

Ecole du Massage

Cursus spécialiste en massage de bien-être



Centre de formation Vitaesphère
La Valette du Var
06.63.21.75.16



*"Je m'appelle Benjamin,
Je suis professionnel du massage et spécialiste en shiatsu
depuis plus de 15 ans, et formateur du centre de formation
Vitaesphère que j'ai créé en 2019.
J'accompagne les futurs masseurs professionnels qui
souhaitent se reconverter et vivre confortablement du métier,
en proposant des formations professionnelles complètes,
très techniques, basées sur la connaissance du corps et
riches de mon expérience."*



Vitaesphère est un centre de formation en massage de bien-être professionnel. L'équipe de formation se compose de spécialistes du massage avec une expérience et une notoriété dans leur domaine respectif. Ensemble, nous transmettons nos compétences en techniques de massage tout en étant garant d'un art millénaire qui a accompagné la plupart des grandes civilisations partout dans le monde. Nous partageons notre passion du métier et notre expérience pour vous apporter des compétences en massage de bien-être en vous offrant les clés de l'épanouissement professionnel.



Ecole du massage - Coursus Spécialiste en massage de bien-être

Le cursus de Spécialiste en massage de bien-être est une formation complète, non certifiante, permettant d'acquérir toutes les compétences pour réaliser des massages professionnels, adaptés et personnalisés pour développer son espace de bien-être.

Cette formation permet de faire un bilan structurel du massé pour proposer des adaptations de massage du fait de la morphologie et des déséquilibres structurels du massé. Elle permet de proposer des accompagnements spécifiques en fonction des thématiques structurelles rencontrées : Approche psychosensoriel, neuromusculaire, articulaire ou énergétique.

La formation se compose de 3 bloc de compétences :

Bloc 1 - Réaliser 5 techniques de massage professionnel

Bloc 2 - Acquérir un socle de connaissances en Anatomie, Physiologie et Biomécanique

Bloc 3 - Créer et développement un espace de bien-être

Les objectifs de cette formation sont :

- Maîtriser les gestes techniques pour réaliser un massage professionnel
- Acquérir toutes les connaissances théoriques en anatomie, physiologie et biomécanique indispensables pour adapter et personnaliser le massage professionnel aux besoins du massé.
- Maîtriser les outils pour créer et développer un espace de bien-être

Présentation de la formation :

- Formation de 216 heures
- **Bloc 1 - Réaliser 4 techniques de massage professionnel - 126h (18 jours)**
 - Formations de 2 à 5 jours en présentiel
- **Bloc 2 - Acquérir un socle de connaissances en Anatomie, Physiologie et Biomécanique**
 - Formation en distanciel - 21h (3 jours)
 - Formation en présentiel - Excellence du toucher - 21h (3 jours)
- **Bloc 3 - Créer et développer son espace de bien-être**
 - Formation en distanciel - 42 h (6 jours)
 - 6 heures de coaching individuel pour construire le projet professionnel

La durée moyenne du cursus est de 5 mois le temps de se former aux techniques de massage et de prendre le temps de la répétition.

Les formations en ligne permettent dans ce temps là d'acquérir les connaissances théoriques en anatomie, physiologie et biomécanique pour comprendre le corps humain et les fonctions de chaque techniques de massage ainsi que de maîtriser les principaux outils indispensables au développement d'une structure de bien-être.

Ecole du massage - Coursus Spécialiste en massage de bien-être

Le public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales à la pratique du massage professionnel.

Pré-requis

Aucun pré-requis attendus pour l'inscription en formation. Débutant accepté

Qualification des intervenants

Benjamin, Spécialiste en massage et en shiatsu traditionnel depuis 2008, formateur en massage depuis 2017 et fondateur du centre de formation Vitaesphère en 2019

Sandra, Spécialiste et formatrice en Ayurveda depuis plus de 20 ans.

Candice, Spécialiste en massage bien-être depuis plus de 15 ans et formatrice Vitaesphère depuis 2021

Yann, Spécialiste en Massage et formateur Vitaesphère depuis 2022

Candice, Spécialiste en massage depuis 15 ans, formatrice Vitaesphère depuis 2021

Michelle, spécialiste en réflexologie et formatrice Vitaesphère depuis 2022

Moyens pédagogiques

1 salle de formation de 35 m²

1 écran 65 pouces interactifs

Tables et tapis de massage aux normes FR et CE

Tous les accessoires nécessaires aux différentes formations techniques

Huile de pépin e raisin pour les cours de massage

Matériels apprenants nécessaires

2 grands draps dont 1 drap éponge pour recouvrir la table et 1 paréo pour couvrir le massé.

1 tenue souple, ample et sans manches pour pratiquer le massage

1 tenue pour recevoir le massage (maillot de bain 2 pièces conseillé)

Le nécessaire pour écrire et prendre des notes

Les sanctions visées

- Certificat de réalisation
- Attestation de compétence après validation de 70% des compétences les évaluations à chaud des différents enseignements
- Diplôme Vitaesphère de Masseur professionnel après passage devant un jury évaluant 1 accompagnement personnalisé d'une heure.

Les modalités d'évaluation

- Evaluations à chaud à chaque fin de formation technique
- Evaluation en ligne pour les formations en distanciel
- Examen final :
 - 1 épreuve écrite de 30 min en anatomie
 - 1 présentation du projet professionnel (30 à 45 min)
 - 1 épreuve pratique devant 1 jury de 2 personnes (30 min)

Ecole du massage - Cours Spécialiste en massage de bien-être

Les Blocs de compétence

- **Bloc 1 - Réaliser 4 techniques de massage professionnel**

Les techniques de massage sont à choisir parmi les propositions suivantes

- **Le massage californien - 28h (4 jours)** - Massage psychosensoriel pour redessiner le schéma corporel, pour envelopper le massé dans un esprit de cocooning et d'accompagnement émotionnel. Le massage californien a pour fonction de rééquilibrer le système nerveux autonome et s'adresse aux personnes en état de stress, déprime, dépression, burn-out.
- **Le massage suédois - 28h (4 jours)** - Massage neuromusculaire dynamique pour accompagner les personnes qui présentent des tensions neuromusculaires et des articulaires. Le massage suédois a pour fonction de masser le corps musculaire et ses chaînes myofasciales globales pour redonner de l'élasticité aux tissus et de la mobilité au corps et s'adresse aux personnes actifs ou sportives.
- **Le massage Deep Tissue - 28h (4 jours)** - Massage profond des tissus, des fascias et des insertions articulaires pour accompagner les personnes qui ont des spasmes musculaires et des verrous articulaires. Le massage Deep Tissue a pour fonction de masser les muscles spécifiques spasmodés et de les mobiliser pour libérer les adhérences des fascias et redonner l'amplitude physiologique aux articulations et s'adresse aux personnes qui se sentent limiter dans leurs mouvements naturels et ne présentant pas de lésions ou traumatismes diagnostiqués par des professionnels de santé.
- **Massage myofascial des 12 méridiens - 28h (4 jours)** - Massage adaptatif et personnalisé pour accompagner les personnes présentant une zone lésionnelle non pathologique avec tension ou spasme musculaire, perte de l'amplitude articulaire ou sensation de déséquilibre structurel. Le massage myofascial des 12 méridiens a pour fonction de proposer une méthode de massage tenant compte des zones de tensions, des déséquilibres énergétiques, et des différents systèmes du corps humain et s'adresse aux personnes souhaitant un accompagnement global et personnalisé par le massage.
- **Massage myofascial ciblé - 14h (2 jours)** - Massage ciblé sur une zone restreinte en fonction des besoins établis par le bilan structurel du massé. Cette approche du massage vous permettra de réduire votre proposition pour un résultat optimisé. En réduisant les techniques et les zones de massage, le résultat sur les tensions et les spasmes sera meilleur. Ce massage apportera une vraie expertise à votre pratique.
- **Le Ju Go Shiatsu - 35h (5 jours)** - Massage japonais traditionnel par pression des pouces sur les méridiens du corps avec mobilisation des principales articulations pour libérer et faire circuler l'énergie du corps humain. Le shiatsu a pour fonction d'activer la circulation énergétique (c'est à dire des différents systèmes du corps) et de redonner au corps, tonus et sensation de centrage. Le shiatsu a une action antalgique sur la douleur et apaise le système nerveux autonome. Il s'adresse aux personnes qui recherchent un accompagnement traditionnel énergétique.

Ecole du massage - Cours Spécialiste en massage de bien-être

Les Blocs de compétence

- **Bloc 2 - Acquérir un socle de connaissances en Anatomie, Physiologie et Biomécanique**
 - **Formation en distanciel - 42h (équivalent 6 jours)**
 - **Module 1 - Introduction à l'anatomie fondamentale**
 - **Module 2 - La cellule**
 - **Module 3 - Le système tégumentaire**
 - **Module 4 - Le système digestif**
 - **Module 5 - Le système respiratoire**
 - **Module 6 - Le système nerveux**
 - **Module 7 - Le système circulatoire**
 - **Module 8 - Le système lymphatique**
 - **Module 9 - Le système osseux et squelette**
 - **Module 10 - Le système musculaire**
 - **Module 11 - Biomécanique et mouvement articulaire**
 - **Evaluation à chaque module - Validation de 70% de bonnes réponses pour passer au module suivant**
 - **Formation en présentiel - Excellence du toucher - 28h (4 jours)**
 - **Jour 1 - Anatomie palpatoire et faire un bilan structurel**
 - **Jour 2 - Mobiliser le corps dans le massage**
 - **Jour 3 - Eveil des sens par le massage à l'aveugle**
 - **Jour 4 -**
- **Bloc 3 - Créer et développer son espace de bien-être en distanciel - 42h (environ 6 jours)**
 - **Module 1 - S'installer dans la profession**
 - Créer un Business model canva
 - Définir son Avatar et sa cible client
 - Maîtriser son marché
 - Faire son questionnaire client
 - Choisir son statut juridique
 - Créer sa facture
 - Créer son prévisionnel
 - Evaluation du module 1
 - **Module 2 - Communiquer et gérer son activité**
 - A la découverte du SONCASS
 - Maîtriser les 10 leviers de vente
 - Sélectionner ses canaux de distribution
 - Créer son Pitch
 - Evaluation du module 2

Ecole du massage - Cours Spécialiste en massage de bien-être

Les Blocs de compétence

- **Bloc 3 - Créer et développer son espace de bien-être**
 - **Module 3 - Marketing et image**
 - Créer son identité visuelle et son logo
 - Créer son flyer
 - Créer sa carte de visite
 - Créer son site internet
 - Communiquer sur google
 - **Module 4 - Créer son dossier professionnel**
 - Dossier pédagogique pour créer son dossier professionnel à partir des modules précédent.
- **Examen final**
 - **Epreuve théorique en Anatomie**
 - preuve de 30 min au centre de formation
 - Questions à choix multiples, à choix uniques et ouvertes
 - Questions liées au massage
 - **Présentation oral du projet professionnel**
 - présentation libre de 30 min
 - Questions complémentaires du jury de 15 min
 - Epreuve au centre de formation ou en visio
 - **Epreuve technique en massage**
 - Epreuve 1 h
 - Evaluation selon une grille représentant toutes les compétences à valider
 - Accompagnement avec 1 bilan de 5 min
 - Présentation du massage et de ses adaptations au massé 5min
 - Massage personnalisé de 45 min
 - Clôture du massage 5 min

Ecole du massage - Cours Spécialiste en massage de bien-être

Cette formation est non certifiante, ce qui signifie qu'elle n'est pas finançable par le compte personnel de formation. Elle n'est donc pas reconnue par **France compétence**.

Puis je pratiquer professionnellement avec cette formation ?

- Bien sûr...
- Les formations y compris celles finançables par le CPF ne sont pas reconnues par l'Etat, c'est pour cela que nous ne délivrons pas des diplômes.
 - La reconnaissance de **France compétence** permet de délivrer des certificats de pratique, c'est pour cela que nous disons que la formation est certifiante.
 - Les formations non certifiantes ne peuvent donc vous permettre d'obtenir des "Certificats de compétence". En général, le centre de formation vous délivre une **"Attestation de compétence"**.
- A ce jour, l'attestation de compétence seule, suffit pour souscrire une assurance professionnelle. Le certificat n'est pas indispensable pour travailler.

Oui, mais la formation certifiante est forcément mieux pour se lancer dans le métier ?

- Pas sûr...
- Que propose cette formation ? Les formateurs sont ils eux même des professionnels aguerris pour vous accompagner dans votre lancement ? La formation vous apportera t'elle les outils efficaces pour vous aider ?
- Lors de votre lancement, vous serez seul à attendre le client. La transmission de protocole de qualité ne suffira pas à vous aider à vivre du métier. Le centre a t'il prévu des réseaux de partage et de soutien pour vous aider à développer votre projet ?
- La formation certifiante est avant tout, une solution de financement de votre projet de formation, rien ne garantie la qualité de l'accompagnement mais contre, vous consommez voter CPF.

Au delà de la formation, c'est le centre de formation qu'il faut bien choisir

- Celui qui vous écoute et vous accompagne
- Celui qui vous suivra bien au delà de la formation
- Celui qui crée de la dynamique positive pour aider les futurs masseurs
- Celui qui propose des formations de qualité avec des valeurs sincères
- Celui qui a l'expérience du terrain et du métier

**Vous voulez découvrir cette formation et le centre de formation,
Contactez nous au 04.94.12.16.48 ou par mail contact@vitaesphere.com**