

PROGRAMME DE FORMATION

ACCOMPAGNEMENT EN MASSAGE ET RELAXATION GUIDÉE

OBJECTIFS

- Enrichir sa pratique du massage par des outils de communication verbale et non verbale favorisant la relaxation profonde et l'accompagnement personnalisé.
- Les participants apprendront à moduler leur discours, leur voix et leur posture en fonction des réactions corporelles et des besoins de la clientèle.
- Structurer des séances où le toucher s'allie à une présence ajustée et une communication ciblée, afin de renforcer l'efficacité de l'accompagnement dans un cadre professionnel et éthique.

PUBLIC CONCERNE ET PRÉREQUIS

- Chef d'entreprise (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)
- Salariée en esthétique (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)
- Professionnel du bien-être

PROGRAMME

JOUR 1

Introduction et Technique de base

- Présentation de la formation, des apprenants et des objectifs.
- Qu'est ce que la relaxation guidée ? Elle permet d'établir une connexion avec le client, de comprendre ses besoins et de créer un environnement de confiance et de détente. La communication peut être divisée en deux catégories principales : la communication verbale et la communication non verbale.
- Introduction aux concepts de communication verbale et non verbale. Cadre et intention éthique :
 - ∞ Communication verbale / paraverbale : La communication verbale implique l'utilisation de mots pour transmettre des messages. Elle comprend non seulement le contenu des paroles, mais aussi le ton, le rythme et le volume de la voix. Dans le contexte du massage et de la relaxation guidée, il est essentiel d'utiliser un langage clair, apaisant et encourageant. Les mots choisis doivent être soigneusement sélectionnés pour rassurer le client et lui permettre de se détendre pleinement. L'objectif : accueillir la personne et créer un climat de détente et de confiance, savoir recueillir les besoins et les attentes, savoir s'adapter pour favoriser le lâcher prise. L'écoute active et la bienveillance sont essentielles.
 - ∞ Communication non verbale : La communication non verbale, quant à elle, englobe tous les aspects de la communication qui ne sont pas exprimés par des mots. Cela inclut les expressions faciales, les gestes, la posture, le contact visuel et même la distance physique entre le praticien et le client. En massage et relaxation guidée, la communication non verbale joue un rôle crucial. Un sourire chaleureux, un regard bienveillant et des gestes doux peuvent grandement contribuer à créer une atmosphère de confiance et de confort. L'objectif : un toucher au service de la présence, du respect et de l'attention. Un rythme qui s'accorde aux états intérieurs de la personne, une posture pour le

ORGANISME DE FORMATION : LE COMPTOIR BEAUTE

14 rue de Coulon 33130 Bègles / 05 56 72 30 60 / contact@le-comptoir-beaute.com

EURL au capital de 6000euros / Siret 488 832 528 00043 APE 8559A

N°activité : 72 33 08544 33 / 24/02/2026

praticien qui inspire le professionnalisme : respiration, présence discrète, silence et qualité d'observation.

- Démonstration et exercices pratiques de relaxation profonde par la respiration guidée :
 - ∞ Respiration abdominale : les mains sur le ventre, sentir celui-ci se gonfler à l'inspire par le nez et se dégonfler à l'expire par la bouche. (Ballon)
 - ∞ Respiration en carré : inspirer par le nez sur 4 temps, bloquer sur 4 temps, expirer par la bouche sur 4 temps, bloquer sur 4 temps ...
 - ∞ Respiration complète : une main sur le ventre et l'autre sur le thorax, sentir le ventre se gonfler à l'inspire, puis le thorax, puis vider le thorax et enfin le ventre. (ascenseur)
- Démonstration et pratique de la visualisation guidée pour la relaxation
- Techniques de massage de base synchronisée avec la relaxation guidée et la respiration
- Pratique en binôme

JOUR 2

Approfondissement et Pratique

- Révision de la veille
- Démonstration et pratique d'accompagnement par des suggestions personnalisées pour libérer les tensions physiques
- Analyse des réactions corporelles et adaptation des techniques, feedback et ajustement, questions réponses, exercice en binôme
- Renforcement et ancrage positif pour un bien être durable et une autonomie de la personne, focus sur des zones spécifiques

JOUR 3

Intégration et Perfectionnement.

- Révision de la veille.
- Echange et préparation de séances personnalisées, réflexions sur la mise en situation, retour sur les expériences et les démonstrations, questions réponses
- Séances complètes : mise en situation avec évaluation par tableau de contrôle en binôme
- Bilan de formation.

MÉTHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Travail théorique sur manuel remis au stagiaire
- Apprentissage de la technique entre apprenants.
- Matériel fourni pour la formation : tout le matériel nécessaire à la pratique de cette formation est fourni par le Comptoir Beauté Formation, sauf si vous avez reçu une liste de matériel dans votre dossier d'inscription indiquant ce que vous devez amener

MODALITÉS DE SUIVI ET APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Fiche de présence émarginée
- Vérification des atteintes des objectifs à l'issue de la formation (test théorique et / ou pratique)
- Certificat de formation remis aux stagiaires après contrôle des connaissances

DELAIS D'ACCES

- L'organisme de formation Le Comptoir Beauté s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative à la demande d'inscription du client et se tient à votre disposition du lundi au vendredi de 9 h à 18 h au 05 56 72 30 60 ou en prenant un rdv téléphonique avec notre service "Renseignements et Inscriptions".
- Nous nous engageons à vous faire accéder à la formation, au plus tard un mois après votre demande (sauf période de fermeture de l'organisme de formation et sous réserve de places disponibles)
- Les inscriptions aux formations doivent intervenir au plus tard 24h avant la date de début de la session (hors week-end, jours fériés et fermeture annuelle)

DURÉE DE LA FORMATION

3 Jours : 24 heures

Horaire : 9h00 - 12h30/ 13h30 – 18h00

TARIF DE LA FORMATION

960 € nets par stagiaire