



Programme De Formation

Praticien de bien-être :

MASSAGE DEEP TISSUE



OPTION

MASSAGE DEEP TISSUE

BINÔME

☐ 700€

GROUPE

☐ 600€

HEURES

14H



CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 - Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: Cils Design Oise - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr



**PROGRAMME DE FORMATION MASSAGE DEEP TISSUE
DE
« CIVILITE » « PRENOM » « NOM »**

CILS DESIGN est **certifié, référencé DATADOCK**, organisme public de référencement des centres de formation.

Numéro de déclaration d'activité de l'organisme de formation

CILS DESIGN OISE, 13 RUE AVELINE 60520 THIERS SUR THEVE

Siret 79298396700011, code NAF 9602B

La déclaration d'activité de formation est enregistrée sous le n°22 60 03030 60 auprès du Préfet de Région de Picardie.

Intitulé de la formation

Praticien Bien-être (massages de confort, non médicaux, non thérapeutiques)

Objectifs de la formation

- Apprendre un nouveau massage et connaître les spécificités du secteur.
- Acquérir les fondamentaux en bien être en développant ses compétences.
- Maîtriser les différentes techniques & étapes d'un massage sportif et savoir adapter sa pression.
- Perfectionner sa pratique son attitude et son toucher, sa posture et sa respiration.
- Apprendre à repérer et à dénouer les tensions physiques

Bienfaits du massage

- Dissipe la fatigue et la tension neuromusculaire
- Relaxe et tonifie les tissus musculaires
- Améliore la transmission de l'influx nerveux
- Meilleure oxygénation des tissus
- Participe à l'élimination des toxines
- Augmente la vitalité des organes profonds
- Libère le flux énergétique
- Favorise la récupération physique et sportive non médicalisé

Public concerné

Esthéticienne, Praticien(ne) bien-être, Spa praticien(ne), Kinésithérapeute, Ergothérapeute, Aide-soignant, Infirmier, Spa manager, Coach sportif, Reconversion professionnelle, Complément d'activité, ...



CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 – Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: [Cils Design Oise](#) - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr



Programme & Devis de Formation de Praticien Bien-Être

Niveau requis du stagiaire pour entrer en formation : Pas de prérequis

Prise en charge possible par les organismes de financement

FAFCEA, OPCO EP, AGEFICE, Autofinancement

Niveau de sortie du stagiaire pour entrer en formation

Formation certifiante

Formacode MASSAGE BIEN-ÊTRE : **43445**

Code APE 9604Z "Soins corporels"

Contenu de la formation

Praticien de Bien-Être (cours en Binôme ou en Groupe chez CILS DESIGN en semaines continues ou Week-end continus) 14H/2 jours.

Moyens techniques et pédagogiques

Les formateurs alternent un enseignement théorique et pratique pour avoir une implication immédiate des participants.

- Évaluation pré et post formation.
- Projection et support remis à chaque stagiaire à la fin de la formation
- Démonstrations pratiques des techniques, ressenti, travail en groupe et mise en application donneur/receveur – Pratique en binôme.
- Amélioration des pratiques professionnelles immédiates.
- Prévoir des sous-vêtements adaptés à la pratique.
- Fiche d'évaluation du (de la) formateur (trice) et des attendues de la formation par les stagiaires.
- Remise d'un certificat en fin de cursus

Moyens d'encadrement

Une équipe d'expertes, professionnelles, pédagogues, passionnées, disponible et à l'écoute compose Cils Design. Son atout c'est de former les apprenants à effectif restreint permettant des réponses personnalisées et un accompagnement sur mesure.

Débouchés

Embauche ou vacations dans un centre de massage de bien-être, un Spa ou en centre de thalassothérapie, installation en libéral : activité en cabinet et/ou à domicile, en Instituts de beauté...

Dates et durée du stage

Cours sur modèles par des formatrices certifiées

Durée : formation répartie sur des journées de **7 heures** (09h-13h et 14h-17h).

Dates : DU « DU » AU «AU » ou selon vos disponibilités, y compris les weekends

Lieu : CENTRE DE FORMATION CILS DESIGN



CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 – Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: [Cils Design Oise](#) - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr



PLAN DE FORMATION MASSAGE DEEP TISSUE

C'est une technique essentiellement musculaire composait de nombreuses manœuvres spécifiques afin de dénouer les tensions repérées et de favoriser une bonne oxygénation des tissus.

PROGRAMME

- Historique et spécificités du massage.
- Indications, contre-indications et bienfaits.
- Comprendre l'importance d'ajuster la pression dans la pratique du massage, l'attitude et les déplacements.
- Maîtriser les Techniques et manœuvres spécifiques du massage.
- Démonstration pratique et application du massage face postérieure puis face antérieure.
- Mise en place des séquences du massage, face antérieure et postérieure.
- Rappels Anatomique, Physiologie, Énergétique des zones travaillées.
- Enchaînement du protocole complet.
- Hygiène.
- Bonne gestion d'une séance.

*Design
Oise*



CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 – Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: Cils Design Oise - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr



Programme & Devis de Formation de Praticien Bien-Être

THIERS SUR THEVE, le

DEVIS : N°

Formation : MASSAGE DEEP TISSUE

Nombre de Participant : 6 MAXIMUMS

Stagiaire : « CIVILITE » « PRENOM » « NOM »

.....

Date : DU AU

Lieu : CENTRE DE FORMATION CILS DESIGN OISE

Type de qualification : CERTIFICAT

			Tarifs
OPTION	BINÔME	GROUPE	HEURES
MASSAGE DEEP TISSUE	☐ 700€	☐ 600€	14H
Montant total			€

RIB POUR VIREMENT

Titulaire du compte : CILS DESIGN

Banque : Société Générale SENLIS (00715)

Code banque
30003

Code guichet
00715

Compte
00020275095

Clé RIB
11

IBAN
FR76 3000 3007 1500 0202 7509 511

BIC
SOGEFRPP

Mme E. Wargny



CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 - Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: Cils Design Oise - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr

