



## PROGRAMME DE FORMATION MASSAGE BAMBOU

**Présentation de la formation :** Le **massage aux bambous** transforme vos gestes en un soin à la fois tonifiant et relaxant. Lors de cette formation, vous découvrirez comment relâcher les tensions musculaires, stimuler la circulation et remodeler la silhouette grâce à des techniques précises et fluides. Je vous guiderai pas à pas pour que vous puissiez offrir à vos clients un massage innovant, efficace et profondément agréable.

**Ces techniques de massage s'inscrivent dans une approche de relaxation et d'accompagnement au bien-être, sans finalité thérapeutique et sans visée médicale.**

**But:** Au fil de cette formation, je vous guiderai pour maîtriser les gestes précis et fluides du massage aux bambous. Vous apprendrez à relâcher les tensions musculaires, stimuler la circulation et remodeler la silhouette avec efficacité et douceur. Je partagerai avec vous mes techniques et astuces pour que vous puissiez offrir à vos clients un massage tonifiant, relaxant et innovant. Rejoignez-moi pour une formation pratique, dynamique et inspirante.

### Objectifs :

- **Maîtriser** les techniques de massage avec les bambous pour relâcher tensions et muscles profonds.
- **Stimuler** la circulation sanguine et lymphatique tout en remodelant la silhouette.
- **Favoriser** détente, légèreté et bien-être global grâce à des gestes fluides et ciblés.

**Durée :** 2 journées de 7h soit 14h de formation

**Tarif :** Tarif formation individuelle : 620€ - Tarif formation en groupe : 490€

**Pré-requis et participants :** Aucun ; cette formation s'adresse à un public débutant ou à un public ayant déjà des connaissances en massage bien-être.

**Public :** Chefs d'entreprise, salariés, demandeurs d'emploi et particuliers

**Modalités d'accès :** Entretien téléphonique d'analyse des besoins

**Modalités d'exécution :** Formation présentiel synchrone

### Modalités de suivi, d'encadrement et d'évaluation :

Supervision, correction de la posture et de la précision des gestes. Suivi par Contrôle en continu du niveau des stagiaires (observation, mise en situation et feedback), et validation des acquis par la mise en pratique sur modèle + Questionnaires.

## **Programme :**

### **JOURNÉE 1 - Matin :**

- Présentation des stagiaires et de la formatrice
- Présentation du programme détaillé de la formation avec les objectifs à atteindre.
- Les bienfaits de ce massage et les contre-indications (questions à poser lors de la prise de rendez-vous).
- Présentation du bambou
- Déroulement du massage, accueil client
- Démonstration sur la stagiaire afin de ressentir le massage
- Pratique des stagiaires sur le protocole reçu partie dos

### **JOURNÉE 1 - Après-midi :**

- Pratique des stagiaires sur le protocole du dos avec applications du bambou
- Pratique des stagiaires sur le protocole des jambes avec applications du bambou
- Révision sur toutes la partie dorsale
- Questions (si la stagiaire à besoin d'information)

### **JOURNÉE 2 - matin :**

- Debriefing de la journée précédente et rappel des objectifs
- Révisions de la pratique de la veille oralement et questions si besoin.
- Démonstration des manœuvres sur les jambes avant avec applications du bambou sur un stagiaire ou un modèle.
- Pratique des stagiaires sur les jambes avant avec applications du bambou (supervisions, correction de la précision des gestes et de la posture)

### **JOURNÉE 2 - Après-midi :**

- Démonstration des manœuvres sur le ventre, bras avec application de bambou et protocole visage sur un stagiaire ou un modèle.
- Pratique des stagiaires sur le ventre, bras avec application de pochons et protocole visage (supervisions, correction de la précision des gestes et de la posture)
- Évaluation des stagiaires sur le protocole entier, la posture et les mouvements
- Débriefings individuels pour chaque stagiaire
- Remise de l'attestation de fin de stage

# Déroulé pédagogique - Formation massage BAMBOU

Jour 1 :

Horaires	Contenus	Modalités Pédagogiques	Modalités d'Évaluation
09h00 - 10h00	Accueil des stagiaires + Tour de table Présentation générale du massage bambou Bienfaits/Contre-indications + déroulement séance type	Livret de formation + Présentation orale	Observation, Jeux de questions/réponses
10h00 - 10h15	<b>Pause</b>		
10h15 - 12h00	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée :</u> Dos <u>Manoeuvres:</u> -Drainant (lissage, -Décontracturant (friction, pétrissage ,compression) Application du bambou	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
12h00 - 13h00	<b>Pause déjeuner</b>		
13h00 - 14h30	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée :</u> Dos + bambou <u>Manoeuvres:</u> Drainant (lissage, -Décontracturant (friction, pétrissage ,compression) Application du bambou	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
14h30 - 14h45	<b>Pause</b>		
14h45 - 17h00	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée :</u> Jambes arrière + bambou <u>Manoeuvres:</u> Drainant (lissage, -Décontracturant (friction, pétrissage ,compression) Application du bambou	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique

Jour 2 :

Horaires	Contenus	Modalités Pédagogiques	Modalités d'Évaluation
09h00 - 09h15	Debriefing de la journée précédente, rappel des objectifs	Discussion en groupe	Observation de la compréhension, Jeux de questions/réponses
09h15 - 10h30	Révisions de la pratique de la veille	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
10h30 - 10h45	<b>Pause</b>		
10h45 - 12h00	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée :</u> Jambes avant <u>Manoeuvres:</u> Drainant (lissage, -Décontracturant (friction, pétrissage ,compression) Application de bambou	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
12h00 - 13h00	<b>Pause déjeuner</b>		
13h00 - 14h30	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée :</u> Jambes avant et bambou <u>Manoeuvres:</u> Drainant (lissage, -Décontracturant (friction, pétrissage ,compression) Application du bambou	Pratique supervisée	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
14h30 - 14h45	<b>Pause</b>		
14h45 - 16h00	Démonstration sur la stagiaire puis pratique de la stagiaire <u>Partie visée :</u> Ventre,bras et visage <u>Manoeuvres:</u> Drainant (lissage, -Décontracturant (friction, pétrissage ,compression) Application de bambou	Démonstration pratique	Observation, feedback, corrections Grille d'évaluation de la pratique
16h00 - 17h00	Evaluation finale de la stagiaire sur massage complet en autonomie + QCM final + Remise des attestations de fin de formation	Pratique évaluée + QCM final	Observation, Jeux de questions/réponses + QCM théorique final + Remise des attestations