SPE 02

MASSAGE DEEP TISSUE NIVEAU 3



Dernière mise à jour : 28/10/2026
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	**Massage Deep Tissue Niveau 3**
Code Formation	SPE 02
Modalité	**PRÉSENTIEL**
Format	**COLLECTIF**
Durée totale	3 jours (21 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

- Validation préalable des modules « 2.5 – Massage Deep Tissue Niveau 1 » et « SPE 01 – Massage Deep Tissue Niveau 2 » obligatoire.
- 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 perfectionnement s'adresse aux personnes en reconversion, aux passionnés et aux professionnels souhaitant porter leur maîtrise du Deep Tissue à un niveau expert.

L'objectif est d'approfondir la précision du toucher en intégrant une connaissance pointue des fascias et des chaînes myofasciales. Cette formation permet d'acquérir la maîtrise d'outils complémentaires — les ventouses (cupping) et le

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.

Gua Sha (scraping) — afin d'optimiser la décompression tissulaire, de libérer les adhérences profondes et de restaurer la mobilité du corps.

Les compétences et aptitudes visées sont les suivantes :
- Approfondir l'analyse théorique des chaînes myofasciales et comprendre leur rôle dans les restrictions de mobilité ;
- Développer un toucher myofascial précis pour détecter et libérer les zones de densification tissulaire ;
- Expliquer la théorie et utiliser des ventouses (cupping) en modes statique et dynamique pour favoriser la décompression ;
- Démontrer la théorie et utiliser des gua sha (scraping) pour libérer les adhérences et stimuler la microcirculation fasciale ;
- Identifier les indications et contre-indications spécifiques à l'utilisation des outils (ventouses et gua sha) ;
- Adapter les outils, sa posture et sa pression pour garantir un soin sécuritaire, efficace et respectueux du receveur.

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.
- Gua sha.
- Ventouses.

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 : Les Fascias – Relâchement manuel et écoute tissulaire (7h00)
MATIN (3h00)
09h15 : Accueil des stagiaires jusqu'à 09h30
09h30 : Présentation des stagiaires et du déroulé de la formation
09h45 : Les fascias et l'anatomie des chaînes myofasciales (Anatomy Trains) : architecture, tenségrité, thixotropie, mécanorécepteurs et rôle dans les tensions chroniques
11h00 : Pause
11h15 : Le toucher fascial et l'observation tissulaire : règle du non-glissement (travail à sec), écoute tissulaire, palper-rouler et techniques de relâchement superficiel
12h30 : Déjeuner

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.

APRES-MIDI (4h00)
13h30 : Techniques de relâchement myofascial profond : ergonomie par transfert de poids, utilisation avancée des avant-bras, poings, coudes et jointures, clivage septal, Pin & Stretch et contracté-relâché
14h30 : Mise en pratique : protocole myofascial manuel sur le dos, la nuque et la ceinture scapulaire (Lignes Postérieure Superficielle, Spirale et Lignes des Bras)
15h30 : Pause
15h45 : Mise en pratique : protocole myofascial manuel sur les membres inférieurs – bassin, jambes et voûte plantaire (Lignes Postérieure, Antérieure, Latérale et Profonde)
17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses
17h30 : Fin de la journée

JOUR 2 : Les Gua Sha – Libération des adhérences (7h00)
MATIN (3h00)
09h15 : Accueil des stagiaires jusqu'à 09h30
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses
09h45 : Introduction au Gua Sha (Scraping) : origines, choix et anatomie de l'outil, effets physiologiques (lecture du « Sha », enzyme HO-1), bienfaits, contre-indications et protocole d'hygiène/désinfection
11h00 : Pause
11h15 : Prise en main de l'outil : micro-lubrification, adaptation des angles (scan vibratoire à 30°, cisaillement à 45°), gestion de la pression et techniques de raclage (démonstration et pratique)
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)
13h30 : Démonstration et mise en pratique : intégration du Gua Sha sur la zone dorsale, scapulaire et cervicale (gouttières paravertébrales, rhomboïdes, trapèze, fascia thoraco-lombaire)
15h15 : Pause
15h30 : Démonstration et mise en pratique : intégration du Gua Sha sur les membres (avant-bras, tractus ilio-tibial, mollets, aponévrose plantaire) et les zones d'ancrage articulaire (sacrum, crête iliaque, rétinaculums)
17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses
17h30 : Fin de la journée

JOUR 3 : Les Ventouses – Décompression et intégration synergique complète (7h00)
MATIN (3h00)
09h15 : Accueil des stagiaires jusqu'à 09h30
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses
09h45 : Introduction aux ventouses (Cupping) : inversion du vecteur biomécanique (décompression), types de ventouses (silicone, polycarbonate à pompe), lecture tissulaire des marques, prévention des phlyctènes, zones interdites et protocole de désinfection
11h00 : Pause
11h15 : Les 4 modalités d'application : ventouses éclair (Flash Cupping), ventouses sèches statiques (Static Cupping), ventouses glissées (Gliding Cupping) et ventouses avec mobilisation active (Dynamic Cupping) – démonstration et mise en pratique
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)
13h30 : Stratégie de séance : comment et quand orchestrer les 3 approches (Deep Tissue manuel, Gua Sha,

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.

Ventouses + glissement neurodynamique) et gérer la règle du dosage de l'huile en 4 phases
14h00 : Mise en pratique globale GROUPE 1 : enchaînement complet sur un cas pratique (évaluation continue)
15h30 : Pause
15h45 : Mise en pratique globale GROUPE 2 : enchaînement complet sur un cas pratique (évaluation continue)
17h15 : Bilan de fin de formation
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.

8. Indicateurs de résultats

Nouvelle formation au catalogue (pas de données actuellement).

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.

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 :
- 750 € net (exempt de TVA) pour un financement personnel.
- 750 € 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,
- 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.