BLOC 1

CONNAISSANCES ET TECHNIQUES DE BASE EN MASSAGE BIEN-ÊTRE



Dernière mise à jour : 13/08/2026
Organisme de formation certifié Qualiopi

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros
SIRET 948 573 662 00020 – RCS CANNES – NAF 8559A – NDA 93830720983
Siège social : 251 chemin des gourettes – Les bureaux du soleil BAT A – 06370 MOUANS SARTOUX
Tél : 06 28 61 57 69 – contact@somasens.fr – www.somasens.fr

Les méthodes enseignées (massages, phytologie, énergétique) visent exclusivement la détente et le bien-être. Elles n'ont aucune visée médicale, paramédicale, kinésithérapique ni esthétique. Les informations délivrées ne se substituent en aucun cas à un avis médical.

SOMMAIRE

1. Informations générales et Équipe

2. Public concerné et prérequis

3. Objectifs, compétences et aptitudes

4. Moyens pédagogiques et techniques

5. Déroulement de la formation

6. Modalités d'évaluation et sanctions

7. Accessibilité et Inclusion

8. Indicateurs de résultats

9. Matériel nécessaire

10. Tarifs et délais

11. Débouchés

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros
SIRET 948 573 662 00020 – RCS CANNES – NAF 8559A – NDA 93830720983
Siège social : 251 chemin des gourettes – Les bureaux du soleil BAT A – 06370 MOUANS SARTOUX
Tél : 06 28 61 57 69 – contact@somasens.fr – www.somasens.fr

Les méthodes enseignées (massages, phytologie, énergétique) visent exclusivement la détente et le bien-être. Elles n'ont aucune visée médicale, paramédicale, kinésithérapique ni esthétique. Les informations délivrées ne se substituent en aucun cas à un avis médical.

1. Informations générales et Équipe

Intitulé	**Connaissances et techniques de base en massage bien-être**	
Code Formation	1	
Modalité	**MIXTE (Présentiel & Distanciel)**	
Format	**COLLECTIF**	**INDIVIDUEL**
Durée totale	9 jours (63 h)	7 jours (49 h)
Capacité d'accueil	De 2 à 6 pers.	1 personne

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE (QUALIFICATION) :

Yoann Fonte : *Praticien expert en massages de bien-être, spécialisé en techniques myofasciales profondes, circulatoires et en approche tissulaire, ainsi qu'en sonothérapie. Son approche est essentiellement psychocorporelle. Il est également praticien en psychothérapie, sexothérapie et thérapie de couple, ainsi qu'auteur d'ouvrages de développement personnel.*

2. Public concerné et prérequis

- Prérequis de connaissances : aucun prérequis en termes d'expérience, de compétences ou de diplômes/certificats préalables.
- Accessible à toute personne majeure disposant des connaissances informatiques suffisantes pour suivre l'enseignement en visioconférence et procéder aux signatures et évaluations numériques.
- Prérequis physiques : aucun prérequis physique spécifique pour les modules théoriques. Aptitude à la station debout prolongée et à l'effort articulaire (mains/épaules) pour le module pratique. Toute situation de handicap fera l'objet d'une étude pour aménagements raisonnables.

3. Objectifs, compétences et aptitudes

Les objectifs visés sont les suivants :
Ce cursus fondamental permet d'acquérir les bases théoriques et pratiques indispensables à l'exercice du métier de praticien en massage bien-être. Il allie la maîtrise du cadre professionnel, la connaissance du corps humain et l'apprentissage des manœuvres essentielles.

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros
SIRET 948 573 662 00020 – RCS CANNES – NAF 8559A – NDA 93830720983
Siège social : 251 chemin des gourettes – Les bureaux du soleil BAT A – 06370 MOUANS SARTOUX
Tél : 06 28 61 57 69 – contact@somasens.fr – www.somasens.fr

Les méthodes enseignées (massages, phytologie, énergétique) visent exclusivement la détente et le bien-être. Elles n'ont aucune visée médicale, paramédicale, kinésithérapique ni esthétique. Les informations délivrées ne se substituent en aucun cas à un avis médical.

Le bloc 1 comprend :

- **Module 1.1 :** Théorie, cadre et bonnes pratiques du massage bien-être
- **Module 1.2 :** Accompagnement global et structuré du client
- **Module 1.3 :** Anatomie et physiologie humaine
- **Module 1.4 :** Massages segmentaires et personnalisés (Californien & Suédois)
- **Évaluation :** Remise de fiches de suivi de pratique

Les compétences et aptitudes visées sont les suivantes :
- Appliquer le cadre légal, les règles d'hygiène et de sécurité propres à la pratique du bien-être ;
- Expliquer l'anatomie et la physiologie humaine (systèmes et locomoteur) appliquées au massage ;
- Identifier les bienfaits, les limites et les contre-indications physiologiques ;
- Préparer son matériel professionnel et adopter des postures ergonomiques de sécurité ;
- Sélectionner et conseiller les huiles (végétales et essentielles) adaptées à l'entretien préalable ;
- Structurer un accueil client et conduire un accompagnement global, de la prise de RDV à l'entretien final ;
- Exécuter des protocoles de massages segmentaires (techniques californiennes et suédoises) sur l'ensemble du corps ;
- Concevoir des programmes de soins et des protocoles de massages personnalisés.

4. Moyens pédagogiques et techniques

Les moyens pédagogiques sont les suivants :
- Pratique des entretiens sous la forme de « jeux de rôles » avec les autres stagiaires ou le formateur.
- Méthode d'enseignement active et participative.

Format Collectif :
- Pratique des massages en binôme avec un autre stagiaire, ou sur un modèle si nécessaire.

Format Individuel :
- Pratique des massages sur un modèle et réception des massages par le formateur.

Les moyens techniques à disposition sont les suivants :
- Livret de formation papier comportant textes, photos et schémas nécessaires à la bonne compréhension de l'enseignement.
- Planches et schémas anatomique et des méridiens énergétiques à disposition.
- Tableau blanc, feutres, tables et chaises.
- Tables de massage.

5. Déroulement de la formation

Dans le cadre d'un enseignement actif et participatif, les réponses aux questions se font en temps réel. Les horaires sont susceptibles d'être adaptés en fonction de la progression du groupe.

Déroulement :

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros
SIRET 948 573 662 00020 – RCS CANNES – NAF 8559A – NDA 93830720983
Siège social : 251 chemin des gourettes – Les bureaux du soleil BAT A – 06370 MOUANS SARTOUX
Tél : 06 28 61 57 69 – contact@somasens.fr – www.somasens.fr

Les méthodes enseignées (massages, phytologie, énergétique) visent exclusivement la détente et le bien-être. Elles n'ont aucune visée médicale, paramédicale, kinésithérapique ni esthétique. Les informations délivrées ne se substituent en aucun cas à un avis médical.

Le cursus s'adapte au format choisi : 9 jours (63h) en collectif ou 7 jours (49h) en individuel.

- **Format Collectif (9j) :** Allie les modules théoriques (1.1, 1.2, 1.3) en individuel et la pratique du module 1.4 en groupe.
- **Format Individuel (7j) :** Intégralité du parcours en tête-à-tête.

En individuel, la durée est plus courte car l'élève pratique en continu sans alternance de binôme. L'élève bénéficie d'une transmission privilégiée où il **reçoit également le massage par le formateur** pour intégrer le ressenti.

6. Modalités d'évaluation et sanctions

Les modalités d'évaluation des acquis sont :
- Évaluation pratique en continu lors des modules. Cinq critères de notation sur 20 points. 10 points minimum pour valider un critère. 60 points total au minimum pour valider l'aspect pratique d'un module.
- Évaluation théorique écrite en fin de module. Notation sur 20 points. 10 points minimum pour valider un module.
- Réalisation de fiches de suivi individuel justifiant de la pratique personnelle d'au moins 10 séances d'accompagnement en massage bien-être.

Les sanctions visées sont :
- Attestation (non certifiant au sens de France Compétences) et certificat de réalisation remis à chaque fin de module.
- Attestation (non certifiant au sens de France Compétences) et certificat de réalisation globale remis après pratique personnelle.

7. Accessibilité et Inclusion

Personnes en situation de handicap :
Somasens s'engage pour l'égalité des chances et l'inclusion. Nos formations sont ouvertes à tous. Si vous êtes en situation de handicap, nous vous invitons à contacter notre Référent Handicap, Yoann Fonte, au 06 28 61 57 69 ou par email en amont de votre inscription.
Nous étudierons ensemble, et en toute confidentialité, les aménagements pédagogiques, matériels ou organisationnels nécessaires à la bonne réussite de votre parcours. Pour cela, nous nous appuyons sur un réseau de partenaires experts (RHF, AGEFIPH, Cap Emploi) afin de sécuriser votre apprentissage.

Personnes en situation précaire :
Nous avons à cœur de rendre nos enseignements accessibles. Si vous rencontrez des difficultés financières, vous pouvez nous en faire part. Des solutions d'échelonnement de paiement peuvent être envisagées en interne, et nous pourrons vous orienter vers nos partenaires sociaux, tels que le CCAS de Mouans-Sartoux, pour étudier d'éventuels dispositifs d'aide.

Personnes en réinsertion ou recherche d'emploi :
La formation est un formidable levier de rebond professionnel. Somasens vous accompagne dans vos démarches de reprise d'activité. Nous tenons à votre disposition les devis et programmes nécessaires au montage de vos dossiers

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros
SIRET 948 573 662 00020 – RCS CANNES – NAF 8559A – NDA 93830720983
Siège social : 251 chemin des gourettes – Les bureaux du soleil BAT A – 06370 MOUANS SARTOUX
Tél : 06 28 61 57 69 – contact@somasens.fr – www.somasens.fr

Les méthodes enseignées (massages, phytologie, énergétique) visent exclusivement la détente et le bien-être. Elles n'ont aucune visée médicale, paramédicale, kinésithérapique ni esthétique. Les informations délivrées ne se substituent en aucun cas à un avis médical.

de financement, et pouvons faire le lien avec France Travail ou votre conseiller en évolution professionnelle.

8. Indicateurs de résultats

Taux de réussite : 100%
(Calculé selon la validation des évaluations pratiques/théoriques - Depuis 02/2023 et selon étude du 04/2026)

Taux de satisfaction : 99%
(Calculé selon les réponses aux questionnaires à chaud - Depuis 02/2023 et selon étude du 04/2026)

9. Matériel nécessaire

- Bloc note, crayons, stylos, surligneurs.
- Tenue souple et confortable, chaussons ou chaussettes épaisses.
- Maillot de bain (deux pièces impérativement pour les femmes) ou sous-vêtements salissables.
- Drap housse, fouta ou grande serviette (80 x 190cm minimum) pour protéger la table.
- Grande serviette (80 x 190cm minimum) ou fouta pour se couvrir.
- Serviette moyenne (40 x 80cm minimum) pour le jeu de serviette poitrine.
- Protège-têtière ou une petite serviette (30 x 50cm minimum).
- Serviette essuie-main.
- Flacon d'huile végétale neutre (amande douce, noyau d'abricot, pépins de raisin…), idéalement de qualité biologique, avec poussoir.
- Un ordinateur (ou tablette) avec webcam et microphone fonctionnels.
- Une connexion internet haut débit.
- Un navigateur web compatible avec Google Meet (type Google Chrome).
- Adobe Acrobat Reader ou équivalent pour la lecture des documents au format PDF.

10. Tarifs et délais

Tarifs en format collectif :
- 2 200 € net (exempt de TVA) pour un financement personnel.
- 2 430 € net (exempt de TVA) pour un financement par un organisme.

Tarifs en format individuel :
- 2 610 € net (exempt de TVA) pour un financement personnel.
- 2 700 € net (exempt de TVA) pour un financement par un organisme.

Délais administratifs :
- Dès le règlement et la signature du contrat pour les financements personnels.
- 30 jours minimum pour un financement par un organisme.

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros
SIRET 948 573 662 00020 – RCS CANNES – NAF 8559A – NDA 93830720983
Siège social : 251 chemin des gourettes – Les bureaux du soleil BAT A – 06370 MOUANS SARTOUX
Tél : 06 28 61 57 69 – contact@somasens.fr – www.somasens.fr

Les méthodes enseignées (massages, phytologie, énergétique) visent exclusivement la détente et le bien-être. Elles n'ont aucune visée médicale, paramédicale, kinésithérapique ni esthétique. Les informations délivrées ne se substituent en aucun cas à un avis médical.

Délais d'accès à la formation :
- Jusqu'à 6 mois (voir planning) pour une formation collective dans nos locaux (inter-entreprise).
- De 1 à 3 mois pour une formation individuelle ou collective au sein de vos locaux (intra-entreprise).
- De 1 à 3 mois pour une formation individuelle au sein de nos locaux (inter-entreprise).

Modalités de financement :
Pour découvrir vos possibilités de prise en charge (OPCO, FAF, France Travail...) et être accompagné(e) dans vos démarches, veuillez consulter notre catalogue ou notre site internet.

11. Débouchés

- Emploi salarié ou freelance dans un centre de bien-être, un spa, un centre esthétique...,
- Création d'un centre de bien-être proposant des prestations performantes et novatrices,
- Ouverture d'un cabinet en libéral,
- Prestations à domicile,
- Intervention en institution, en association...,
- Prestations en salle de sport, hôtellerie, camping, yacht...

SOMASENS® est une marque de la SASU FONTE YOANN au capital de 3000 euros
SIRET 948 573 662 00020 – RCS CANNES – NAF 8559A – NDA 93830720983
Siège social : 251 chemin des gourettes – Les bureaux du soleil BAT A – 06370 MOUANS SARTOUX
Tél : 06 28 61 57 69 – contact@somasens.fr – www.somasens.fr

Les méthodes enseignées (massages, phytologie, énergétique) visent exclusivement la détente et le bien-être. Elles n'ont aucune visée médicale, paramédicale, kinésithérapique ni esthétique. Les informations délivrées ne se substituent en aucun cas à un avis médical.