

FORMATION INITIATION

1 jour

Fondamentaux du Massage Bien-Être (dos, crânien, drainant ventre ou visage)

Durée : 7 heures – 1 jour

Horaires : 9h00–12h30 / 13h30–17h30

Format : Présentiel – Groupe restreint 2 places

Lieu :

9 Quai des Maisons Blanches

37540 Saint-Cyr-sur-Loire

Objectif général

Acquérir les bases techniques et professionnelles permettant de réaliser un protocole complet de massage bien-être d'environ 30 minutes dans le respect du cadre professionnel.

Pré-requis

Aucun pré-requis spécifique n'est exigé. Cette formation s'adresse aux professionnels du secteur du bien-être ou de l'esthétique avec ou sans première expérience.

La formation est accessible aux débutants, ainsi qu'aux personnes en reconversion souhaitant découvrir les fondamentaux du massage bien-être.

Délais d'accès

Les inscriptions sont possibles jusqu'à **3 semaines maximum avant le début de la formation**, afin de respecter le délai légal de rétractation et d'assurer l'organisation pédagogique optimale de la session, dans la limite des places disponibles.

Encadrement

La formation est animée par Vanessa Motret, fondatrice et créatrice de la marque Institut Vanessa M et de la charte d'excellence Maitrise du toucher, praticienne en massage bien-être depuis 2018 et aide soignante depuis 2014.

Son parcours dans le domaine du soin lui confère une connaissance approfondie du corps humain, de la posture, de l'anatomie fonctionnelle, musculaire et du respect des règles d'hygiène, de dignité et de sécurité, qu'elle intègre pleinement dans sa pratique et dans ses enseignements.

Formée à l'**EIS – École Internationale du Spa de Paris** en 2018, elle a développé sa pratique à travers les techniques suivantes : massage corse, ayurvédique et africain.

Elle a poursuivi son perfectionnement auprès du **Comptoir Beauté de Bordeaux** (2021–2025), où elle s'est spécialisée dans de nombreuses techniques traditionnelles et internationales :

- Massage vietnamien
- Massage singapourien
- Massage babylonien
- Massage égyptien
- Massage californien
- Massage suédois
- Massage hawaïen
- Kobido niveaux 1 et 2
- Massage drainant corps
- Ballon d'eau chaude
- Zanzibar
- Lemniscate
- Inca
- San Bao
- Tui Na
- Visage aux ventouse
- Quartz rose corps et visage
- Izarra ventre

Elle est également créatrice de protocoles signature :

Turone, Himalaya, Balles Relaxantes, Massage Crânien, Massage Dos, Drainant Visage et Ventre, Étoile et le magnéti'k face.

Déclarée en tant que formatrice professionnelle depuis décembre 2023 auprès de la DREETS Indre-et-Loire, elle inscrit ses formations dans un cadre pédagogique structuré et conforme à la réglementation de la formation professionnelle.

Référente handicap depuis septembre 2025 en lien avec l'**AGEFIPH et la MDPH**, elle veille à l'accessibilité des formations et à l'adaptation pédagogique des

publics en situation de handicap.

Titulaire du **Titre Professionnel Formateur Professionnel d'Adultes (2026 – Eurinfac)**, elle s'appuie sur des compétences en ingénierie pédagogique, animation de formation et évaluation des acquis.

Son approche pédagogique repose sur :

- L'exigence technique
- La précision du geste
- La fluidité des enchaînements
- La posture professionnelle
- La transmission structurée de la maîtrise du toucher
- Le respect de l'intimité et la pudeur

Les groupes restreints garantissent un accompagnement individualisé et un suivi attentif tout au long de la formation.

Moyens techniques & équipements mis à disposition

Afin de garantir des conditions optimales d'apprentissage et de pratique, l'Institut Vanessa M met à disposition :

Équipements pédagogiques

- Ordinateur
- Vidéo-projecteur (selon les besoins de la formation)
- Supports pédagogiques remis aux stagiaires
- Groupe WhatsApp créé pour la formation pour un suivi durant 6 mois
- Vidéos de la formation
- Photos

Équipements professionnels

- Tables de massage
- Serviettes et linge adapté
- Huiles de massage professionnelles
- Solution hydro-alcoolique
- Enceinte bluetooth

Confort & logistique

- Réfrigérateur
- Micro-ondes
- Couverts

Ces équipements permettent d'assurer un cadre de formation professionnel, sécurisé et conforme aux exigences d'hygiène du secteur du bien-être.

Accessibilité & Référente Handicap

Un parking gratuit se trouve en face de l'institut, un arrêt de bus "le coq" avec la ligne 11 ou 50 vous dépose juste devant.

L'Institut Vanessa M s'engage à favoriser l'accessibilité de ses formations aux personnes en situation de handicap.

Vanessa Motret est référente handicap depuis 2025, en lien avec l'AGEFIPH, et le MDPH, et veille à mettre en place les adaptations nécessaires afin de garantir des conditions d'apprentissage adaptées et sécurisées.

Dispositif d'accompagnement

- Entretien préalable individualisé avant l'inscription
- Analyse des besoins spécifiques
- Adaptation pédagogique si nécessaire (rythme, organisation, modalités pratiques)
- Aménagement des mises en situation
- Accessibilité des locaux aux personnes à mobilité réduite

L'objectif est d'assurer une formation inclusive, respectueuse des capacités et contraintes de chacun.

Toute demande spécifique peut être adressée directement à :

Vanessa Motret – Référente Handicap

Contact : 06.17.87.87.92 ou contact@institutvanessam.fr

Déroulement

MATIN – 9h00 à 12h30

9h00 – 9h15 | Accueil & cadre professionnel

- Présentation de la formation et des objectifs

- Cadre du massage bien-être (hors champ médical)
- Contre indication
- Règles d'hygiène et installation du poste de travail
- Posture professionnelle
- Feuille émargement matin
- signature de la charte d'excellence

9h15 – 10h15 | Les fondamentaux du toucher

- Positionnement corporel du praticien
- Ergonomie et protection du dos
- Respiration et ancrage
- Pression, rythme et fluidité

Exercices pratiques de ressenti.

10h15 – 10h30 | Pause

10h30 – 12h30 | Apprentissage des gestes fondamentaux

- Démonstration par la formatrice
- Effleurages
- Pressions glissées
- Gestes enveloppants
- Transitions simples

Travail en binôme avec corrections individualisées.

APRÈS-MIDI – 13h30 à 17h30

13h30 – 14h00 | Révision & ajustements

- Reprise des gestes appris le matin
- Ajustement posture / pression
- Questions – réponses
- feuille émargement après midi

14h00 – 15h30 | Construction du protocole

- Organisation logique des gestes
- Structuration d'un protocole complet de 30 minutes
- Fluidité des enchaînements
- Gestion du rythme

Mise en pratique encadrée.

15h30 – 15h45 | Pause

15h45 – 16h45 | Mise en situation professionnelle

- Installation du client
- Réalisation complète du protocole
- Travail sur la présence et la qualité du toucher
- Corrections individualisées

16h45 – 17h15 | Évaluation pratique

- Réalisation du protocole en entier en autonomie
- Observation selon critères : posture, fluidité, pression, respect du cadre professionnel

17h15 – 17h30 | Bilan & clôture

- Feedback personnalisé
- Axes de progression
- Remise de l'attestation de formation

Méthodes et moyens pédagogiques

- 90% pratique – 10 % apports théoriques
- Démonstration / reproduction / correction
- Travail en binôme, vous serrez à la fois donneur et receveur
- Accompagnement individualisé et personnalisé
- Support pédagogique papier
- Photos
- Vidéos
- Diaporama

Modalités d'évaluation

- Observation continue durant toute la pratique
- Réalisation du protocole complet en fin de session
- Entretien oral individuel de synthèse
- Validation des acquis

Cadre professionnel

Formation relevant exclusivement du domaine du bien-être.
Elle ne constitue ni un enseignement médical, ni paramédical.