

Massage sensitif et créatif



Programme 2026 version Février 2026

Informations chiffrées

Préambule

Le massage sensitif et créatif invite à s'abandonner pleinement à la pratique, à oser révéler sa signature personnelle et à laisser émerger un toucher authentique. En harmonisant les gestes acquis et en les reliant avec sens et présence, le praticien crée un massage unique, fluide, vivant, inspirant et porté par la confiance et l'écoute profonde.

Pourquoi ce thème ?

Dans la pratique du massage bien-être, l'apprentissage technique constitue une base indispensable. Cependant, au-delà de la maîtrise des protocoles et des gestes structurés, le praticien est invité à développer sa singularité. Le massage sensitif et créatif répond à cette nécessité : passer d'une reproduction technique à une pratique incarnée, consciente et personnalisée.

Ce thème permet d'explorer la dimension artistique du métier. Masser, c'est aussi composer : rythmes, pressions, transitions, silences, respiration... Comme une œuvre en mouvement, chaque séance devient unique. Développer sa créativité, c'est oser affiner son toucher, enrichir ses enchaînements et laisser émerger une inspiration qui va apporter à chaque massage sa singularité, aller vers une signature professionnelle authentique et unique

Pour autant, la créativité ne s'improvise pas. Elle s'appuie sur une structure solide. Ce module vise donc à articuler liberté et cadre, intuition et méthodologie. Les participants apprendront à s'appuyer sur leurs acquis techniques pour construire des séances cohérentes, fluides et sécurisées. L'objectif est d'éviter une pratique dispersée ou approximative, en donnant des repères clairs pour structurer l'improvisation.

Dans une perspective professionnelle, développer un massage sensitif et créatif permet également de :

- personnaliser ses prestations selon les besoins du receveur,
- se différencier dans son positionnement,
- renforcer la fidélisation par une expérience sur mesure.

Ainsi, ce thème accompagne le praticien vers une posture plus mature : capable de s'adapter, d'innover et de proposer un massage vivant, tout en respectant les fondamentaux techniques, éthiques et sécuritaires du métier.

Public concerné :

Masseurs bien-être, 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.

Pré-requis

Cette formation nécessite d'avoir fait au moins 12 jours de formations en massage.

Objectif global de cette formation :

« Pratiquer le « **Massage sensitif et créatif** » et pour cela, acquérir les capacités suivantes :

- Développer la créativité et l'expression personnelle dans le massage
- Mettre en oeuvre sensibilité et créativité dans sa séance
- Adapter la pratique aux besoins du receveur dans une démarche professionnelle sécurisée

Détails des objectifs spécifiques et contenus abordés :

Développer la créativité et sensibilité dans son massage et pour cela, acquérir les compétences de :

- Expérimenter différents rythmes, pressions et variation de manoeuvres pour enrichir sa pratique.
- Identifier ses préférences gestuelles et les intégrer de manière cohérente à un protocole existant.
- Oser personnaliser son geste en respectant le confort et les réactions du receveur.

Mettre en oeuvre sensibilité et créativité dans sa séance et pour cela acquérir les compétences de :

- Acquérir une sensibilité par l'écoute profonde du toucher sensoriel
- Utiliser les gestes techniques acquis comme base pour réaliser des manoeuvres inspirantes et fluides.
- Maintenir une cohérence dans la séance, en articulant début, milieu et fin, tout en improvisation.

Adapter la pratique aux besoins du receveur et pour cela, acquérir les compétences de :

- Conduire un entretien d'accueil simple pour identifier les attentes et besoins du receveur
- Savoir être présent à soi pour être pleinement présent à l'autre
- Réaliser un enchaînement sensitif et créatif tout en respectant le confort et la sécurité du receveur.

Contenus abordés :

Les manoeuvres réalisées dans cette formation ne représentent pas de difficulté majeure. Le contenu de l'ensemble des gestes, 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 thérapeutique et ne s'inscrit pas dans les soins médicaux.

Cette formation est une invitation à explorer la richesse du toucher à travers une grande variété de gestes et de rythmes. Vous découvrirez comment les relier, les harmoniser et les faire dialoguer entre eux pour créer un massage fluide, vivant et profondément cohérent.

Nous aborderons différentes manières d'entrer en contact avec le corps, en position allongée, avec et sans huile, afin d'affiner la qualité de présence dans la main. Le toucher deviendra plus conscient, plus habité, plus sensible.

Un travail spécifique sera consacré à la main comme vecteur d'intention, d'écoute et de créativité. En développant votre attention et votre présence, vous enrichirez votre pratique d'une dimension plus subtile, capable de transformer chaque séance en une expérience unique et profondément ressourçante.

Jour 1 : Explorer – Ressentir – Poser les bases

Développer la conscience corporelle du praticien et poser les fondations d'un toucher sensible et créatif.

Exercices corporels d'ancrage et d'éveil sensoriel.

Séquences d'auto-massage pour renforcer le corps du praticien et préserver son ergonomie.

Exercices spécifiques pour développer la créativité, la confiance dans sa pratique et la qualité de présence dans la main. Travail sur la respiration, le rythme et l'intention dans le geste.

Mise en pratique en duo : mobilisations, positionnements et qualité du contact. Initiation par démonstration des gestes fondamentaux du massage sensitif. Acquisition progressive du massage par la pratique guidée, étape par étape. Poursuite de l'intégration pour favoriser l'ancrage de l'apprentissage. Temps d'échange, verbalisation des ressentis et ajustements pédagogiques

Jour 2 : Structurer – Harmoniser – Approfondir

Construire une séance cohérente en reliant technique, fluidité et créativité.

Exercices corporels d'ancrage et d'éveil sensoriel.

Séquences d'auto-massage pour renforcer le corps du praticien et préserver son ergonomie.

Réactivation corporelle et sensorielle. Révision des gestes acquis et affinement de la qualité de toucher.

Approfondissement des transitions et de la fluidité entre les séquences. Exploration des variations de rythmes, pressions et intentions. Construction d'enchaînements personnalisés à partir des manœuvres acquises.

Travail sur l'improvisation structurée : comment rester cohérent tout en étant créatif. Pratique en duo avec temps d'observation et retours constructif. Ajustement de la posture professionnelle et de la présence

Jour 3 Créer – Personnaliser – Professionnaliser

Développer l'identité tactile et la particularité du toucher du praticien.

Exercices corporels d'ancrage et d'éveil sensoriel.

Séquences d'auto-massage pour renforcer le corps du praticien et préserver son ergonomie.

Exercices d'activation créative et de confiance. Élaboration d'une séance complète de massage sensitif et créatif.

Mise en pratique intégrale en autonomie supervisée. Ajustement individualisé des enchaînements. Travail sur la cohérence globale : ouverture, développement, intégration, clôture de séance. Intégration de la dimension professionnelle : adaptation aux besoins du receveur. Ancrage des acquis et perspectives d'intégration dans l'activité professionnelle. Temps d'échange collectif .

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).

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

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>
Entreprise	200 €	600 €	* Exonération de TVA au titre de
			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

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.