

# Massage bien-être habillé



Programme 2026 version Février 2026

## Informations chiffrées

### Préambule

Le **Massage bien-être habillé** est une pratique qui peut être proposée dans de nombreux contextes : en entreprise, en cabinet, en salon ou lors d'événements extérieurs. Sa particularité réside dans le fait que la personne peut se détendre tout en restant vêtue. Elle reçoit ainsi une onde de douceur, de détente en préservant sa pudeur et son intimité.

### Pourquoi ce thème ?

Le massage bien-être habillé s'adapte à tous les contextes, avec bienveillance et professionnalisme. Il peut être proposé en entreprise, en maison de retraite, aux enfants, aux personnes en situation de handicap ou fragilisées, en structures hospitalières, ainsi que lors d'événements extérieurs ou en salon.

Pour les personnes ayant vécu des chocs émotionnels ou corporels – accident, fracture, maladie, cancer – ce massage offre un véritable soutien. Il aide à se reconnecter avec son corps, à restaurer une mobilité douce et à retrouver un état de calme et d'apaisement.

Grâce à cette approche, le praticien accompagne chacun dans une expérience de détente, de sécurité et d'écoute, tout en respectant la sensibilité et le rythme de chaque personne. Le massage habillé devient ainsi un outil puissant pour le bien-être global et l'équilibre corporel, accessible à tous, quels que soient les besoins ou le contexte.

Nous associons souvent le massage avec l'utilisation d'huile ; pourtant, l'essence même du massage réside avant tout dans le toucher. Sa particularité tient au fait que la personne reste vêtue tout au long de la séance. Le toucher, plus subtil à travers les vêtements, invite le praticien à développer une écoute fine et sensible du corps.

Nous travaillerons donc la qualité du toucher et la manière dont il s'harmonise dans ce contexte spécifique, afin d'offrir une expérience sécurisante, respectueuse et profondément relaxante. Pour cela, nous explorerons un large éventail de gestes et de techniques de toucher comme des pressions précises avec le pouce, les doigts ou la paume, ou des étirements doux pour assouplir les articulations, ainsi que des mobilisation et mise en mouvement des membres pour une harmonie corporelle.

Ces techniques s'inspirent de traditions variées, allant du shiatsu au massage coréen ou thaïlandais, en passant par le massage Amma assis. L'objectif est de permettre au praticien de développer sa sensibilité, sa créativité et sa fluidité, tout en offrant au receveur une expérience douce, équilibrée et profondément ressourçante.

Public concerné :

Masseurs bien-être, réflexologues, naturopathes, professionnels du bien-être et de l'accompagnement, professionnels de santé qui souhaitent compléter leur pratique et plus largement aux bénévoles et personnes en reconversion souhaitant acquérir de nouvelles compétences en Massages bien être / Réflexologie.

### Pré-requis

Cette formation ne nécessite pas de pré requis.

## **Objectif global de cette formation :**

« Pratiquer le « **Massage bien-être habillé** » et pour cela, acquérir les capacités suivantes :

- Adapter la pratique aux besoins du receveur dans une démarche professionnelle sécurisée
- Développer une qualité de toucher adaptée au massage habillé
- Réaliser le massage bien-être habillé

## **Détails des objectifs spécifiques et contenus abordés :**

**Adapter la pratique aux besoins du receveur dans une démarche professionnelle sécurisée** et pour cela, acquérir les compétences de :

- Conduire un entretien d'accueil simple pour identifier les attentes et besoins du receveur
- Préparer le receveur à la réception du massage habillé
- Réaliser un enchaînement cohérent et fluide respectant le confort et la sécurité du receveur.

**Développer une qualité de toucher adaptée au massage habillé** et pour cela acquérir les compétences de,

- Expérimenter différentes qualités de pression, étirement et de rythme à travers les vêtements.
- Affiner son écoute corporelle pour adapter le geste aux réactions du receveur.
- Maintenir une intention claire et une présence professionnelle favorisant la détente et la confiance.

**Réaliser le massage bien-être habillé** et pour cela, acquérir les compétences de

- Adapter la pression exercée aux zones corporelles et à la sensibilité du receveur de le massage
- Réaliser un enchaînement de manoeuvres spécifiques dans la fluidité et la cohérence
- Savoir être présent à soi pour être pleinement présent à l'autre

## **Contenus abordés :**

Les manœuvres réalisées dans cette formation ne représentent pas de difficulté majeure. Le contenu de l'ensemble des protocoles, reste accessible au plus grand nombre. Par ailleurs, cette formation ne porte pas sur l'apprentissage d'actes médicaux, de manipulations d'ostéopathie ou de kinésithérapie, de massage à vocation de rééducation, ou réadaptation et ne s'inscrit pas dans les soins médicaux.

Vous découvrirez une grande variété de techniques adaptées à tout le corps, spécialement conçues pour être pratiquées sur vêtements. Plusieurs approches seront explorées pour travailler la face postérieure, en position allongée, avec ou sans huile, permettant au praticien de développer une diversité et une richesse dans ses prestations. Les gestes enseignés incluent des glissés, étirements, pétrissages, lissages et effleurages, adaptés au toucher sur vêtements. Une attention particulière sera portée à la main du praticien et à la qualité de présence dans le massage, pour offrir un toucher précis, harmonieux et pleinement ressenti par le receveur.

Cette formation permet au praticien de développer sa posture, sa sensibilité, sa créativité et sa technique pour proposer un massage habillé complet, harmonieux et adapté à différents contextes.

## **Jour 1 : Se connecter à son corps et à sa présence**

Échauffement et exercices corporels pour renforcer le corps du praticien et préparer les articulations. Auto-massage et mobilisation personnelle pour ressentir les zones de tension et développer la proprioception Exercices pour développer la confiance dans ses mains et la qualité de présence. Mise en pratique en duo : mobilisations et positionnements. Introduction aux gestes de base : pressions légères, vibration, étirements doux sur vêtement temps d'observation et d'échanges sur les ressentis et ajustements techniques

## **Jour 2 : Structurer les gestes pour créer un massage fluide et cohérent.**

Réactivation corporelle et échauffement,

Révision et approfondissement des gestes de bas. Travail sur les mouvements des membres, étirements et pressions adaptées sur vêtements. Approfondissement de la qualité de présence dans la main et de l'intention.

Séquences complètes en duo : relier les techniques et harmoniser le massage. Travail sur la fluidité, les transitions et la variété dans les gestes. Exercices pour développer la sensibilité tactile et l'écoute du receveur.

Temps de partage et d'échange sur les ressentis, ajustements posturaux et techniques

## **Jour 3 : Intégration d'une séance complète**

Réveil corporel et exercices d'ancrage. Pratique complète en autonomie encadrée : mise en application des séquences apprises. Ajustement des mouvements, pressions, étirements et transitions. Protocoles globales de massage habillée. Mise en places de séances personnalisées adaptées aux besoins du receveur. Mise en situation pratique avec retour critique. Consolidation de la posture professionnelle et de l'ergonomie.

Débriefing collectif : intégration des acquis et perspectives d'application dans différents contextes (entreprise, maison de retraite, cabinet, événements, personnes fragilisées...)

## **Moyens pédagogiques, techniques et d'accompagnement :**

Les séances de formation se font dans une salle lumineuse (lumière naturelle) équipée d'assises, et tables adaptées pour prise de notes, de tables de massage ou de relax et de tabourets à roulettes, d'un double tableau blanc, paper board et d'un vidéo projecteur permettant aussi bien l'enseignement théorique que les nombreuses mises en situation pratique et ludiques après démonstration ainsi que des échanges sous formes de questions réponses.

Ce matériel est complété par des différents supports comme un squelette, des os en résine, des planches anatomiques, des livres ...

Les huiles de massage sont fournies aux stagiaires en fonction des besoins.

Les supports de formation remis aux stagiaires sont imprimés sur papier format A4 (le choix de la police utilisée et sa taille 14 rend la lecture accessible au plus grand nombre et notamment aux personnes dyslexiques ou malvoyantes).

Les supports comprennent des fiches techniques permettant de retrouver des repères en lien avec les cours théoriques dispensés et les différents exercices pratiqués durant la formation.

Pour assurer un suivi personnalisé, la formation est limitée à 8 stagiaires et est supervisée par Eloïse Mercier réflexologue RNCP, praticienne en massage bien-être et qigong tuina également formée à différentes pratiques complémentaires qui bénéficie d'une expertise dans le domaine du toucher avec une expérience de plus de 20 ans. (CV complet disponible sur le site [www.reflexo-vitale.fr](http://www.reflexo-vitale.fr)).

Par ailleurs, notre organisme s'engage en faveur de l'égalité des chances et de la diversité. Aussi en cas de besoin nous pouvons mettre en œuvre les adaptations ou aménagements de la formation afin de compenser une situation de handicap pour vous permettre de participer à la formation dans les meilleures conditions.

## **Moyens de suivi et d'évaluation :**

Des feuilles de présences signées par les stagiaires et la formatrice, et par demi-journées, permettent de justifier de l'exécution de la formation.

L'évaluation se déploie tout au long de la formation ce qui permet d'identifier les acquis des stagiaires, leurs compétences et d'adapter les exercices pour atteindre les objectifs.

En cours de formation, l'évaluation se fait :

Oralement et est coproduite avec les stagiaires. Cet aspect a une fonction pédagogique en soi car pouvoir reconnaître ses avancées, ses acquisitions, favorise l'intégration de nouvelles aptitudes.

Et aussi pratiquement, par la mise en œuvre en duo ou en grand groupe des exercices proposés, entre stagiaires, ce qui permet de mesurer compréhension et degré d'acquisition de chacun.

A l'issue de la formation, une évaluation écrite de la formation est demandée aux stagiaires à visée d'amélioration continue des prestations et, l'attestation individuelle de formation établie, par l'organisme de formation, comporte une évaluation des acquis.

## Modalités pratiques de la formation et délai d'accès:

### Durée:

21 heures réparties sur 3 jours

Les dates dépendent de la session choisie elles sont indiquées dans le contrat ou la convention et également consultables sur le site [www.reflexo.vitale.fr](http://www.reflexo.vitale.fr)

### Conditions financières :

<i>Frais pédagogiques :</i>	<i>Tarif par jour</i>	<i>Soit tarif HT* pour la durée de la formation</i>	<i>Mention particulière</i>
Particulier	150 €	450 €	* Exonération de TVA au titre de
Entreprise	Sur devis		l'Art 261-4-4° du TGI

**Horaire :** 9h00 - 12h30 et 13h30 -17h00

**Lieu :** 138 rue du stade 83140 Six fours les plages

**Délais d'accès :** L'inscription est réputée acquise lorsque, le dossier d'inscription complet est reçu soit:

Demande d'inscription complétée et signée avec tous les éléments demandés ainsi que le contrat ou la convention signée. Les demandes d'inscription peuvent être envoyées jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la formation.

**Contact et référent handicap :** *Pour vous inscrire ou pour de plus amples informations et pendant la durée de la formation, vous pouvez vous adresser à :*

Eloïse Mercier

Tel : 06 66 26 48 84

Mail : [em.reflexo.vitale@gmail.com](mailto:em.reflexo.vitale@gmail.com)

**Organisme de formation :** EI - Eloïse Mercier 138 rue du stade 83140 Six fours les plages

N° de siret: 448 427 047 000 31 Code APE : 85.59B

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 93830596883 auprès du préfet de la région Sud - PACA.