



«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354

**MASSAGE EXTRÉMITÉ**
 **DURÉE** **3 JOURS**
 **TARIF** (particulier) **789€TTC**
**Utiliser votre budget CPF**
[Cliquer ici](#)
Modèles & Matériels  
mis à disposition**8** stagiaires  
maximum  
par sessionFormations  
tous les mois**IMPORTANT**

Chaque stagiaire doit impérativement venir avec :    Les ongles courts    |    Tenue confortable (legging ou jogging)    |    Cheveux attachés

**VALIDER LE TITRE RS 5354**

- Effectuer la totalité de la formation.
- Valider les examens théoriques et pratique de fin de formation (via votre formateur).
- Pratiquer 10h de massage à la suite de votre formation avec tenue d'un carnet de bord pour preuve.
- Soutenir et valider un oral de 10 à 15 minutes (avec carnet de bord) au sujet de la technique choisie. (via un jury de professionnels du bien-être).
- Possible sur place ou en visio dans le mois suivant la formation.
- Possibilité de présenter à nouveau la certification dans le mois suivant si elle n'était pas validée.
- Résultats des examens indiqués le jour même au candidat.
- Remise d'un parchemin de certification validant le titre RS 5354 (via le certificateur Harmonie Bien-être).

**Prérequis : Occuper un poste dans un salon de soins esthétiques ou dans une structure médicale ou paramédicale ou avoir un projet d'installation en pratique de massage bien-être.**

**Massage de la main**

Difficulté

**Type**

· Table ·

**Matériel**

· Aucun ·

Durée :  
15 à 60min**Validation**

Attestation de formation

La plupart des personnes associent le massage des pieds, mais celle des mains présente certains avantages. Ainsi s'emploie-t-elle lorsque les facteurs temps et espace interdisent d'agir sur les pieds, mais aussi chez les sujets chatouilleux ou présentant une hypersensibilité plantaire accrue. De même, étant discrète, vous pouvez la pratiquer en public sur vous-même, par exemple en avion, pour remédier au «mal des transports».

Le massage de la main est employée comme outil de soin efficace depuis plus de 5000 ans. Dès l'antiquité égyptienne, on pensait que stimuler des zones précises situées sur les mains avait un effet redynamisant sur tout l'organisme.

**Attention : le massage se pratique avec les ongles courts.**

**PROGRAMME**

- Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : pressions, drainages.
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Evaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

**EFFETS DU MASSAGE**

- Dynamise l'organisme.
- Harmonise les fonctions vitales.
- Libère le stress et les tensions nerveuses.
- Soulage les tensions du corps.
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique.
- Apporte détente et relaxation profonde.
- Favorise l'élimination des toxines.
- Décontracte les muscles.
- Décontraction mentale, évacuation des émotions négatives.

**Remise d'une attestation de formation.**

## — Massage du pied

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile & Planche Anatomique ·



Durée :  
60min

Validation

Attestation de formation

Technique manuelle utilisée en préventif ou en « curatif » selon la tradition, faisant appel à l'exercice d'une pression ou d'un massage sur des points des zones réflexes détectées sur les pieds.

Le massage du pied est une « science » basée sur le principe qu'il existe dans les pieds et les mains des zones réflexes correspondant à tous les organes, glandes et parties du corps. Les zones réflexes font référence au reflet, à la projection ou à l'image miroir.

Les scientifiques notent que le pied détient plus de 7200 terminaisons nerveuses. En considérant le trajet du système nerveux nous pouvons imaginer que chaque partie du corps est reliée à nos pieds.

En utilisant les différentes techniques de pression, le praticien décèle sous ses doigts les zones de blocages énergétiques, les points « douloureux » et même les tensions les plus infimes.

**Attention : le massage se pratique avec les ongles courts.**

## PROGRAMME

- Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : pressions, tractions.
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Evaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

## EFFETS DU MASSAGE

- Dynamise l'organisme.
- Harmonise les fonctions vitales.
- Libère le stress et les tensions nerveuses.
- Soulage les tensions du corps.
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique.
- Apporte détente et relaxation profonde.
- Favorise l'élimination des toxines.
- Décontracte les muscles.
- Décontraction mentale, évacuation des émotions négatives.

**Remise d'une attestation de formation.**

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Acquérir des compétences complémentaires en pratique de massages bien-être. les professionnels sont en relation d'écoute avec un client (receveur des massages) pour analyser ses besoins afin de lui proposer un ou des massages adaptés et personnalisés répondant à ses attentes et contribuant à son bien-être.

---

# LES RÉSULTATS ATTENDUS

## Evaluations des acquis :

- Par le formateur, en fin de formation, évaluation portant sur la pratique, observation d'une séance de massages, les résultats sont notés sur une grille d'évaluation.
- Par un jury, lors d'un examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen oral portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique).
- A noter : entre la fin de la formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen. Délivrance, en cas de réussite aux évaluations d'une certification «Pratiquer le massage bien-être».

**Inscription : 04 67 82 91 76** | Vidéo démonstration & CV formateur consultables sur  
[www.formabelle.fr](http://www.formabelle.fr)



Siège social : 27 Allée Jean Monnet, 34430 Saint-Jean-de-Vedas | mail : [contact@formabelle.fr](mailto:contact@formabelle.fr)  
Siret : 534 501 747 000 57 | N° de formation : 91 34 07319 34

[www.formabelle.fr](http://www.formabelle.fr)