

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 Japonais des pieds Sokushi****Programme de formation****Description :**

Le massage Sokushindo est un massage traditionnel japonais des pieds et des jambes associant différentes techniques manuelles relaxantes et stimulantes.

Cette méthode utilise des pressions, des lissages, des mobilisations et des étirements doux afin de procurer une sensation de détente profonde et de bien-être général.

Le massage Sokushindo permet de relâcher les tensions, d'apporter confort et légèreté aux pieds et aux jambes et de favoriser la relaxation du corps et de l'esprit.

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

Manceuvres étudiées pendant la formation

- Lissages relaxants des pieds et des jambes
- Pressions manuelles avec les pouces et les paumes
- Mobilisations douces des pieds et des chevilles
- Étirements doux des pieds et des orteils
- Pressions glissées et circulaires
- Techniques de détente musculaire et articulaire
- Enchaînements fluides des différentes séquences du massage
- Travail du rythme, de la posture et de la fluidité gestuelle
- Adaptation de la pression selon la sensibilité du modèle

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

Effets recherchés et bienfaits de la technique

- Procurer une sensation de détente profonde
- Favoriser le bien-être et la relaxation
- Aider à relâcher les tensions des pieds et des jambes
- Apporter une sensation de légèreté et de confort
- Favoriser la détente physique et mentale
- Offrir un moment de relaxation globale

Objectifs de la formation :

- Adopter une posture professionnelle et une ergonomie de travail adaptées à la pratique du massage Sokushindo.
- Maîtriser les techniques, la gestuelle et les manœuvres spécifiques du massage Japonais des pieds.
- Réaliser un protocole structuré de massage Sokushindo en respectant les différentes séquences du soin.
- Gérer le rythme, la durée et l'enchaînement des manœuvres du protocole.
- Garantir la sécurité, le confort et le bien-être du modèle tout au long du massage.

Profils des stagiaires :

- Esthéticiens.
- Toute personne issue du bien-être.
- Les personnes qui souhaitent se reconverter professionnellement.
- Les personnes travaillant dans les structures de bien-être, d'accompagnement ou de confort de la personne.

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

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

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.

Durée de la formation :

La formation a une durée de 8 heures soit 1 jour.

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 et les cabinets de bien-être à partir de deux stagiaires.

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

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Coût de la formation : 280 €

Nombre de stagiaires : 4 stagiaires maximum

Responsable de l'action de formation : Weissmuller Séphora

Moyens techniques et pédagogiques :

- La pédagogie sera active et participative.
- Démonstration par la formatrice et mise en pratique du stagiaire par séquences.
- Alternance entre la théorie et la pratique.
- Support pédagogique complet avec théorie et pratique.
- Musique relaxante.
- Pratique par binôme.

Moyens d'encadrement de la formation :

Stagiaires :

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

Formateur :

- Formatrice ayant 22 ans d'expérience dans le domaine du bien-être et de l'esthétique.
- Formatrice ayant 18 ans d'expérience dans la formation dans le domaine de l'esthétique et du bien-être.
- Réflexologue certifiée de l'école 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 dans son intégralité 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.
- Questionnaire de satisfaction complété par les stagiaires à chaud.

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 des pieds Sokushindo : historique, bienfaits, indications, contre-indications, gestuelle spécifique, huiles végétales utilisées pendant le massage, posture du praticien et préparation du poste de travail.
- Démonstration et pratique de la première et de la deuxième partie du massage Sokushindo.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 1 – Après-midi :

- Développer la dextérité gestuelle et la précision des manœuvres spécifiques du massage Sokushindo.
- Démonstration et pratique de la dernière partie du massage.
- Révision générale et pratique du massage complet.
- Réalisation du protocole complet en autonomie supervisée.
- Évaluation pratique individuelle selon la grille d'évaluation de la formation et conseils personnalisés.
- Bilan collectif, questionnaire de satisfaction et clôture de la formation.
- 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.