

CONTENU - Durée approximative : 12 mois

NOMBRE D'HEURES : 392

- 1 module par correspondance
- 14 week-ends de 2 jours en **PRÉSENTIEL** au CERFPA soit **196 heures** de formation de mars 2026 à mars 2027

Début des cours : 14/03/2026

MÉTHODES D'ÉVALUATION moyenne 10/20

- 2 devoirs par correspondance
- Évaluation tout au long des cours pratiques

VALIDATION

CERTIFICAT DE PRATICIEN(NE) EN MASSAGE BIEN-ÊTRE

La validation des massages est faite au cours de l'année (en fonction du rythme de chaque étudiant).

L'étudiant devra pratiquer au cours de sa formation 6 massages par technique (biodynamique-holistique-Tuina) avec fiche de suivi **pour la validation de la certification**, et **avoir validé les 2 devoirs** avec une moyenne minimum de 10/20.

Date d'examen pratique en présentiel au CERFPA :

Pratique supervisée devant les formateurs en fin du cursus

20/21 Mars 2027

TARIFS

MODALITÉS DE RÈGLEMENT

- par carte bancaire sur www.cerfpa.com
- par chèques • par virement

• **LE MODULE : 180 €**

PAIEMENT EN 6 FOIS : 6 chèques X 30 €

PAIEMENT EN 2 FOIS :

(30% à la commande : 54 €

solde 70% le mois suivant : 126 €)

Envoi gratuit pour la France

Envoi hors France : + 15 €

• **LES 14 COURS EN PRÉSENTIEL**

AU CERFPA soit 28 jours : 3600 €

PAIEMENT EN 10 FOIS : 360 € X 10 mois

40



Le métier de Praticien(ne) en massage bien-être

Dans un monde où le stress et la fatigue s'accumulent, le massage bien-être est une réponse précieuse pour retrouver sérénité et équilibre. Notre formation de praticien en massage bien-être vous permet d'acquérir des compétences professionnelles et d'offrir des séances de relaxation et de détente à votre clientèle.

L'enseignement proposé est issu des pratiques de santé traditionnelles orientales et des techniques corporelles occidentales dans une démarche holistique, c'est-à-dire qui inclut toutes les dimensions de l'individu.

La pratique du massage bien-être est un accompagnement personnalisé, par le toucher, utilisant un ensemble de techniques manuelles pour favoriser, entretenir et optimiser le bien-être global du client. Apprendre et développer le métier de praticien(ne) en massage bien-être va vous permettre d'acquérir des compétences spécifiques aussi bien techniques dans la pratique des massages, qu'humaines dans la relation privilégiée que vous allez construire avec vos clients.

Le massage bien-être est bien plus qu'une simple technique de relaxation ; c'est une véritable approche holistique qui favorise le bien-être physique, mental et émotionnel de la personne.

Notre objectif est de vous fournir les compétences nécessaires pour devenir un praticien compétent et confiant. Grâce à un programme complet et structuré vous apprendrez :

- Les principes de l'anatomie et de la physiologie adaptés au massage
- À identifier les zones de tension et à adapter vos techniques en fonction des besoins individuels de chaque personne
- Différentes techniques de massage issues de traditions orientales et de techniques de soin corporels occidentaux
- Un enseignement théorique lié aux pratiques de santé physique et psychique
- Comment développer les qualités humaines nécessaires à la relation d'aide et l'importance de l'écoute et de la communication avec vos clients.
- Comment créer une atmosphère propice à la relaxation et à l'accueil du client
- Comment prendre soin de vous en développant la pleine présence à soi et à l'autre.

Préparez-vous à découvrir un monde de bien-être et à développer des compétences qui auront un impact positif sur votre vie et celle de vos clients. Ensemble, nous allons explorer les bienfaits du massage et apprendre à offrir des moments de détente inoubliables.

VOTRE NOUVELLE VIE PROFESSIONNELLE !

Le métier de masseur(se), praticien(ne) en massage bien-être, est une activité libérale non réglementée. Il peut s'exercer sous statut individuel ou salarié.

Il s'exerce en salon de massage, au domicile du client, en institution, en entreprise, ou tout autre lieu respectant les conditions d'hygiène et de qualité d'accueil du client.

1 MODULE PAR CORRESPONDANCE

Praticien en Massage Bien-Être - 2 devoirs

Introduction au Massage Bien-Être

Historique et évolution des pratiques de massages
Objectifs et Bienfaits du Massage
Présentation des massages de la formation
Massage holistique, massage biodynamique, massage Tuina
Déontologie du praticien en massage bien-être

Anatomie et Physiologie Appliquées aux massages Bien-Être

Comprendre les différents systèmes : musculaire, squelettique, nerveux, circulatoire, lymphatique, tégumentaire :
Les points de tension et zones de relaxation
Les effets du massage sur le corps

Médecine Traditionnelle Chinoise

Historique de la médecine chinoise
Le Tuina « Une conception globale de la santé »
Les origines de la vie :
Le Tao
Les trois trésors
Le yin/yang
Vide et plénitude
Les cinq éléments
Classification par rapport aux cinq éléments
Les organes
Foie - Coeur - Rate - Pancréas - Poumon - Reins
Les entrailles
Vésicule Biliaire - Intestin grêle - Estomac
Gros intestin - Vessie - Sang - Qi
Les six excès
Froid - Canicule - Sécheresse
Humidité - Vent - Chaleur
Les sept sentiments
Colère - Joie - Réflexion excessive
Tristesse Accablement - Peur
La langue (observation)
Les pouls chinois (notions)
Interrogatoire (anamnèse)
Le système méridien (12 méridiens principaux)
Morpho-typologie et morpho-psychologie des cinq mouvements
Liste et explication des mouvements en Tuina
Les points du massage global
Les ventouses

Cours 1 - Introduction aux massages bien-être - 14/15 mars 2026

Formateurs : Isabelle Ganem – Isabelle Pichot Duclos – Pascal Vergnes
Introduction au massages bien-être - Fondamentaux des pratiques de massage
Attitudes et intention du praticien - Hygiène du praticien
Postures et ancrage - Pratiques du toucher relationnel - Déontologie humaniste ..

Cours 2 - Anatomie Palpatoire - 29/30 mars 2026

Formateurs : Isabelle Pichot Duclos - Pascal Vergnes
Localiser et identifier précisément les structures anatomiques (os, muscles, tendons, ligaments) à travers la palpation, afin d'améliorer la qualité et l'efficacité du massage.

Cours 3 - Anatomie Palpatoire (suite) - 25/26 avril 2026

Cours 4 - Massage Holistique - 30/31 mai 2026

Formatrice : Isabelle Pichot Duclos
Techniques de massage : effleurage, lissage, enveloppement, pétrissage, friction, tapotement, balancements, étirements - Apprentissage des différentes pressions et rythmes - Apprentissage d'un enchaînement complet de mouvements de 60 mn.

Cours 5 - Massage Holistique (suite) - 27/28 juin 2026

Cours 6 : Massage Holistique (suite) - 25/26 juillet 2026

Cours 7 - Préparation du praticien à la pratique professionnelle 29/30 août 2026

Formateurs : Isabelle Ganem – Isabelle Pichot Duclos – Pascal Vergnes
Attitudes et intention du praticien - Postures et ancrage - Gestion du stress dans des situations délicates lié à la pratique des massages. - Exercices pratiques et mises en situation (jeux de rôles, sur la base du volontariat). Installation professionnelle

Cours 8 - Massage Tuina - 26/27 septembre 2026

Formatrice : Isabelle Ganem
Protocole du massage énergétique chinois (protocole de l'hôpital de Pékin) - Le Tuina
Les méridiens et les points importants pour le massage - Observation de la langue - Pratique des ventouses

Cours 9 - Massage Tuina - suite - 24/25 octobre 2026

Cours 10 - Massage Tuina - suite - 21/22 novembre 2026

Cours 11 - Massage Biodynamique - 12/13 décembre 2026

Formateur : Pascal Vergnes
Fondamentaux de la thérapie biodynamique - Le réflexe de sursaut - Le cycle vasomoteur - La personnalité primaire - La personnalité secondaire - Les mémoires corporelles
Le bien-être indépendant - Les massages biodynamiques (bio-intégration)...

Cours 12 - Massage Biodynamique - suite - 16/17 janvier 2027

Cours 13 - Massage Biodynamique - suite - 20/21 février 2027

Cours 14 : Certification – Mise en pratiques des protocoles de massage 20/21 mars 2027

Isabelle Ganem – Isabelle Pichot Duclos – Pascal Vergnes