

SARL SAHLINI – 29 rue de la basse canterie 44120 VERTOU

PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

En respect des articles L6353-1 et suivants du Code du Travail.

MASSAGE MARMATHERAPIE CORPS

DURÉE : 16 heures (2 jours)

HORAIRES : 9h00-18h00

LIEU DE FORMATION : 4 route de bellevue - La Haie-Fouassière (44)

FORMATRICE : Létizia Lorenzi ou Shalini LEDOUX

TYPE DE SESSION : Présentiel

PRESENTATION DE LA TECHNIQUE :

Le massage Marmathérapie Corps est une technique manuelle de bien-être inspirée de protocoles traditionnels de massage, adaptée à une pratique professionnelle en institut et spa.

Dans un cadre esthétique, cette technique repose sur un travail précis du corps à travers des manœuvres enveloppantes, des pressions localisées et des gestes fluides

favorisant la détente corporelle, le confort musculaire et la mise en valeur de la qualité de peau.

Ce protocole vise à :

- favoriser la détente générale du corps,
- relâcher les tensions musculaires superficielles,
- améliorer le confort corporel,
- stimuler la microcirculation cutanée,
- assouplir la peau et améliorer sa souplesse,
- procurer une sensation globale de bien-être.

Le massage associe :

- des manœuvres de lissage,
- des pressions ciblées sur des zones précises du corps,
- des mouvements enveloppants et harmonieux,

- l'utilisation d'une huile adaptée au massage corporel.
- Le massage est réalisé dans une approche **strictement esthétique et de bien-être**.

Le protocole Marmathérapie Corps se concentre sur :

- le dos,
- les épaules,
- la nuque,
- les bras et les mains,
- le ventre,
- les jambes,
- les pieds.

LES MANŒUVRES :

Le soin se déroule en plusieurs étapes :

- accueil et installation du modèle,
- prise de contact et relaxation initiale,
- application de l'huile de massage,
- travail de l'arrière du corps : dos, épaules, nuque, bras, mains, jambes et pieds,
- retournement et travail de l'avant du corps : jambes, pieds, ventre, bras et mains,
- enchaînement de manœuvres de lissage, de pressions localisées et de gestes enveloppants,
- adaptation du rythme, de la pression et de l'intensité selon le modèle,
- finalisation du soin par des gestes de détente globale.

LE BUT :

Pour la clientèle, ce soin permet :

- une profonde sensation de détente,
- un relâchement des tensions corporelles superficielles,
- une peau plus souple et plus confortable,
- une amélioration de la sensation de légèreté corporelle,

OBJECTIF PEDAGOGIQUE DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire aura acquis les objectifs suivants :

- la maîtrise technique précise des protocoles et gestes spécifiques du massage afin de garantir une application adaptée aux besoins individuels des clients ;
- la capacité à sélectionner et utiliser des outils, accessoires et produits en fonction des typologies de peau et des objectifs du soin ;
- les compétences professionnelles en relation client, notamment dans l'accueil, la préparation, l'adaptation du massage si nécessaire ;
- les connaissances de base en terme d'Ayurveda.

(Le massage Marmathérapie Corps n'est en aucun cas considéré comme un soin thérapeutique ou relevant d'une pratique médicale.)

PRÉ-REQUIS :

- Être majeur (pour les mineurs de plus de 16 ans ou personnes sous tutelle autorisation écrite du représentant légal).
- Être diplômé d'esthétique ou avoir un projet professionnel en lien avec le métier de Technicien Spa et Bien-être.
- Parler et comprendre la langue française.
- Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

PROFIL DES INTERVENANTS :

Intervenants expérimentés ayant une solide expérience dans le domaine de l'esthétique et de l'Ayurveda.

NOM DU RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE : Shalini LEDOUX

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Mises en situation
- Méthode participative

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

JOUR 1 - Théorie

Module 1

- Présentation du massage Marmathérapie Corps
- Anatomie et physiologie de base du corps
- Intérêt du massage corps dans une approche esthétique et bien-être
- Bienfaits du massage sur la peau, le confort corporel et la détente

Module 2

- Identification des zones massées
- Indications et contre-indications
- Choix de l'huile de massage
- Posture, ergonomie et placement du praticien
- Rythme, fluidité et qualité du toucher

Module 3

- Démonstration complète du protocole Marmathérapie Corps
- Observation des gestes, de l'enchaînement et du rythme
- Compréhension du déroulé global du soin

JOUR 2 - Pratique

Module 4

- Préparation du poste de travail
- Installation du modèle
- Apprentissage du protocole complet
- Enchaînement des différentes séquences du massage

Module 5

- Pratique en binôme
- Ajustement des gestes et des postures
- Fluidité, précision et qualité d'exécution
- Adaptation du massage au confort du modèle

SUIVI & ÉVALUATION DU STAGIAIRE :

- Une feuille d'émargement est signée par le stagiaire chaque demi-journée.
- Le stagiaire sera évalué sur la maîtrise de la technique tout au long de cette journée de pratique
- Un QCM d'évaluation en début et fin de formation sera rempli par le stagiaire.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Méthode participative et active. La formatrice apporte un champ théorico-pratique afin de permettre aux stagiaires de se repérer dans les techniques d'application du massage indien Saraswati du ventre.

Le stagiaire applique les approches techniques sur un modèle. Il est contrôlé tout au long de la pratique par la formatrice, qui a pour objectif de lui apporter un geste juste, respectueux, fluide et adapté au modèle massé.

ACCESSIBILITÉ :

Nos formations sont généralement accessibles aux personnes en situation de handicap. Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- 1 paréo
- 2 grandes serviettes
- 1 petite serviette
- 1 paire de tongs ou claquettes

Tout le reste du matériel nécessaire pendant la formation est fourni par le centre de formation.

Notre équipe est mobilisée pour être la plus réactive possible afin de vous tenir informés et vous garantir le meilleur accueil dans le strict respect des conditions de sécurité sanitaire.

REPAS :

Le repas du déjeuner n'est pas inclus. Merci de prévoir votre repas ou de le commander sur place.

DOCUMENTS REMIS A L'ISSUE DE LA FORMATION :

- Livret pédagogique
- Attestation de formation

Mise à jour le 18/11/2025 – Version 1