

Initiation aux techniques manuelles de Massage bien-être – MBE

Protocoles : Relaxation MBE-R (5j) - Détoxification MBE-D (4 j)



DEFINITION :

Le Massage bien-être (MBE) fait partie des techniques manuelles traditionnellement proposées en naturopathie afin de favoriser la détente et la relaxation et de rééquilibrer le terrain en fonction de la problématique de chaque individu. Cet outil accessible à tous, ne se substitue pas à un accompagnement thérapeutique qui est réservé aux professionnels de santé. Il vise surtout à renforcer les cures proposées en naturopathie (détoxification et revitalisation) et à compléter les techniques mises en œuvre par les praticiens du bien-être, grâce à la détoxification et à la relaxation.

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉ-REQUIS :

Naturopathes, thérapeutes, praticiens bien-être en activité ou en cours d'installation.

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

➔ OBJECTIFS PROFESSIONNELS DU CYCLE DE FORMATION :

Cette formation vous permettra d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour utiliser les protocoles de base du Massage bien-être, spécifiquement orientés vers la relaxation (5 jours) et la détoxification (4 jours) au travers de 2 protocoles distincts et complémentaires, dans une approche holistique qui inclut les principes de la naturopathie (recherche de la cause, amélioration du milieu intérieur, soutien de la vitalité) en s'appuyant sur une approche de terrain.

A l'issue de cette formation vous serez capable :

- D'intégrer les principes du Massage bien-être (MBE) dans votre accompagnement

- De connaître et de respecter les règles de sécurité et les contres indications au MBE
- De concevoir et préparer un cadre sécurisant et accueillant pour la pratique
- De respecter les règles éthiques et déontologiques inhérentes à l'exercice du MBE, notamment en ce qui concerne le respect de l'intimité des clients
- D'appréhender les différentes techniques de massage : lissage, effleurage, pressions glissées et alternées, percussions, pétrissages , étirements.
- De comprendre l'anatomie et la physiologie du massage : rotations - étirements - tensions et relâchements...
- De mettre en place un protocole complet de massage bien-être spécifique à la :
 - Relaxation (MBE-R)
 - Détoxification (MBE-D)

Au cours de la formation vous aborderez toutes ces notions par la pratique en binôme et sous supervision de votre formatrice.

FORMATRICE :

VIRGILIA ROUX

NATUROPATHE - MASSEUSE FORMÉE PAR SABEHA (CERTIFIÉE FFMTR) ET SUD FORMATIONS (FFMBE) - COACH

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques et pratiques
- Exercices pratiques et expérimentation
- Mise en situation et pratique du MBE
- Evaluations théorique (Palteforme EVALBOX) et pratique (Mise en situation)
- Matériel pédagogique : Tables de massages sur place

ÉVALUATION DE LA FORMATION :

Ce module de formation continue est soumis à évaluation théorique (contrôle des connaissances) et pratique (mise en situation) 2 mois après la fin de la formation.

Une attestation de formation continue vous sera délivrée à l'issue des journées de formation et après validation des évaluations.

DÉROULEMENT DE LA FORMATION :

PROTOCOLE Relaxation MBE-R (3 jours + 2 jours) : 11-12 -13 novembre 2025 et 12-13 février 2026

PROTOCOLE Détoxification MBE-D (4 jours consécutifs ou 3 jours si vous avez suivi le module MBE-R) : 2-3-4-5 avril 2026

Horaires : 9h – 12h30 et 14h – 18h00

Lieu : sur notre site de formation : 80 Avenue Fernand Benoit – 13090 Aix-en-Provence

Format : présentiel

PROGRAMME DE LA FORMATION :

Protocole Relaxation MBE-R :

Jour 1 :

- Présentation du groupe
- Rappel des objectifs
- Le cadre éthique et déontologique
- Règles de sécurité et contre-indications propriétés et bienfaits du massage
- Les différentes techniques relaxantes
- Auto-massage chinois ou lymphatique : exemple de routine à réaliser avant un massage ou à proposer en conseil client lors d'une séance de naturopathie.
- Préparation de la table (réglages) et du lieu
- Cadre sécurisant (hygiène - confort...) ambiance (musique - odeurs - bougies...) linge de bain
- Avant la séance : mini anamnèse (douleurs, pathologies, allergies, inconforts...)
- Installation sur la table
 - pendant : posture de la personne (étirements) possibilité de bouger
 - après : clôture du massage (prévenir, passage sur le côté, lenteur...)
- Les différentes techniques de massage : lissages - effleurages - pressions glissées et alternées- percussions - pétrissages - étirements
- L'anatomie pour le massage (rotations - étirements - tensions et relâchements...)
- Rappel de la physiologie du système nerveux
- La fréquence des séances et le suivi. Les tarifs

Jour 2 :

- Questions / réponses
- Démonstration protocole massage du dos + bras + « jeu de paréo » (respect de l'intimité)
- Protocole guidé : dos + bras
- Questions / réponses
- Démonstration protocole "jambes postérieures"
- Protocole guidé : "jambes postérieures"
- Apprentissage de la liaison dos-jambes
- Technique de déplacement autour du massé + retournement sur la table

Jour 3 :

- Questions / réponses
- Protocole guidé : "installation / dos / bras / jambes / retournement"
- Démonstration du protocole "jambes antérieures"
- Protocole guidé "jambes antérieures"
- démonstration "ventre + bras"
- Protocole guidé "ventre + bras" par les stagiaires

- Débriefing fin de stage

Jour 4 :

- Questions / réponses
- Protocole guidé "dos / bras / jambes / ventre"
- Démonstration massage « crâne + visage »
- Protocole guidé « crâne + visage »
- Questions / réponses

Jour 5 :

- Questions / réponses
- Protocole guidé « crâne + visage »
- Révision et perfectionnement gestuelle
- Massage complet en condition réelle (de l'installation à la clôture de la séance)
- Consignes pour les évaluations théoriques et pratiques
- Débriefing fin de stage

Protocole Détoxification MBE-D (4 jours):

Jour 1 (obligatoire si vous n'avez pas suivi MBE-R) :

- Présentation du groupe
- Rappel des objectifs
- Le cadre éthique et déontologique
- Règles de sécurité et contre-indications propriétés et bienfaits du massage
- Propriétés et bienfaits du massage détoxification
- Préparation de la table (réglages) et du lieu
- Cadre sécurisant (hygiène - confort...) ambiance (musique - odeurs - bougies...) linge de bain
- Avant la séance : mini anamnèse (douleurs, pathologies, allergies, inconforts...)
- Installation sur la table
 - pendant : posture de la personne (étirements) possibilité de bouger
 - après : clôture du massage (prévenir, passage sur le côté, lenteur...)
- Les différentes techniques de massage : lissages - effleurages - pressions glissées et alternées- percussions - pétrissages - étirements
- L'anatomie pour le massage (rotations - étirements - tensions et relâchements)
- La fréquence des séances et le suivi. Les tarifs

Jour 2 :

- Liens avec la naturopathie et les différentes techniques de drainage
- Fonctions d'éliminations des émonctoires (rappel)
- Auto-massage lymphatique, ouvrir les ganglions lymphatique : Exemple de routine avant un massage à réaliser avant un massage drainant pour le client, ou à proposer en conseil client lors d'une séance de naturopathie.
- Démonstration protocole massage "jambes face antérieure"
- Protocole guidé "jambes face antérieure"
- Questions / réponses

- Démonstration protocole "haut du corps"
- Protocole guidé "haut du corps"

Jour 3 :

- Questions / réponses
- Révisions théorie Auto-massage lymphatique
- Protocole guidé "face antérieure"
- Démonstration protocole "jambes face postérieure"
- Protocole "jambes face postérieure"
- Démonstration protocole "dos"
- Protocole guidé "dos"
- Les liaisons des différentes zones du corps
- Technique de déplacement autour du massé + retournement sur la table

Jour 4 :

- Questions / réponses
- Démonstration points drainants du visage et sens de circulation de la lymphe
- Protocole guidé "visage"
- Préparation au massage
- Déroulé guidé de l'intégralité du massage Détoxification (de l'installation à la clôture de la séance)
- Consignes pour les évaluations théoriques et pratiques
- Débriefing fin de stage

TARIF :

MBE-R (5 jours) : 820 euros nets de taxe (incluant les supports techniques et pédagogiques)

MBE-D (4 jours) : 656 euros euros nets de taxe (incluant les supports techniques et pédagogiques)

Inscriptions aux 2 formations (MBE-R + MBE-D) : 1300 euros (Le premier jour du 2em module MBE-D n'est pas obligatoire)

Prise en charge FIFPL possible

Acompte 30% à l'inscription. Solde : paiement échelonné possible (nous consulter)

CONDITIONS D'INSCRIPTION :

L'inscription à ce module de formation continue se fait au moyen du bulletin d'inscription joint.

COORDINATION STAGIAIRES :

Référent formation continue :

Dominick Léaud-Zachoval, 04.42.29.87.48. Courriel : formation@aesculape.eu

Inscriptions et documents administratifs :

Fabienne VERNAY, 04.42.29.87.48. Courriel : administration@aesculape.eu