

Massage harmonisant de la face antérieure Ventre - bras - jambes



Programme 2026 version Février 2026

Informations chiffrées

Nouvelles formations en 2026

Préambule

Le Massage harmonisant de la face antérieure est une méthode manuelle qui vise à détendre profondément le ventre, les bras et les jambes. Il favorise la souplesse corporelle, diminue les tensions et procure une détente globale.

Pourquoi ce thème ?

Les tensions abdominales sont fréquemment associées à une charge émotionnelle importante. Le ventre est souvent considéré comme notre « deuxième cerveau », tant il constitue un centre majeur de nos ressentis et de nos émotions profondes. Ces tensions peuvent se manifester par une sensation de ventre gonflé, dur ou contracté.

Ce massage vise à redonner mobilité et souplesse à la sphère abdominale. Le travail s'étend également aux bras, aux mains et aux jambes afin d'harmoniser l'ensemble des zones en lien avec le centre corporel. L'objectif est de restaurer une circulation fluide, de favoriser le relâchement des tensions et de rétablir un équilibre global de la face antérieure.

Au cours de cette formation, vous apprendrez des mouvements de détente permettant de soulager les différents types de tensions rencontrés dans la pratique courante. Les techniques enseignées s'inspirent de plusieurs approches : massage californien, massage coréen, Tuina et les techniques fluidifiantes du massage bien-être.

L'originalité de ce protocole réside dans la richesse des manœuvres proposées. Elles offrent au praticien une grande liberté créative et la possibilité d'adapter la séance selon les besoins : modulation du rythme, variation des enchaînements, ajustement de la durée et des zones travaillées.

La simplicité et la sécurité des gestes rendent cette pratique accessible tout en garantissant confort et efficacité. Sa mise en œuvre procure détente, sensation de légèreté et soutien à la circulation énergétique.

Ces techniques s'inspirent des approches californienne, coréenne, massage de s éléments , Tuina et massage bien-être.

Le massage complet de la face antérieure peut durer jusqu'à 1h15. Il est également possible de proposer des formats plus courts, de 20 à 40 minutes, ciblés uniquement sur le ventre ou les bras, selon la demande et l'objectif de la séance.

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 harmonisant de la face antérieure** » et pour cela, acquérir les capacités suivantes :

- Appliquer les consignes d'une séance en pratique
- Adapter la pratique aux besoins du receveur dans une démarche professionnelle sécurisée
- Réaliser le massage « Massage harmonisant de la face antérieure»

Détails des objectifs spécifiques et contenus abordés :

Appliquer les consignes d'une séance en pratique et pour cela, acquérir les compétences de :

- Respecter les mesures matérielles d'installation
- Suivre les différentes étapes d'accueil et de déroulement d'une séance
- Préparer le receveur à la réception du massage harmonisant de la face antérieure

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
- Connaître les principales indications et les zones de vigilance à respecter
- Identifier et repérez les muscles et les os principaux de la face antérieure

Réaliser le massage « Massage harmonisant de la face antérieure» et pour cela, acquérir les compétences de :

- Adapter la pression exercée aux zones traitées et à la sensibilité du receveur de le massage
- Réaliser avec fluidité les techniques manuelles appropriées : pressions, glissées, pétrissages
- Mettre en œuvre l'enchaînement des manoeuvres spécifiques avec aisance et cohérence de toutes les parties

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 thérapeutique et ne s'inscrit pas dans les soins médicaux.

Vous verrez une grande variété de manœuvres sur toute la partie du ventre et de la partie antérieure. Il sera utilisé plusieurs façons d'aborder la sphère de la face antérieure autant dans la position allongée, avec et sans huile, apportant au praticien une diversité dans ses prestations. Les techniques abordées sont des glissés, étirements, pétrissage, lissages et effleurages. Nous travaillerons la main et la qualité de présence dans le massage.

Jour 1

Exercices corporels, auto-massage,

Théorie de l'anatomie des zones de la face antérieure avec une approche ludique et multi-sensorielle visant à se familiariser avec le repérage des os et muscles.

Découverte du déroulé d'une séance, des indications et contre-indications avec démonstration de mobilisations et positionnements des jambes et pieds.

Mise en pratique en duo des mobilisations et positionnements

Initiation par démonstration d'un massage sans huile sur le ventre et les bras.

Acquisition de ce massage par la pratique en duo étape par étape

Poursuite de l'intégration de la pratique pour ancrage de l'apprentissage

Temps d'échange et de partage

Jour 2

Exercices corporels, auto-massage

Révision anatomique du ventre avec l'approche ludique et multi sensorielle.

Théorie de l'anatomie des zones des bras et des jambes avec une approche ludique et multi-sensorielle visant à se familiariser avec le repérage des os et muscles.

Les effets et les fonctions du massage du ventre et face antérieure.

Comment faire sa séance de massage, rappel sur la préparation de la salle, l'entretien avec le client et la préparation au massage.

Révision de la pratique du massage du ventre sans huile.

Initiation par démonstration d'un massage du ventre - thorax incluant les bras à l'huile. Acquisition de ce massage par la pratique en duo étape par étape

Poursuite de l'intégration de la pratique pour ancrage de l'apprentissage

Jour 3

Exercices corporels auto-massage,

Révision anatomique des zones ventre, bras et jambes avec l'approche ludique multi sensorielle.

Révision de la pratique du massage bien-être allongé avec huile face antérieure.

Déroulement général d'une séance. Les notions d'ergonomie du praticien.

Initiation par démonstration d'un massage avec huile sur un receveur en position allongée dit massage harmonisant de la face antérieure incluant les jambes. Acquisition de ce massage par la pratique en duo étape par étape

Poursuite de l'intégration de la pratique pour ancrage de l'apprentissage

Temps d'échange et de partage et clôture du stage.

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>
Particulier	150 €	450 €	* 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.