

# Massage harmonisant de la face postérieure

Crâne - Dos - Membres Inférieurs



Programme 2026 version décembre 2025

## Informations chiffrées

*Nouvelle formation pas d'information à ce propos.*

## Préambule

Le « Massage harmonisant de la face postérieure et de la face postérieure » est une méthode manuelle de massage qui permet de détendre le dos, les jambes arrières, et le crâne. Amener plus de souplesse dans les muscles, diminuer les tensions et d'apporter une grande détente. Souvent, les personnes qui ont des tensions dans le dos utilisent l'expression « en avoir plein le dos », ce massage est parfaitement adapté à cette situation.

## Pourquoi ce thème ?

Le dos est une partie souvent demandée en massage, il est un espace assez grand où il y a de multiples terminaisons nerveuses le long de la colonne vertébrale et plusieurs grands muscles. Le massage dorsal relaxant a un effet instantané sur la détente du receveur. La tête et les jambes postérieures sont dans le prolongement du dos et sont essentielles dans la mise en mouvement de notre corps. Apprendre des techniques de détente va soulager tous les types de contractions que l'on peut rencontrer dans la pratique courante. Les méthodes employées dans ce massage sont issues de différentes approches : Thaï, californien, tibétain, énergétique et fluidifiant.

Ma vingtaine d'année d'expérience dans le massage, m'a permis de remarquer que cette partie est très appréciée des receveurs. Il est particulièrement adapté aux personnes dont le quotidien sollicite fortement le corps. Il convient aussi bien à celles et ceux qui restent debout toute la journée, comme dans les métiers de la vente ou de la restauration, ainsi qu'aux professionnels dont le travail implique des efforts physiques importants, notamment dans le bâtiment. Il s'adresse également aux personnes passant de longues heures devant un ordinateur, souvent soumises à des tensions liées à la posture.

Son originalité est de permettre d'acquérir bon nombre de manœuvres, ce qui donne la possibilité au praticien d'être créatif et de proposer différentes formes de massage, en variant les temps de réalisation et les formes de présentation.

La sûreté et la simplicité des manœuvres le rendent facilement accessible. Sa mise en œuvre allie détente sensation de légèreté et circulation énergétique. Cela ravira votre clientèle qui vous sollicitera pour apaiser leurs dos, jambes et pieds lourds. La durée du massage complet de la face postérieure peut aller jusqu'à 1h et vous pourrez aussi proposer des massages de 20 à 40 minutes que sur le dos.

## 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 postérieure** » et pour cela, acquérir les capacités suivantes :

- Appliquer les consignes d'une séance en pratique
- Identifier les besoins du receveur
- Réaliser les différents protocoles « Massage Relaxant du dos et de la face postérieure »

## **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

**Identifier les besoins et tout ce qui pourrait empêcher ou rendre difficile la réalisation du massage** et pour cela acquérir les compétences de,

- Recenser les attentes du receveur.
- Vérifier l'absence de contre-indications et la nécessité éventuelle d'adapter le massage
- Préparer le receveur à la réception du massage

**Réaliser « Le Massage Relaxant du dos et de la face postérieure »** et pour cela, acquérir les compétences de,

- Adapter le massage aux attentes du receveur.
- Maîtriser la précision des manœuvres du Massage relaxant de la face postérieure
- Mettre en œuvre l'enchaînement des manœuvres spécifiques dans la fluidité et la cohérence

## **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 dos et de la partie postérieure. Il sera utilisé plusieurs façons d'aborder la sphère de la face postérieure 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 du dos 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 dos

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 dos et des jambes avec l'approche ludique et multi sensorielle.

Théorie de l'anatomie des zones du dos 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 dos.  
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 dos sans huile et avec huile.  
Initiation par démonstration d'un massage bien-être du crâne sur un receveur en position allongée face postérieure incluant le massage du dos et de la nuque.  
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 dos et jambes avec l'approche ludique multi sensorielle.  
Révision de la pratique du massage bien-être allongé avec huile face postérieure.  
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 bien-être allongé avec huile des jambes et pieds de la face postérieure.  
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](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
Libéraux - Associations	200 €	600 €	l'Art 261-4-4° du TGI
Entreprise	250 €	750 €	

**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.