

**Natacha Muller**

Praticienne et formatrice en techniques manuelles de bien-être

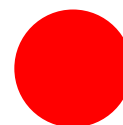
1 rue du Tramway, 67114 Eschau

+33 6 73 08 15 56

Identifiant SIRET : 480 410 877 00033

Microentrepreneure, dispensée d'immatriculation au registre du commerce et des sociétés (RCS) et au répertoire des métiers (RM)

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 42 67 04758 67 auprès du préfet de la région Alsace



**FORMATION MASSAGE ET RELATION D'AIDE – 2023/2024 – 7 sessions « week-end »  
et un module final de 6 jours**

*Programme*

**Objectif**

Être capable d'assurer un suivi en massage et relation d'aide avec des séances d'une heure.

**Effet recherché de la technique enseignée**

La Relation d'Aide complète le massage bien-être dans l'approche psychocorporelle. Elle a pour objectif, avec le massage, d'apporter un soutien précieux et efficace face aux bouleversements de la vie, que ce soit au quotidien ou lors d'évènement spécifique.

Différents thèmes sont travaillés : massage et relation, massage et séparation/deuil, massage et naissance, massage et famille, ...

En aucun cas, cette approche ne se substitue à celle d'un psychothérapeute, psychologue, psychiatre et tout autre professionnel soumis à réglementation mais peut être un complément utile pour ceux-ci dans l'exercice de leur art.

**Formatrice : Natacha Muller**

**Public ciblé**

Adultes majeurs de 18 ans, aptes à aborder des approches psychocorporelles enseignées à des fins professionnelles ou de loisirs – 2 à 8 stagiaires par stage.

**Prérequis :** pratique de massage californien, de Shiatsu (niveau confort) et de réflexologie plantaire.

Ces techniques pourront être acquises parallèlement à la formation en accord avec la formatrice.

**Lieu :** 1 rue du Tramway, 67114 Eschau (banlieue sud de Strasbourg).

**Horaires journaliers :** de 10h à 13h et de 14h à 18h, soit 7 heures de formation journalière.

**Déroulement du stage**

20 jours – 140 heures – du 20 octobre 2023 au 16 juillet 2024

Modules 1 & 2	20 au 23 octobre 2023	Module 5	2 et 3 mars 2024
		Module 6	13 et 14 avril 2024
Module 3	2 et 3 décembre 2023	Module 7	25 et 26 mai 2024
Module 4	20 et 21 janvier 2024	Module final - 6 jours	11 au 16 juillet 2024
<i>Les dates peuvent varier pour cause de force majeure</i>			

## Programme pédagogique

### 1er week-end : validation des acquis

- accueil, présentation du cycle et de chacun
- croix de vie et sophrologie "autoscopie"
- massage le mieux possible d'une zone tendue
- apprentissage des polarités: arrière et avant du corps
- sophrologie de base

### 2ème week-end : respiration et plexus

- théorie, symbolique de la respiration
- travail de la respiration sur les 3 étages du corps
- les plexus : théorie et symbolique
- travail sur les 7 étages du corps
- travail d'intégration : massage de la nuque

### 3ème week-end : tensions corporelles du passé

- définition des tensions spécifiques
- massage à thème sur le passé
- travail sur 2 étages du corps reliés à des situations inachevées du passé
- travail d'intégration: pratique du recadrage, 3 souvenirs consécutifs
- rêve éveillé : le fardeau

### 4ème week-end : tensions corporelles relationnelles

- massage à thème sur une relation que l'on voudrait voir s'améliorer
- définition des attitudes de communication
- pratique et exercice en groupe sur les attitudes de communication
- dialogue guidé pour améliorer une relation
- intégration: visualisation positive de la relation

### 5ème week-end : tensions corporelles de séparation/deuil

- massage à thème sur la difficulté d'une séparation, d'un deuil
- visualisation/dialogue avec la personne "partie"
- travail sur la culpabilité
- Massage de la culpabilité en soi
- intégration: rêve éveillé du pardon

### 6ème week-end : tensions corporelles de naissance et enfant intérieur

- ligne du temps sur les 9 mois de la vie intra-utérine
- massage des zones mises en difficulté lors de la vie intra utérine
- sophrologie "rencontre avec l'enfant intérieur"
- dialogue avec l'enfant intérieur
- intégration: massage doux de l'enfant en soi

### 7ème week-end : tensions corporelles familiales et croyances

- définir et masser la croyance de chaque parent en soi
- rendre à chaque parent ce qui lui appartient
- définir et masser la croyance de Vie en soi
- trouver la phrase clé, la phrase ressource
- intégration: remercier chaque parent et relaxation guidée en groupe

### 6 jours consécutifs, final : lever les dernières barrières et installer le positif

- libération de la culpabilité et de l'"égoïsme"
- rêve éveillé : déposer le fardeau
- morphopsychologie
- huiles essentielles adaptées aux différentes postures
- l'acceptation : balles de tennis et sophrologie
- respecter ses besoins et ses limites avec le carré
- sophrologie : le sourire intérieur
- travail de l'intuition
- massage intuitif les yeux bandés
- définir des objectifs et des buts, visualiser la réalisation de ceux-ci
- rêve éveillé : dépasser le mur
- sophrologie: voyage vers le soleil
- massage à 10 mains

Le déroulé pédagogique peut évoluer et être réajusté pour s'adapter au plus près des besoins et des réactions des participants.

## Dispositions communes à tous les stages

**Prérequis** : Aucun prérequis sauf exception dûment désignée.

**Pédagogie** : Apprentissage de type séquentiel avec démonstration pas à pas par le formateur et reprise de l'exercice en binôme sous contrôle de celui-ci. Récapitulatif sous forme d'une exécution complète du protocole enseigné en fin de formation.

**Taille des groupes** : 4 à 6 stagiaires

**Matériel pédagogique** : Le matériel pédagogique est mis à disposition du stagiaire. Un livret lui est remis à chaque stage où une présentation de la technique, le protocole détaillé et les contre-indications sont notés. Pour certaines techniques un DVD peut être acquis par le stagiaire et des recommandations sur les matériels d'équipement lui sont proposés pour un rapport qualité/prix optimum – Le formateur n'est lié avec aucun fournisseur et n'a d'intérêt auprès d'aucun. La seule exception concerne le conseil d'acquérir l'ouvrage « S'établir praticien en massage bien-être » d'Emmanuel de Cointet aux éditions Souffle d'Or (juin 2011 – 12,17€ TTC) –.

**Contrôle de l'assiduité** article D6353-4 du Code du travail : feuille d'émargement par demi-journée et attestation d'assiduité.

**Evaluation** – Contrôle continu : Le formateur notera de 1 à 6 l'aptitude constatée dans les domaines suivants : Mémorisation, Qualité technique des gestes et enchaînements, Toucher et fluidité, Qualité relationnelle, ainsi qu'une appréciation écrite retraçant les acquisitions du stagiaire et les efforts spécifiques complémentaires à fournir éventuellement. Une mention finale « apte » moyennant un entraînement personnel ou « inapte » sera portée sur le document final remis au stagiaire avec un entretien personnalisé. Cette attestation de fin de stage mentionnera la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

**Attestation « Qualification – Certification »** : À l'issue de chaque stage, une attestation de formation est délivrée pour servir et valoir ce que de droit. Sachant que la profession n'est pas réglementée et qu'il n'existe aucun diplôme ni certification reconnus officiellement, cette attestation permet à son titulaire de justifier de sa qualification en tant que salarié auprès d'un employeur et auprès de la clientèle en exercice libéral.

**Encadrement** : L'encadrement est assuré par le formateur (la formatrice) signataire de la convention ou, en cas d'empêchement, par un formateur ou un(e) formatrice qualifié(e), sous sa responsabilité et délégué à cet effet.

## Conditions financières

### **Tarifs et modalités de paiement :**

Le tarif horaire de la formation est fixé dans la convention de stage ainsi que le tarif de chaque stage. Prestation dispensée de la TVA au titre de l'article L 293 b du Code général des impôts

Le tarif couvre la pédagogie, la documentation et les pauses-thé à l'exclusion de l'hébergement et des repas.

Les factures sont payables à réception et sans délai par virement ou chèque bancaire à l'ordre du formateur (la formatrice), en tant qu'autoentrepreneur indépendant.

En contrepartie, le formateur (la formatrice) signataire de la convention s'engage à réaliser les actions prévues dans le cadre de celle-ci.

En cas de contestation, seules les juridictions de Strasbourg sont compétentes.

### Dispositions spécifiques et programme de chaque stage :

**Objectif spécifique pour chaque stage** : Chaque stage a pour objectif d'apprendre une technique de massage différente selon un protocole éprouvé. A l'issue de chaque stage, le stagiaire doit être capable d'effectuer correctement le protocole et d'être opérationnel moyennant un entraînement personnel pour assurer sa mémorisation, la qualité de ses gestes, sa fluidité, sa qualité relationnelle. Les contre-indications lui seront enseignées ainsi que la conduite à tenir selon la déontologie admise dans la profession.

**Programme spécifique à chaque stage** : Chaque stage fait l'objet d'un programme spécifique annexé à la convention de formation et faisant partie intégrante de celle-ci.

