MODULE 1.4

MASSAGES SEGMENTAIRES ET PERSONNALISÉS - TECHNIQUES CALIFORNIENNES ET SUÉDOISES



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	**Massages segmentaires et personnalisés - Techniques californiennes et suédoises**
Code Formation	1.4
Modalité	**PRÉSENTIEL**
Format	**COLLECTIF**
Durée totale	6 jours (42 h)
Capacité	De 2 à 6 pers.

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.
- Prérequis administratifs : accessible à toute personne majeure.
- Prérequis physiques : aptitude à la station debout prolongée et à l'effort articulaire (mains/épaules). 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 module de formation s'adresse aux professionnels en massages de bien-être en devenir ou déjà installés.

La seule connaissance de protocoles de massages est insuffisante pour garantir une prestation de qualité. Ainsi, ce module permet de pratiquer des techniques de massages bien-être de 30 minutes par partie de corps en appliquant

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.

la compréhension anatomique (constitution musculo-squelettique et décomposition des mouvements) de ces différents segments. Ce module permet également d'assimiler les caractéristiques et la structuration d'un protocole de massage afin de pouvoir créer ses propres enchainements. Ainsi, le masseur sera en capacité de créer des massages en techniques californiennes et suédoises, et des programmes personnalisés en adéquation avec les attentes et besoins de ses clients.

Ce module est le cœur de la personnalisation du soin. En apprenant à segmenter le corps en protocoles ciblés de 30 minutes (visage, dos, jambes...), le praticien acquiert une boîte à outils technique issue du californien et du suédois. Cette approche modulaire permet de créer des massages "sur-mesure" parfaitement adaptés aux zones de tensions spécifiques de chaque client.

Les compétences et aptitudes visées sont les suivantes :
- Analyser la constitution et la mécanique musculo-squelettique des différents segments corporels ;
- Restituer avec précision les manœuvres de massage spécifiques à chaque zone ;
- Exécuter des protocoles de 30 minutes (californien/suédois) sur les segments : visage/cuir chevelu, membres supérieurs, thorax/abdomen, dos/épaules, membres inférieurs ;
- Identifier les indications et contre-indications propres à chaque segment corporel ;
- Ajuster sa technique, son rythme et sa pression pour atteindre les objectifs fixés avec le client ;
- Structurer un protocole de massage avec une progression logique et fluide ;
- Concevoir des programmes d'accompagnement sur-mesure en combinant les techniques apprises.

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

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.

JOUR 1 : Massage visage et cuir chevelu (7h00)
MATIN (3h00)
09h15 : Accueil des stagiaires jusqu'à 09h30
09h30 : Présentation des stagiaires et du déroulé de la formation

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.

09h45 : Bienfaits, contre-indications et anatomie crânienne
10h30 : Pause
10h45 : Démonstration du massage du visage
11h00 : Mise en pratique du massage du visage
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)
13h30 : Démonstration du massage du cuir chevelu
13h45 : Mise en pratique du massage du cuir chevelu
15h15 : Pause
15h30 : Mise en pratique du protocole complet visage - cuir chevelu
17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses
17h30 : Fin de la journée

JOUR 2 : Massage membres supérieurs (7h00)
MATIN (3h00)
09h15 : Accueil des stagiaires jusqu'à 09h30
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses
09h45 : Bienfaits, contre-indications et anatomie des membres supérieurs
10h30 : Pause
10h45 : Démonstration du massage sur la face externe
11h00 : Mise en pratique du massage sur la face externe
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)
13h30 : Démonstration du massage sur la face interne et sur la main
13h45 : Mise en pratique du massage sur la face interne et sur la main
15h15 : Pause
15h30 : Mise en pratique du protocole complet membres supérieurs
17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses
17h30 : Fin de la journée

JOUR 3 : Massage thorax et abdomen (7h00)
MATIN (3h00)
09h15 : Accueil des stagiaires jusqu'à 09h30
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses
09h45 : Bienfaits, contre-indications et anatomie thoracique et abdominale
10h30 : Pause
10h45 : Démonstration du massage sur le thorax
11h00 : Mise en pratique du massage sur le thorax
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)
13h30 : Démonstration du massage sur l'abdomen
13h45 : Mise en pratique du massage sur l'abdomen
15h15 : Pause

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.

15h30 : Mise en pratique du protocole complet thorax-abdomen
17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses
17h30 : Fin de la journée

JOUR 4 : Massage épaules et dos (7h00)
MATIN (3h00)
09h15 : Accueil des stagiaires jusqu'à 09h30
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses
09h45 : Bienfaits, contre-indications et anatomie vertébrale et dorsale
10h30 : Pause
10h45 : Démonstration du massage des épaules et du dos partie 1
11h00 : Mise en pratique du massage des épaules et du dos partie 1
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)
13h30 : Démonstration du massage des épaules et du dos partie 2
13h45 : Mise en pratique du massage des épaules et du dos partie 2
15h15 : Pause
15h30 : Mise en pratique du protocole complet épaules-dos
17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses
17h30 : Fin de la journée

JOUR 5 : Massage membres inférieurs (7h00)
MATIN (3h00)
09h15 : Accueil des stagiaires jusqu'à 09h30
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses
09h45 : Bienfaits, contre-indications et anatomie des membres inférieurs
10h30 : Pause
10h45 : Démonstration du massage sur la face postérieure
11h00 : Mise en pratique du massage sur la face postérieure
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)
13h30 : Démonstration du massage sur la face antérieure
13h45 : Mise en pratique du massage sur la face antérieure
15h15 : Pause
15h30 : Mise en pratique du protocole complet des membres inférieurs
17h00 : Bilan de fin de formation et questions-réponses
17h30 : Fin de la journée

JOUR 6 : Massages personnalisés et programme bien-être (7h00)
MATIN (3h00)
09h15 : Accueil des stagiaires jusqu'à 09h30
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses
09h45 : Les caractéristiques et différents types de massage bien-être, structuration d'un protocole de massage, programme d'accompagnement bien-être

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.

11h00 : Pause
11h15 : Réalisation des entretiens et rédaction des protocoles de massage personnalisé d'1h00
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)
13h30 : Mise en pratique des protocoles de massage personnalisé d'1h00 GROUPE 1
14h45 : Entretien final et proposition d'un programme d'accompagnement personnalisé GROUPE 1
15h00 : Pause
15h15 : Mise en pratique des protocoles de massage personnalisé d'1h00 GROUPE 2
16h30 : Entretien final et proposition d'un programme d'accompagnement personnalisé GROUPE 2
16h45 : Bilan de fin de formation et questions-réponses
17h30 : Fin de la formation

6. Modalités d'évaluation et sanctions

Les modalités d'évaluation des acquis sont :
- Évaluation pratique en continu lors du module. Cinq critères de notation sur 20 points. 10 points minimum pour valider un critère. 60 points total au minimum pour valider l'aspect pratique du module.

Les sanctions visées sont :
- Attestation (non certifiant au sens de France Compétences) et certificat de réalisation remis en fin de module.

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

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.

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 : 100%
(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.

10. Tarifs et délais

Tarifs en format collectif :
- 1 350 € net (exempt de TVA) pour un financement personnel.
- 1 500 € 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.

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,

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.

- 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.