

Organisme de formation :

Séphora Weissmuller

1 Rue Bossuet

31400 Toulouse

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Siret : 51820348400069

N° activité : 76110161111

APE : 8532Z



Formation Massage San Bao

Programme de formation

Description :

Le massage San Bao est un modelage bien-être inspiré des traditions chinoises de relaxation et de bien-être corporel.

Ce massage associe des manœuvres fluides, harmonieuses et enveloppantes permettant de procurer une profonde sensation de détente, de relaxation et de confort corporel.

Inspiré des principes traditionnels chinois autour de l'harmonie du corps et du bien-être global, le protocole alterne différentes techniques manuelles, gestes rythmés et mouvements fluides réalisés sur l'ensemble du corps.

Le massage San Bao se distingue par son rythme harmonieux, ses mouvements continus et ses techniques enveloppantes favorisant le lâcher-prise et une agréable sensation de bien-être.

Cette technique s'inscrit exclusivement dans une démarche de bien-être et ne présente aucun caractère thérapeutique, médical ou paramédical.

.

Manœuvres étudiées pendant la formation

- Pressions progressives et harmonieuses
- Gestes rythmés et continus
- Techniques inspirées des traditions chinoises de bien-être
- Mouvements fluides et harmonieux
- Techniques de détente du dos, des jambes, des bras et du ventre
- Gestes enveloppants et relaxants
- Techniques de relaxation du décolleté et du visage
- Enchaînements harmonieux des différentes séquences du massage
- Travail du rythme, de la fluidité et de la posture professionnelle
- Adaptation de l'intensité et de la pression selon les zones du corps et le confort du modèle

Effets recherchés et bienfaits de la technique

- Procurer une profonde sensation de détente et de relaxation
- Favoriser le bien-être et le lâcher-prise
- Offrir une expérience sensorielle harmonieuse et enveloppante
- Apporter une sensation de confort et de légèreté corporelle
- Favoriser le relâchement des tensions liées au quotidien
- Créer un massage fluide, harmonieux et relaxant

Spécificité du massage San Bao

Le massage San Bao se distingue par ses gestes fluides, harmonieux et rythmés inspirés des traditions chinoises de bien-être.

Cette technique privilégie des mouvements continus et enveloppants permettant de proposer un massage profondément relaxant et sensoriel favorisant une sensation globale d'harmonie et de détente.

Objectifs de la formation :

- Apprendre un protocole complet de massage San Bao.
- Maîtriser les techniques, la gestuelle et les manœuvres spécifiques du massage San Bao.
- Développer la dextérité gestuelle et la fluidité des enchaînements.
- Comprendre les principes énergétiques de base liés aux méridiens et à la circulation énergétique.
- Garantir le confort, la sécurité et le bien-être du modèle tout au long du massage.

Profils des stagiaires :

- Esthéticien(nes).
- Toute personne issue du bien-être.
- Les personnes qui souhaitent se reconverter professionnellement.

Prérequis :

Aucun prérequis.

Modalités et délais d'accès :

L'accès à nos formations peut être initié par l'employeur et/ou à l'initiative du stagiaire. Pour toute demande, contactez-nous :

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Nous nous engageons à répondre sous 72 heures à toute demande.

La date de début de formation est fixée en concertation selon les disponibilités du stagiaire et du formateur.

Les inscriptions doivent être effectuées au minimum deux semaines avant le début de la session.

Le délai moyen d'accès à la formation est d'environ un mois, selon la planification et les formalités administratives.

Si la formation nécessite des prérequis, nous nous assurerons également que vous les remplissiez par un audit téléphonique.

Un questionnaire est envoyé par mail avant la formation pour évaluer vos besoins et adapter la formation à votre profil.

Weissmuller Séphora - Siège : 1 Rue Bossuet, 31400, Toulouse- Siret : 51820348400069 - APE : 8532Z –
weissmuller.sephora@gmail.com

Tel : 0623369052 – Organisme de formation professionnelle continue - NDA N°76110161111 – V3.0 – 07/05/2026

Durée de la formation :

La formation a une durée de 16h soit 2 jours.

Lieu de la formation :

Les formations se déroulent au centre SW Formation – 36 avenue de Gameville, 31650, Saint-Orens-de-Gameville proche de Toulouse.

L'organisme peut également se déplacer dans les instituts, spas ou cabinets de bien-être à partir de deux stagiaires inscrits.

Accessibilité :

Merci de nous signaler toute situation de handicap ou besoin spécifique avant l'entrée en formation afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation pédagogiques, techniques ou organisationnelles nécessaires.

Un échange individuel sera réalisé afin d'évaluer les aménagements envisageables et de garantir un accueil dans les meilleures conditions possibles.

Référent handicap : Séphora Weissmuller
0623369052
weissmuller.sephora@gmail.com

Coût de la formation : 560 €

Nombre de stagiaires : 6 stagiaires maximum

Responsable de l'action de formation : Weissmuller Séphora

Moyens techniques et pédagogiques :

- Pédagogie active et participative alternant théorie et pratique.
- Démonstration par la formatrice suivie de la mise en pratique progressive par les stagiaires.
- Support pédagogique complet avec théorie et protocole détaillé.
- Mise à disposition de tout le matériel professionnel nécessaire au bon déroulement de la formation.
- Travail en binôme afin de favoriser l'intégration des techniques.
- Ambiance propice à la concentration et au bien-être.

Weissmuller Séphora - Siège : 1 Rue Bossuet, 31400, Toulouse- Siret : 51820348400069 - APE : 8532Z –
weissmuller.sephora@gmail.com

Tel : 0623369052- Organisme de formation professionnelle continue - NDA N°76110161111 – V3.0 – 07/05/2026

Moyens d'encadrement de la formation :**Stagiaires :**

- Évaluation à chaud et fiche de réclamation pour tout retour ou difficulté.

Formateur :

- 22 ans d'expérience dans le bien-être et l'esthétique.
- 18 ans d'expérience dans la formation professionnelle.
- Réflexologue certifiée, diplômée des écoles EIR et REF Formation.
- Entretien préalable permettant d'analyser les besoins et d'adapter la formation au profil du stagiaire.

Validation des acquis :

- Réalisation du protocole complet selon une grille d'évaluation détaillée portant sur la posture professionnelle, la précision technique, la fluidité des manœuvres et le respect du protocole.
- Fiche de présence émargée pour chaque demi-journée.

Programme détaillé par demi-journée :**Jour 1 – Matinée :**

- Accueil des stagiaires, présentation des parcours, recueil des attentes et présentation des objectifs de la formation.
- Théorie sur le massage San Bao : historique, principes énergétiques chinois, les méridiens, le Qi, les effets du massage, indications, contre-indications, huiles végétales et huiles essentielles utilisées pendant le massage.
- Présentation des différentes manœuvres spécifiques du massage San Bao et de leur rôle énergétique et relaxant.
- Démonstration et pratique de la première partie du massage du dos.
- Démonstration et pratique de la deuxième partie du massage du dos.
- Travail de la posture du praticien, de la fluidité des gestes et de l'ergonomie de travail.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 1 – Après-midi :

- Développer la dextérité gestuelle et la fluidité des manœuvres spécifiques du massage San Bao.
- Révision générale du massage du dos.
- Démonstration et pratique du massage sur l'arrière des jambes.
- Travail des points énergétiques et des manœuvres de drainage et d'enveloppement.
- Révision générale du massage de la face postérieure.
- Travail du rythme, de la coordination des gestes et de l'enchaînement des techniques.
- Corrections individualisées et accompagnement personnalisé.
- Échanges pédagogiques et bilan de fin de journée. Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Matinée :

- Révision générale du massage de la face postérieure et correction des gestes techniques.
- Révision à l'oral en mimant les gestes du massage afin de renforcer la mémorisation du protocole.
- Démonstration et pratique du massage sur l'avant des jambes.
- Démonstration et pratique du massage du ventre et des bras.
- Démonstration et pratique du massage du décolleté et du visage.
- Adapter le rythme, la posture et l'intensité des manœuvres selon les différentes zones travaillées.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Après-midi :

- Révision générale du massage complet.
- Réalisation du protocole complet en autonomie supervisée.
- Mise en situation professionnelle et contrôle des connaissances techniques concernant le massage San Bao dans sa totalité.
- Mise en œuvre d'un enchaînement fluide des techniques dans le respect du confort du modèle et du temps imparti.
- Évaluation pratique individuelle selon la grille d'évaluation de la formation et conseils personnalisés.
- Conclusion, bilan collectif et prise en compte des appréciations.
- Remise du certificat de formation. Questionnaire de satisfaction à chaud.
- Signature de la feuille de présence.

Réclamations :

Pour toute réclamation, aléas ou difficultés rencontrés pendant la formation, veuillez nous contacter par téléphone, à l'adresse e-mail ou postale ci-dessus.