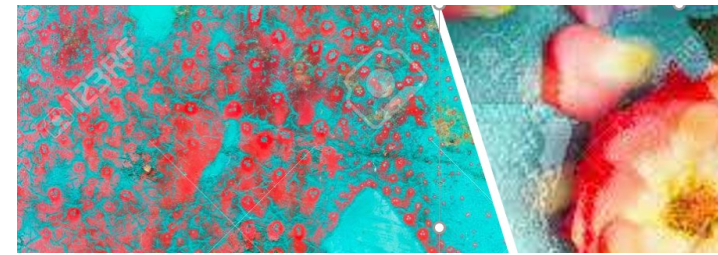
*- Etre capable de développer sa perception subtile et de donner du sens à ses ressentis.*

*- Etre capable de libérer sa créativité dans l'exécution d'un massage et dans l'organisation de son espace de travail.*

### **Evaluation :**

*Réalisation d'un massage énergétique en fin de module + Auto-Evaluation de fin de formation individualisée. Remise d'une attestation de fin de formation individualisée*

# Modules libres à la carte



## Module LANCER SON ACTIVITÉ

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

### **Objectifs :**

- *Connaître les aspects juridiques, financiers, comptables et administratifs spécifiques au champ du massage bien-être, pour être capable de construire son activité bien-être.*
- *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.*
- *Savoir prévenir les risques psycho-sociaux spécifiques à la profession de masseur bien-être pour pérenniser son activité bien-être*

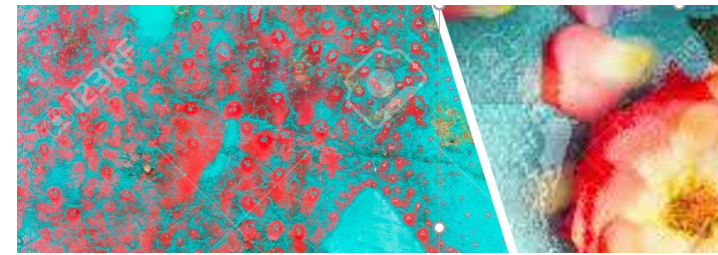
### **Au programme :**

- *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 ...*

### **Evaluation:**

*Auto-Evaluation de fin de formation. Remise d'une attestation de fin de formation individualisée*

# Modules libres à la carte



*Ce module de formation vous permettra de proposer des ateliers de relaxation en groupe et d'élargir votre palette d'accompagnement en individuel. Il peut aussi être suivi de façon indépendante et vous permet de vous spécialiser à l'approche du Relaxologue.*

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

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

### **Objectifs:**

*Découvrir les fondements théoriques et historiques des techniques de relaxation*

*EC de s'approprier le vocabulaire et l'attitude du praticien en relaxation*

*EC d'identifier le type de relaxation adéquat en prenant en compte la spécificité du client concerné*

*EC d'identifier le type de relaxation adéquat en prenant en compte la spécificité du client concerné*

*EC d'animer une séance de relaxation en prenant en compte la spécificité du client concerné et sa propre personnalité*

### **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,*

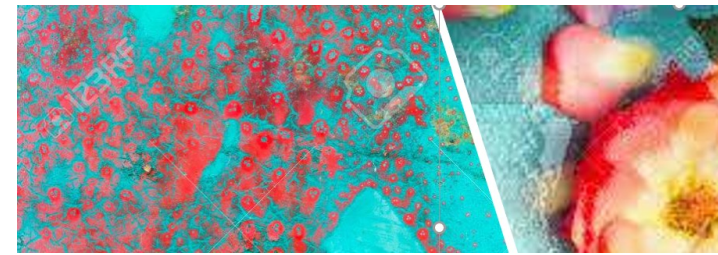
*Principes et subtilités de la Cohérence cardiaque*

### **Evaluation :**

*Mise en pratique de l'animation d'un atelier de relaxation + Auto-Evaluation de fin de formation individualisée. Remise d'une attestation de fin de formation*



# Nos Lieux et l'organisation de nos formations



## **RHONES-ALPES – ARDECHE- Les Vans**

*Centre de stages Gîte des Hauts Gras – 733 chemin des hauts gras 07170 LES VANS*

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

*Nuitées : 40 € (2 nuits, draps et serviettes non fournis) ; 20 € par nuits supplémentaires. Repas en autonomie sur place.*

*Ou à l'espace de massage de Nathalie Viallet- 2 rue droite 07140 Les Vans*

## **PAYS DE LA LOIRE- LOIRE-ATLANTIQUE- 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, draps et serviettes non fournis ou en location). Repas en autonomie sur place.*

*Ou à Nantes: à l'espace de massage de Sook Pasquier- 2 rue droite 07140 Les Vans- Restauration alentours*

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

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

*Repas en autonomie sur place.*

*Ou à Lille: à l'espace de massage de David Couecou- L'heure du massage – rue au pétérinck 59000 LILLE- Restauration alentours*

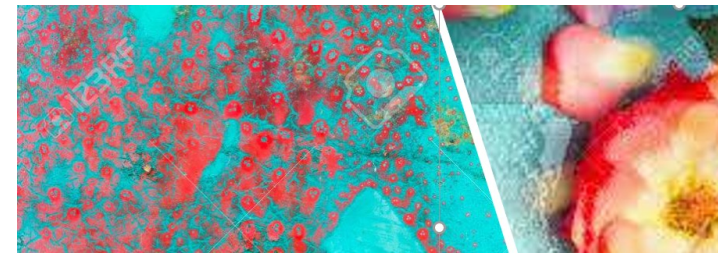
*Des modifications de lieux peuvent avoir lieu en fonction des modules. Les places dans les hébergements sont limitées.*

## **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 et/ou les Mercredi 13h-20h, Jeudi 9h- 21h et Vendredi 9h- 12h*

*Ou en WEEK-END, du Vendredi 13h-19h, Samedi 9h-19h au Dimanche 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 rattrapée ! 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*

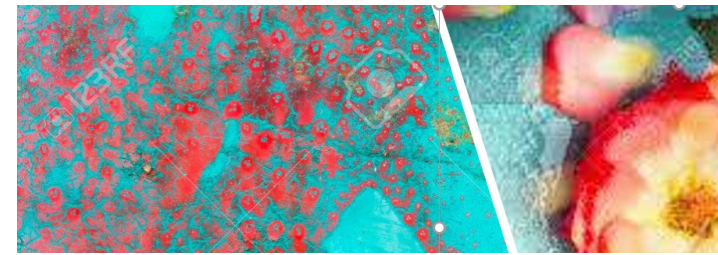
## **David Couecou**

*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, Professeuse 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.*

### **Anne-Sophie Van Nuvel**

*Chef d'entreprise, chargée de relations, marketing et communication, responsable équipe ...*

*Anne-Sophie a travaillé durant plusieurs années auprès de grandes entreprises d'envergure internationale, nationale, mais aussi dans des structures plus modestes rayonnant localement. Ces expériences lui ont permis de côtoyer des univers variés, allant du simple produit/service local jusqu'au produit de luxe international.*

*C'est début 2015 qu'elle a commencé à travailler, en parallèle, au développement des professionnels du bien-être, les accompagnant sur leur stratégie marketing et de communication. Cette orientation est un retour aux sources, à ses propres valeurs, renforcée par son parcours santé et l'envie de participer au développement des pratiques bien-être.*

*Ce qui l'anime avant tout c'est la transmission pour donner des clefs et amener les professionnels à plus d'autonomie et d'esprit critique, pour être le maître à bord de leur entreprise le plus sereinement possible.*

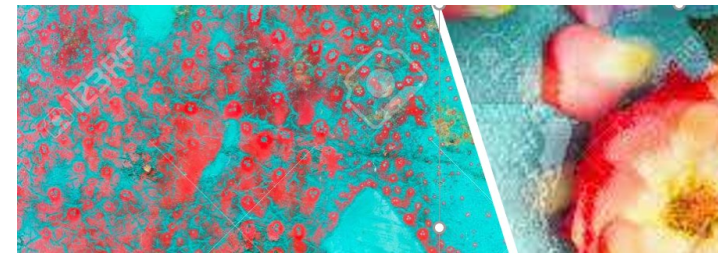
*Véritable couteau Suisse, elle met aussi à disposition ses savoirs faire en illustration, graphisme et en création web.*

*Toutes ses compétences lui permettent de trouver la cohérence entre l'essence du professionnel, l'expression de son activité et son message auprès de ses clients et prospects.*

*Passionnée par la vie au sens large, elle s'informe et apprend en continu. Sportive, elle communique sur la pratique du sport et la sclérose en plaques au travers d'un site et des réseaux. Artiste, elle partage ses créations et anime des ateliers.*

*Pour elle rien n'est échec, tout est opportunité de transformation, d'évolution, pour être au fil du temps au plus près de ce à quoi nous aspirons.*

# Notre Equipe



## **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.*

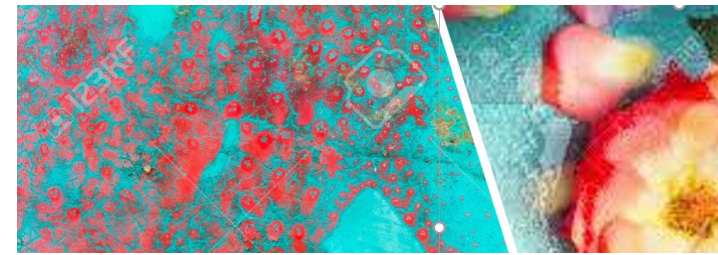
## **Yannick Poildessous**

*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'accroyoga, 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'accroyoga, 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



## Notre cursus complet:

*Cursus Praticien.ne en Massage Bien-Être Intuitif & Créatif, à partir de **224 h** :*

*– non éligible au CPF, financement possible par certains OPCO ou employeurs (20€/h) : 4 480 € – autofinancé (17€/h) : 3 808 €*

## Les Blocs et modules du Praticien.ne en Massage Bien-Être Intuitif & Créatif:

Les Modules et Blocs de Compétences peuvent être combinés indépendamment, permettant de présenter des certifications partielles et progressives :

*Bloc 1 : 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 – 126h*

*– non éligible au CPF, financement possible par certains OPCO ou employeurs (20€/h) : 2 520 € – autofinancé (17€/h) : 2 142 €*

*Bloc 2 : Savoir Prodiguer des techniques de massage bien-être – 70h*

*– non éligible au CPF, financement possible par certains OPCO ou employeurs (20€/h) : 1 400 € – autofinancé (17€/h) : 1 190 €*

*Bloc 3 : Vivre du bien-être – 36h*

*– non éligible au CPF, financement possible par certains OPCO ou employeurs (20€/h) : 720 € – autofinancé (17€/h) : 612 €*

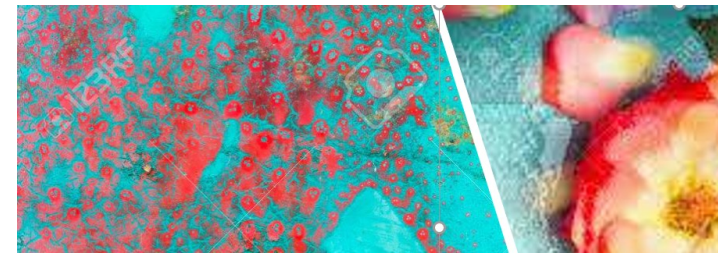
*Modules autofinancés à 17 €/h:*

*- Module de 22h à 374 € – Module de 32h à 544 € – Module de 44h à 748 € – Module de 66h à 1 122 € – Module de 110h à 1 870 €*

*Modules financés à 20 €/h:*

*- Module de 22h à 440 € – Module de 32h à 640 € – Module de 44h à 880 € – Module de 66h à 1 320 € – Module de 110h à 2 200 €*





## Nos Tarifs (suite)

*En 2021, notre centre est reconnu par le Datadock. Début 2022, la démarche Qualiopi est en cours.*

*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.*

## Les étapes de votre Inscription: un processus d'au moins 2 mois avant le début de votre formation

- ✓ Envoyez-nous votre fiche de renseignements avec votre CV avec une photo et votre lettre de motivation
- ✓ Nous programmons un rdv (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 (contrat-convention et programmes)
- ✓ Vous recevez une confirmation d'inscription avec la lettre d'accueil (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.

- ✓ 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 reconvertir 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 curriculum vitae, 3) le ou les entretiens préalables avant l'inscription.
- ✓ Si vous êtes en situation de handicap, indiquez-nous vos besoins lors de l'inscription.