

	Programme: Formation Pratique professionnelle du massage relaxant sans huile : cuir chevelu, décolleté et nuque Version 1 du 02/07/2025 au 02 /07/2028
---	---

Public visé :

Professionnels de l'esthétique, du bien-être, de la coiffure

Pré requis :

Pas de prérequis nécessaire

Objectif(s) pédagogique (s)

Savoirs :

- Anatomie de base des zones massées : cuir chevelu, nuque, décolleté
- Principes d'hygiène, de sécurité et de confort dans le cadre d'un massage sans huile

Savoir-faire :

- Reproduire les gestes fondamentaux du protocole de massage sans huile
- Réaliser un massage complet de manière fluide, professionnelle et adaptée

Durant la formation, le stagiaire apprendra :

- À structurer un protocole court et efficace, adapté à la pratique professionnelle
- À adopter une posture de praticien respectueuse du confort du client

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Réaliser un massage ciblé du cuir chevelu, de la nuque et du décolleté sans huile
- Adapter sa gestuelle et son rythme selon les besoins et contraintes du client

Durée et modalité d'organisation :

- Date : A définir
- Horaires : 9h45-12h30 / 13h30-17h45 soit 7h de formation par jour
- Durée : 1 jour - 7h de formation
- Organisation : en présentiel, en intra-entreprise
- Taille du groupe : de 1 à 4 personnes

Lieu :

MINI BEAUTÉ, 16 Rue Pasteur, 31700 BLAGNAC ou intra -entreprise

Accessibilité :

Pour toute situation de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

Nous nous engageons à analyser les aménagements possibles suivant la formation choisie. Les solutions sont aménagées au cas par cas, notamment :

- Tiers-temps ;
- Choix de la modalité en présentiel ou distanciel selon les besoins de la personne.

Les aménagements n'auront pas pour but de modifier le contenu des épreuves d'évaluation et garantiront le maintien du niveau de maîtrise des compétences requis.

Contact référente handicap: mini-beaute@orange.fr

Modalité et délai d'accès :

Le bénéficiaire doit retourner tous les documents 5 jours avant le début de la formation, la formation sera accessible après la complétion du dossier de candidature.

Contact :

adresse mail : mini-beaute@orange.fr

Tarifs :

280€ HT soit 336€ TTC (offre de lancement)

Déroulé / contenu de la formation :

Intitulé de la formation :	Pratique professionnelle du massage relaxant sans huile : cuir chevelu, décolleté et nuque
Durée de la formation :	1 jour de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00 Soit 7h de formation au total
Présentation globale de la formation :	Cette formation permet aux professionnels de maîtriser un protocole structuré de massage relaxant du cuir chevelu, de la nuque et du décolleté, sans utilisation d'huile. Conçue pour être facilement intégrée dans les pratiques esthétiques, de bien-être ou de coiffure, elle allie théorie (anatomie des zones concernées, indications, posture du praticien) et pratique encadrée (gestes techniques, mise en situation). Le protocole enseigné est idéal pour proposer un moment de détente court, efficace, et compatible avec les impératifs quotidiens de la clientèle.
Objectifs et compétences visées :	Acquérir les connaissances théoriques nécessaires à la réalisation d'un massage ciblé du cuir chevelu, de la nuque et du décolleté sans huile
	Comprendre et mémoriser les étapes du protocole à travers l'observation, la démonstration et les premières mises en pratique guidées
	Réaliser un massage complet de manière autonome et professionnelle, avec une gestuelle maîtrisée, une posture adaptée et une capacité d'adaptation aux besoins du client
Niveau pré requis	Pas de prérequis nécessaires

des stagiaires :						
Séquence (par demi-journée)	Contenu détaillé	Durée en heures	Méthode pédagogique utilisée	Outils et supports	Organisation pédagogique	Objectif de la séquence
Jour 1 Matin	9h00 - 9h30 : Accueil • Présentation de la formatrice et des participants • Objectifs de la formation et déroulé de la journée • Rappel des consignes d'hygiène et de sécurité • Présentation du matériel utilisé (tabouret, serviettes, talc, pinceau, etc.) Module 1 (9h30 - 10h30) : Fondamentaux théoriques du massage ciblé • Rappels anatomiques : zones concernées (cuir chevelu, trapèzes, nuque, sternum, décolleté) • Notions de détente musculaire, stimulation circulatoire et relaxation mentale • Intérêt du massage sans huile dans un contexte professionnel : praticité, hygiène, confort client • Contre-indications : lésions, états inflammatoires, fièvre, troubles dermatologiques • Posture et gestuelle du praticien : confort, ancrage, respiration Pause : 10h30 - 10h45 Module 2 (10h45 - 12h00) : Démonstration complète du protocole • Démonstration par la formatrice sur modèle • Étapes du massage : ○ Début en douceur (accueil tactile)	3	Apports théoriques, participation active des apprenants, mises en situation	Tables de massages, tables, tabourets, protections tables de massages, serviettes, talc, pinceaux, supports papier	Salle de formation et zone salon de massage	Acquérir les connaissances théoriques nécessaires à la réalisation d'un massage ciblé du cuir chevelu, de la nuque et du décolleté sans huile + Comprendre et mémoriser les étapes du protocole à travers l'observation, la démonstration et les premières mises en pratique guidées

	○ Travail du cuir chevelu : pressions, frictions douces, mobilisation du crâne ○ Massage du haut de la nuque et des trapèzes : dénouement des tensions ○ Application du talc sur le décolleté à l'aide d'un pinceau ○ Travail du haut du sternum : lissages, petits cercles ○ Final relaxant très structuré : Point milieu du front / Zone entre les sourcils / Creux des tempes / Derrière les oreilles ● Explication des transitions, rythme et gestion du temps ● Questions / réponses avec les stagiaires Pause déjeuner : 12h00 - 13h00					
Jour 1 Après-midi	Module 3 (13h00 - 14h30) : Mise en pratique - Partie 1 (apprentissage guidé) ● Travail en binôme ● Étape par étape : ○ Massage du cuir chevelu (mobilisation, pressions, relâchement) ○ Détente de la nuque et des épaules ○ Décolleté : technique au pinceau + gestuelle spécifique ● Correction des gestes, ajustement des postures, gestion du rythme ● Conseils de la formatrice sur la qualité du toucher et la respiration du praticien ● Alternance de rôles (praticien / modèle) Module 4 (14h30 - 15h30) : Approfondissement - Adaptation et fluidité ● Reprise du protocole dans son ensemble avec adaptations : Morphologie du buste et du visage / Sensibilité ou tension spécifique	4	Apports théoriques, participations actives des apprenants, mises en situation	Tables de massages, tables, tabourets, protections tables de massages, serviettes, talc, pinceaux, supports papier	Salle de formation et zone salon de massage	Réaliser un massage complet de manière autonome et professionnelle, avec une gestuelle maîtrisée, une posture adaptée et une capacité d'adaptation aux besoins du client

	• Travail sur : Fluidité et enchaînements / Respiration du praticien / Présence et concentration • Conseils pour intégrer le massage dans un cadre professionnel : Durée idéale/ Positionnement tarifaire / Hygiène et présentation / Accueil et installation de la cliente Pause : 15h30 - 15h45 Module 5 (15h45 - 16h30) : Mise en situation professionnelle complète • Évaluation à chaud sous forme de mise en situation avec grille d'évaluation 16h30 – 17h00 : Bilan de la formation et clôture • Retour collectif sur les apports de la journée • Questions / réponses • Conseils pour l'intégration de la technique dans leur activité • Remise des attestations de fin de formation					
		7				

Moyen d'encadrement : (Formateur) :

Aurélié Isgro-Milhau est esthéticienne diplômée et praticienne bien-être depuis plus de 20 ans. Gérante de son propre institut depuis 2006, elle s'est spécialisée dans les massages du visage, du cuir chevelu et du corps, en se formant régulièrement à des techniques avancées. Elle forme au quotidien ses salariées et a encadré plusieurs alternantes et stagiaires en interne, développant ainsi une solide expérience pédagogique. Son approche repose sur la précision du geste, l'écoute active et la transmission bienveillante de son savoir-faire.

Le formateur est disponible à l'adresse suivante : mini-beaute@orange.fr

Délai de réponse de 48h

Méthodes mobilisées : (Moyens pédagogiques et techniques)

Moyens techniques :

- Salle de formation et zone salon de massage, tables de massages, tables, tabourets, protections tables de massages, serviettes, talc, pinceaux, supports papier

Moyens pédagogiques :

- Face à face pédagogique avec la formatrice

- Répartition pédagogique : 40% de théorie et 60% de pratique
- Apports théoriques, participation active des apprenants, mises en situation

Ressources pédagogiques :

Les ressources pédagogiques sont imprimées et délivrées au stagiaire en fin de formation après appropriation pédagogique à l'aide du formateur.

Modalités de suivi et d'évaluation :

Modalité de suivi :

- Feuilles d'émargement par demi-journées

Modalité d'évaluation :

Avant la formation : Test de positionnement sous forme de QCM pour tester ses connaissances

Pendant la formation : Évaluation sous forme de mise en situation avec retour du formateur

Evaluation finale evaluation sous forme de mise en situation avec grille d'évaluation

Une enquete de satisfaction vous sera transmise

Réussite si plus de 60% de réponses correctes à l'évaluation à chaud

Une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de la formation, ainsi que l'évaluation des acquis sera remise à chaque stagiaire