

Programme de Formation

Massage Deep Tissue (4 jours)

Formateur : Jérôme Parigot

Présentation

Le Deep Tissue est une technique spécifique qui agit en profondeur sur les tissus musculaires et les fascias.

Il vise à libérer les tensions chroniques, améliorer la posture, soulager les douleurs persistantes et favoriser une relaxation durable.

Cette approche lente, précise et puissante permet de dénouer les blocages musculaires et d'apporter un mieux-être global.

Le massage est adapté aux besoins de chaque personne, en tenant compte de son état corporel, de sa respiration et de son niveau de sensibilité.

Les bienfaits du Deep Tissue

- ☐ Soulagement des douleurs chroniques
- ☐ Amélioration de la mobilité et de la posture
- ☐ Libération des tensions profondes et des nœuds musculaires
- ☐ Stimulation de la circulation sanguine et lymphatique
- ☐ Réduction du stress physique et mental
- ☐ Amélioration de la conscience corporelle

Objectifs pédagogiques

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

- ☐ Réaliser un massage Deep Tissue complet et structuré
- ☐ Appliquer des pressions lentes, profondes et précises
- ☐ Utiliser la respiration et la posture pour un massage efficace
- ☐ Adapter les manœuvres aux besoins spécifiques du receveur
- ☐ Maîtriser les notions de fascias, tensions chroniques et points gâchettes
- ☐ Connaître les bases anatomiques utiles à la pratique

Public concerné

Cette formation s'adresse à :

- ☐ Professionnels du bien-être, thérapeutes et praticiens corporels.
 - ☐ Toute personne désireuse d'élargir ses compétences dans les techniques de massage.
-

Prérequis

- ☐ Une expérience en massage ou en techniques de bien-être est indispensable. Une connaissance de base en anatomie est un plus.
-

Durée et horaires

Durée : 4 jours – 28 heures de formation

Horaires : 9h00 – 12h00 / 13h00 – 17h00

Pause : 10 minutes le matin et l'après-midi

Effectif et modalités

- ☐ Formation en groupe : minimum 2 personnes – maximum 8 personnes
- ☐ Possibilité de formation individuelle sur demande
- ☐ Tarifs :
 - Formation en groupe : 800 €
 - Formation individuelle : 1000 €
(TVA non applicable – article 293 B du CGI)

Précisions :

- ☐ La formation individuelle permet une attention personnalisée et un suivi complet du stagiaire.
 - ☐ Toute demande de session individuelle doit être confirmée à l'avance, avec le règlement du tarif spécifique.
-

Tenue et matériel à prévoir

- ☐ Tenue confortable, permettant une grande liberté de mouvement
 - ☐ Maillots de bain
 - ☐ Ongles courts et propres
 - ☐ 1 grande serviette (110 x 200 cm) pour la table
 - ☐ 1 plaid, drap ou serviette (110 x 200 cm) pour couvrir le corps
 - ☐ 2 petites serviettes invité (30 x 50 cm)
 - ☐ De quoi écrire (carnet, stylo)
 - ☐ Possibilité de prendre des photos ou de filmer (avec accord du binôme)
-

Méthodes pédagogiques

- ☐ Apports théoriques simples, clairs et concrets
- ☐ Démonstrations détaillées
- ☐ Pratique en binôme (donner / recevoir)
- ☐ Échauffements corporels et respiratoires

- ☐ Corrections individualisées
 - ☐ Échanges bienveillants et retours personnalisés
-

Programme détaillé

Jour 1 – Introduction, fondements et membres inférieurs (face postérieure)

Matin

- Accueil des participants, présentation du formateur et des objectifs pédagogiques
- Introduction au massage Deep Tissue : origine, bienfaits, applications
- Principes fondamentaux : lenteur, pression profonde, qualité du toucher
- Posture et respiration du praticien : ancrage, souffle, économie de mouvement

Anatomie appliquée :

- ☐ Le système nerveux
- ☐ Système circulatoire (sanguin, lymphatique)
- ☐ Système musculaire, ostéologie, Fascias
- ☐ Muscles des membres inférieur (hanche, cuisse, jambe, pied)

Après-midi

- Échauffement corporel et respiratoire (centrage, présence, automassage)
 - Présentation du draping et des conditions de confort du receveur
 - **Démonstration** : acupression et gestes spécifiques sur les jambes postérieur
 - **Pratique encadrée en binômes** – détection des tensions, qualité de la pression
 - Feedback individualisé – corrections posturales et gestion du souffle
 - Débriefing collectif
-

Jour 2 – Haut du corps postérieur

Matin

Anatomie appliquée :

- ☐ Muscles du haut du corps (crâne, dos, cou, tronc et membres supérieurs)

Après-midi

- Échauffement corporel et respiratoire
 - Révision pratique des gestes appris la veille
 - **Démonstration** des techniques haut du corps postérieur (jambes, dos, cervicales)
 - **Pratique encadrée en binômes**
 - Feedback individualisé – corrections personnalisées
 - Débriefing collectif
-

Jour 3 – Membres supérieurs, nuque et intégration globale

Matin

- Échauffement corporel et respiratoire
- Révision pratique des gestes appris la veille
- Méthode de retournement du client et draping
- **Démonstration** des techniques face antérieure (jambes, ventre, cou, tête)
- **Pratique encadrée en binômes**

Après-midi

- Séquence combinée dos/jambes/bras en binômes
 - Travail sur la **fluidité du geste**, enchaînement logique, transitions douces
 - Posture du praticien : gestion de l'effort, centrage, mobilité autour de la table
 - **Conseils personnalisés** selon les difficultés observées
-

Jour 4 – Massage complet & évaluation finale

Matin

- Échauffement corporel et respiratoire
- Révision des points clés par zones (à la demande des participants)
- Ajustements techniques personnalisés
- Présentation de la **grille d'évaluation finale**

Après-midi

- Massage complet en autonomie (binômes – 60 minutes par personne)
 - **Évaluation individuelle :**
 - Posture, respiration, gestion de l'effort
 - Maîtrise technique (pression, précision, enchaînement)
 - Présence, écoute corporelle, adaptation au receveur
 - Observation croisée entre pairs
 - Débriefing final, partage des ressentis
 - **Remise des attestations de formation**
 - Bouclage et clôture de la formation
-

Modalités d'évaluation

- ☐ **Évaluation continue** tout au long de la formation par le formateur.
- ☐ **Évaluation pratique individuelle** à la fin de la formation.
- ☐ **Questionnaire de satisfaction** stagiaire en fin de formation.

Modalités d'inscription et de règlement

- ☐ Les inscriptions se font par téléphone, un dossier est transmis par email.
- ☐ Un acompte de 20 % est requis avec le dossier dûment rempli lors de l'inscription.

- Le solde doit être réglé avant le début de la formation ou le premier jour.
- Le règlement peut être effectué par chèque, virement ou espèces.
- Des modalités de paiement en plusieurs fois peuvent être mises en place sur demande.

Accessibilité

Toute demande spécifique liée à une situation de handicap sera étudiée en amont, afin d'adapter les modalités d'accueil et de formation dans les meilleures conditions.