



## PLAN DE FORMATION

### Le toucher Conscient

Durée : 2 jours 14 heures Formation en présentiel

#### PRÉSENTATION

Apprentissage du protocole spécifique pour le massage Le toucher conscient technique de base type Californien, des gestes et des postures nécessaires à sa bonne pratique.

Cette formation est essentiellement pratique mais aborde aussi les conseils liés à cette pratique.

#### LES BIENFAITS DU TOUCHER CONSCIENT

Le massage Le toucher conscient, inspiré des techniques de base du massage Californien, offre de nombreux bienfaits :  
Bienfaits physiques

Détente musculaire profonde : soulage les tensions, les contractures et la fatigue musculaire.

Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique : favorise l'oxygénation des tissus et l'élimination des toxines.

Stimulation du système immunitaire : renforce les défenses naturelles par l'activation de la circulation énergétique.

Soulagement des douleurs chroniques : notamment les douleurs lombaires, cervicales ou liées au stress.

Assouplissement des tissus : favorise la mobilité articulaire et la fluidité du mouvement.

Bienfaits psychiques et émotionnels

Apaisement du système nerveux : réduit le stress, l'anxiété et les troubles du sommeil.

Reconnecte au corps et aux sensations : idéal pour les personnes coupées de leur schéma corporel.

Favorise l'estime de soi : en offrant un espace de respect, d'accueil et de non-jugement.

Libération émotionnelle en douceur : le toucher conscient peut réveiller des mémoires corporelles et favoriser un processus d'auto-guérison.

Retour à l'instant présent : par un toucher lent, enveloppant et ancré, le receveur entre dans une pleine présence à lui-même.

Dimension relationnelle et sensorielle

Restauration du lien au toucher bienveillant : essentiel pour les personnes ayant vécu des traumatismes ou des carences affectives.

Création d'un espace sacré d'écoute corporelle : dans le respect du rythme et des besoins de chacun.

Accroissement de la sensibilité corporelle : en éveillant la peau, les fascias et la perception subtile du corps.

Stimulation du système immunitaire : Une circulation améliorée et une réduction du stress peuvent renforcer les défenses naturelles du corps.

En résumé, le massage Le toucher conscient est un massage psycho-corporel à l'huile, réputé pour sa dimension enveloppante, douce et intuitive, c'est une approche holistique qui combine relaxation physique et bien-être émotionnel

#### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS / COMPÉTENCES VISÉES

Être apte à donner une séance complète du massage enseigné, c'est-à-dire permettre à la personne qui reçoit la séance de se relaxer en profondeur, de se libérer de ses tensions et de retrouver son dynamisme.

Utiliser le matériel nécessaire à la pratique du massage (table, linge) Connaître l'enchaînement et la construction d'un massage Le toucher conscient.

Maîtriser des postures de travail.

Respecter son cadre de travail et l'hygiène du matériel utilisé.

Respecter la durée de la séance Savoir présenter au client la technique du massage Le toucher conscient.

#### SUIVI DES ACQUIS

Évaluation pratique avec mise en pratique en fin de session.

Manali massage - Magalie UZEEL - Praticienne et formatrice indépendante

Formatrice enregistrée sous le numéro de déclaration d'activité 11770897377

Siret : 89441145300018

26 ter rue du Général Leclerc 77580 Crécy-la-Chapelle

mail : [manalimassage@gmail.com](mailto:manalimassage@gmail.com) – site internet : [www.manalimassage.fr](http://www.manalimassage.fr)

Téléphone : 06 62 08 62 60

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Un support de cours comprenant photos ou schémas et un espace de notes où le participant peut écrire ses propres commentaires. Chaque participant se verra remettre un support de cours en début de formation.
- ✓ Des tables de massage, des huiles et accessoires.
- ✓ Un travail personnel de révision est recommandé le soir.
- ✓ La lecture d'ouvrages divers est recommandée.
- ✓ Séances de formation en salle .
- ✓ Attestation de formation.

## DÉTAIL DE LA FORMATION

- ✓ Présentation de la technique enseignée : Ses origines, ses bienfaits et sa commercialisation, les contre-indications, les précautions à prendre avant chaque séance, l'accueil et le respect du client, la gestion de sa propre énergie, gestion du matériel.
- ✓ Apprendre à bien se positionner pour donner le massage : Pour donner les meilleures sensations au receveur et pouvoir pratiquer plusieurs séances de massage en se fatiguant le moins possible, il faut apprendre comment bien utiliser le poids de son propre corps.
- ✓ Apprendre la technique du massage :  
Les gestes spécifiques à la technique du massage Le toucher conscient sont enseignés. Protocole pour une séance d'1H00.

## PROGRAMME DE FORMATION

### ➤ JOUR 1 : 7h

**Matin** : Accueil des participants, présentation de la formatrice & du programme, tour de table, objectifs des participants

Théorie : Histoire, et origines du massage californien

Philosophie du "toucher conscient"

Bienfaits physiques, émotionnels et énergétiques

Indications - Contre-indications - Précautions Installation d'une cabine de massage Accueil du client Pratique :

Explications des gestes techniques : Gestes d'ouverture et de fermetures ( prise de contact), Huilage, effleurage, lissage, pétrissage, étirement, lissage glissé, gestes de fermeture.

Positionnement du corps, utilisation du poids du corps, déplacement, respiration.

Apprentissage du protocole du dos.

**Après-Midi** : Suite protocole du dos, Bras et mains.

Synthèse de la journée.

### ➤ JOUR 2 : 7h

**Matin** : Session Questions/Réponses.

Révision protocole du dos, Jambes arrières, pieds.

Protocole face antérieur Bras, mains, jambes, pieds, ventre, visage et crâne.

**Après-Midi** : Synthèse du protocole complet Travail de la fluidité du massage et de la gestion du temps.

Mise en situation.

Échange du massage complet en 1h00 entre les participants sous la supervision du formateur.

Évaluation finale.

Synthèse de la journée.

**Matinée de supervision** : Date à définir après 10h00 minimum de mise en pratique et disponibilités de la formatrice et du stagiaire

Remise du certificat de participation

Manali massage - Magalie UZEEL - Praticienne et formatrice indépendante  
Formatrice enregistrée sous le numéro de déclaration d'activité 11770897377  
Siret : 89441145300018

26 ter rue du Général Leclerc 77580 Crécy-la-Chapelle

mail : [manalimassage@gmail.com](mailto:manalimassage@gmail.com) – site internet : [www.manalimassage.fr](http://www.manalimassage.fr)

Téléphone : 06 62 08 62 60

## ENCADREMENT

Mme UZEEL Magalie Praticienne certifiée au titre de technicienne spa et bien être RNCP et formatrice enregistrée sous le NDA 11770897377

## PUBLIC CONCERNE PAR LA FORMATION ET PRÉREQUIS

Cette formation est ouverte à tous, sans limite d'âge.

Aucune connaissance préalable n'est requise, cette formation peut-être suivie en formation initiale ou en perfectionnement.

Toute personne adulte peut suivre cette formation, sauf les femmes enceintes et les personnes présentant des contre-indications à la pratique du massage bien-être.

## MATÉRIEL FOURNI PENDANT LA DURÉE DE FORMATION

Tout le matériel nécessaire pour l'action de formation ,table de massage, huile, flacon, lingettes, désinfectant pour les tables etc ...).

**Matériel à apporter par le stagiaire** : 1 petite serviette et 1 drap plat de 140cm x 200cm +1 grande serviette (ou 2 grandes serviettes si pas de drap plat ).

Penser à vous munir de stylos, surligneurs, crayon de papier pour prendre des notes.

Une tenue confortable.

**LIEU DE FORMATION** : Formation dispensée chez Manalî massage, 26 ter rue du Général Leclerc 77580 Crécy-la-Chapelle, soit sur le lieu de votre choix (sur toute la France et à l'étranger).

**DURÉE** : 2 jours – 14h / Horaire : 9h/17h avec 1h de pause déjeuner, possibilité d'aménager les horaires en fonction de vos disponibilités et préférences. (A préciser son le devis et la convention).  
soit 7 heures par jour.

**TARIF**: 390€ pour la formation sur le site à Crécy-la-Chapelle.

Pour les formations sur un autre lieu, ou lieu de votre choix, des frais additionnels sont facturés en sus du tarif de la formation, ils sont calculés en fonction de la distance comprise entre Crécy-la-Chapelle et le lieu défini.  
(Reporter sur le Devis)

À l'expiration du délai de rétractation, un premier versement représentant 30% du coût total de la formation ( supplément pour déplacement inclus) est à régler. Le solde peut donner lieu à un échelonnement des paiements avec pour obligation que la totalité soit réglée avant le dernier jour de celle-ci pour les formations sur site à Crécy-la-Chapelle, pour les formations sur autres lieux que celui de Crécy-la-Chapelle (à l'exception des DOM-TOM), le solde peut donner lieu à un échelonnement des paiements avec pour obligation que la totalité soit réglée 7 jours avant le premier jour de formation, pour les DOM-TOM le solde peut donner lieu à un échelonnement des paiements avec pour obligation que la totalité soit réglée 30 jours avant le premier jour de formation.

## DÉLAI DE RÉTRACTATION :

Selon l'article L.6353-5 du code du travail, dans un délai de 14 jours à compter de la date de la signature du présent contrat, le stagiaire peut se rétracter par lettre recommandée avec avis de réception.

**DATES DE FORMATION** : Toute l'année, en semaine ou en week-end.

Les dates choisies seront reportées sur le devis et/ou la convention.

## ENGAGEMENT DE LA FORMATION MANALÎ MASSAGE :

Dispenser la prestation définie dans ce programme.

Être à l'écoute de chaque stagiaire afin lui permettre le mieux possible de mettre à profit cette formation.

S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique.

Manalî massage - Magalie UZEEL - Praticienne et formatrice indépendante  
Formatrice enregistrée sous le numéro de déclaration d'activité 11770897377

Siret : 89441145300018

26 ter rue du Général Leclerc 77580 Crécy-la-Chapelle

mail : [manalimassage@gmail.com](mailto:manalimassage@gmail.com) – site internet : [www.manalimassage.fr](http://www.manalimassage.fr)

Téléphone : 06 62 08 62 60