



## PROGRAMME DE FORMATION MASSAGE BOUGIE

**Présentation de la formation :** Apprenez à créer vos propres bougies de massage et à les utiliser pour offrir une expérience sensorielle unique. Cette formation vous enseigne à fabriquer des bougies adaptées au massage et à maîtriser les gestes pour un soin relaxant, doux et chaleureux, alliant détente et bien-être.

**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 pas à pas pour créer et utiliser vos propres bougies de massage en toute sécurité. Vous apprendrez à transformer la cire fondu en un soin sensoriel unique, capable de nourrir la peau, détendre les muscles et offrir une expérience réconfortante. Je partagerai avec vous mes techniques et astuces pour que vous puissiez offrir à vos clients un massage chaleureux, relaxant et mémorable. Rejoignez-moi pour une formation créative et enrichissante.

### Objectifs :

- **Maîtriser** la fabrication de bougies de massage sécurisées et adaptées à la peau.
- **Appliquer** la cire fondu pour hydrater, relaxer et réchauffer le corps en toute sécurité.
- **Créer** une expérience sensorielle unique alliant massage, chaleur et bien-être.

**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 de la compositions des bougie de massage
- Fabrication des bougie de massage
- Déroulement du massage, accueil client

### **JOURNÉE 1 - Après-midi :**

- Démonstration sur la stagiaire afin de ressentir le massage
- Pratique des stagiaires sur le protocole du dos avec application de l'huile de la bougie
- Pratique des stagiaires sur le protocole des jambes avec application de l'huile de la bougie
- 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 application de l'huile de la bougie sur un stagiaire ou un modèle.
- Pratique des stagiaires sur les jambes avant avec applications de l'huile de la bougie (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 l'huile de la bougie et protocole visage sur un stagiaire ou un modèle.
- Pratique des stagiaires sur le ventre, bras avec application de l'huile de la bougies 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 A LA BOUGIE

Jour 1 :

Horaires	Contenus	Modalités Pédagogiques	Modalités d'Évaluation
09h00 - 10h00	Accueil des stagiaires + Tour de table Présentation générale du massage à la bougie 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 création de la bougie	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 : Dos</u> <u>Manoeuvres:</u> Drainant (lissage, -Décontracturant (friction, pétrissage ,compression)	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 : Jambes arrière</u> <u>Manoeuvres:</u> Drainant (lissage, -Décontracturant (friction, pétrissage ,compression)	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 : Jambes avant</u> <u>Manoeuvres:</u> Drainant (lissage, -Décontracturant (friction, pétrissage ,compression)	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 : Jambes avant</u> <u>Manoeuvres:</u> Drainant (lissage, -Décontracturant (friction, pétrissage ,compression)	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 : Ventre,bras et visage</u> <u>Manoeuvres:</u> Drainant (lissage) -Décontracturant (friction, pétrissage ,compression)	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