

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 Rituel des Saisons – Protocole Fondamental

Programme de formation

Description :

Cette formation constitue le module de base obligatoire du programme complet Massage des Saisons.

Elle permet d'acquérir un protocole complet de massage du dos, qui représente le socle commun et indispensable à toutes les futures formations saisonnières :

- Massage des Saisons – Printemps
- Massage des Saisons – Été
- Massage des Saisons – Automne
- Massage des Saisons – Hiver
- Massage des Saisons – Intersaison

La maîtrise de ce protocole fondamental est un prérequis incontournable pour accéder aux autres modules, car il en constitue la structure technique et gestuelle principale.

Durant cette formation, vous apprendrez une méthode claire, professionnelle et reproductible, conçue pour être ensuite adaptée et enrichie dans chacune des déclinaisons saisonnières.

La formation apporte également les bases théoriques indispensables à la compréhension de l'approche saisonnière du massage bien-être, inspirée des principes traditionnels asiatiques :

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

respect des rythmes naturels, équilibre global et adaptation du toucher selon les périodes de l'année.

Des repères corporels et points de pression spécifiques situés le long de certains trajets énergétiques seront également abordés.

Ces zones, utilisées comme supports de travail dans différentes pratiques manuelles (réflexologie, shiatsu et techniques énergétiques), sont intégrées au protocole afin d'enrichir la qualité du toucher et la précision gestuelle, toujours dans une visée exclusive de détente et de bien-être.

Des notions de réflexologie (plantaire, palmaire, faciale et dorsale) sont également intégrées au protocole.

Ces repères réflexes sont utilisés comme supports complémentaires de travail afin d'enrichir la précision du toucher, la qualité de la détente et la cohérence globale du massage, toujours dans une approche de bien-être et de relaxation.

Cette formation relève exclusivement du massage bien-être à visée non thérapeutique, et s'inscrit dans le cadre des prestations esthétiques et de relaxation.

Manœuvres étudiées pendant la formation

- Tui Fa : pressions glissées et poussées progressives
- Gun Fa : mouvements roulés fluides et continus
- Mo Fa : lissages circulaires et harmonieux
- An Fa : pressions progressives réalisées avec les pouces et les paumes
- Rou Fa : mouvements circulaires de précision
- Na Fa : techniques de saisies et pétrissages doux
- Pressions et travail de points spécifiques situés le long du méridien de la vessie
- Lissages fluides et enveloppants du dos
- Gestes rythmés et continus inspirés du Tuina bien-être
- Travail de la fluidité, du rythme et de la qualité du toucher
- Adaptation de l'intensité et de la pression selon les zones travaillées et le confort du modèle
- Enchaînements harmonieux des différentes séquences du protocole

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, rythmé et relaxant
- Développer une qualité de toucher adaptée aux différentes périodes saisonnières
- Offrir un protocole de relaxation évolutif pouvant être enrichi dans les futurs modules saisonniers

Spécificité du protocole fondamental Massage des Saisons

Le protocole fondamental Massage des Saisons s'inspire des techniques traditionnelles du Tuina bien-être et se distingue par un travail spécifique du dos intégrant différentes manœuvres manuelles chinoises et des points de pression situés le long de certains trajets énergétiques utilisés comme supports de travail corporel.

Cette méthode associe techniques de Tuina bien-être, repères réflexes et travail du méridien de la vessie dans une approche exclusivement orientée vers la détente, la relaxation et le bien-être global.

Le protocole met l'accent sur la fluidité des enchaînements, la qualité du toucher et l'adaptation du rythme selon les différentes approches saisonnières qui seront développées dans les modules complémentaires.

Objectifs de la formation :

- Réaliser un protocole complet de massage du dos servant de socle commun à l'ensemble du programme Massage des Saisons.
- Maîtriser les techniques, la gestuelle et les manœuvres fondamentales du protocole.
- Développer la dextérité gestuelle, la fluidité des enchaînements et la qualité du toucher.
- Comprendre les bases théoriques essentielles à l'approche saisonnière du massage bien-être.
- Intégrer des repères corporels, points énergétiques et zones réflexes utilisés dans le protocole.
- Garantir le confort, la sécurité et le bien-être du modèle pendant toute la durée du soin.

Profils des stagiaires :

- Esthéticien(nes).
- Praticiens en massage et bien-être.
- Réflexologues.
- Praticiens en shiatsu.
- Naturopathes.
- Les personnes qui souhaitent se reconverter professionnellement.

Prérequis :

Aucun.

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

Notre organisme de formation s'engage à répondre sous 72 heures à toute demande d'information ou d'inscription.

La date de début de formation est fixée en concertation avec le stagiaire ou l'entreprise, en fonction des besoins et des disponibilités.

Les inscriptions doivent être réalisées au minimum une semaine avant le début de la session.

Le délai moyen d'accès à la formation est d'environ un mois afin de permettre la mise en place logistique, administrative et la planification du formateur.

Dans le cas de l'accueil d'une personne en situation de handicap, un entretien individuel est réalisé pour évaluer la faisabilité et les aménagements nécessaires.

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 :

Vous êtes en situation de handicap ?

Merci de nous le signaler en amont de la formation. Nous pourrions ainsi étudier ensemble les possibilités d'adaptation et vous orienter vers la solution pédagogique la plus appropriée.

Des aménagements spécifiques peuvent être proposés selon les besoins : adaptation du rythme d'apprentissage, supports de cours personnalisés ou accompagnement individuel.

Référente handicap : Séphora Weissmuller

06 23 36 90 52

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 favorisant l'observation, l'expérimentation et l'échange.
- Démonstration détaillée des manœuvres par la formatrice suivie de la mise en pratique progressive par les stagiaires.
- Alternance entre théorie et pratique permettant une intégration complète des connaissances.
- Support pédagogique complet remis à chaque stagiaire incluant les notions théoriques et les protocoles détaillés.
- Mise à disposition de tout le matériel professionnel nécessaire au bon déroulement de la formation.
- Travail en binôme pour favoriser la mise en situation réelle et la compréhension des stagiaires.
- Ambiance propice à la détente : musique relaxante, espace calme et matériel professionnel adapté.

Moyens d'encadrement de la formation :

Stagiaires :

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

Formateur :

- Praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise spécialisée en Tuina des saisons.
- Ancienne professeure de sciences dans l'Éducation nationale pendant 17 ans.
- Diplômée en Tuina Anmo et titulaire du titre RNCP de Spécialiste en Shiatsu.
- Diplômée en Médecine Traditionnelle Chinoise et Acupuncture après 5 années d'études au Centre de Médecine Chinoise de Toulouse.
- Entretien préalable avec le client pour analyser les besoins et adapter le contenu pédagogique.
- Encadrement constant des stagiaires lors des mises en pratique afin d'accompagner la progression technique et gestuelle tout au long de la formation.

Validation des acquis :

- Évaluation pratique : réalisation du protocole complet du massage selon une grille d'évaluation détaillée portant sur la gestuelle, la posture, la fluidité, le rythme et la maîtrise technique.
- Remise d'un certificat de réalisation attestant des compétences acquises.
- Fiche de présence émargée par les stagiaires et la formatrice pour attester de l'assiduité.
- Fiche de satisfaction à chaud remplie par chaque stagiaire afin d'évaluer la qualité du contenu, de la pédagogie et des conditions d'accueil.

Programme détaillé par demi-journée :

Jour 1 – Matinée

- Accueil des stagiaires et présentation du programme.
- Présentation des objectifs pédagogiques.
- Cadre du massage bien-être et posture professionnelle.
- Présentation du concept Massage des Saisons.
- Bases essentielles à la compréhension de l'approche saisonnière.
- Notions générales d'équilibre et d'adaptation du toucher.
- Règles d'hygiène, indications et contre-indications.
- Repérage de zones corporelles et de points de pression spécifiques le long de certains trajets énergétiques utilisés comme supports de travail dans le protocole saisonnier.

- Repérer les principales zones réflexes utilisées dans les massages des saisons : dos, pieds, mains et visage.
- Démonstration globale du protocole fondamental du dos.
- Premiers apprentissages pratiques.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 1 – Après-midi

- Approfondissement théorique des principes fondamentaux inspirés de la tradition asiatique.
- Notions Yin/Yang appliquées au massage bien-être.
- Compréhension des rythmes saisonniers.
- Mise en pratique guidée.
- Apprentissage progressif des manœuvres du dos.
- Travail des différents points le long des méridiens.
- Travail en binôme.
- Corrections personnalisées.
- Construction des premières séquences du protocole.
- Échanges pédagogiques et bilan de fin de journée.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Matinée

- Rappels théoriques et questions/réponses.
- Révision des manœuvres vues la veille.
- Poursuite de l'apprentissage pratique.
- Enchaînement complet du protocole fondamental du dos.
- Ajustements techniques : posture, pression et fluidité.
- Travail supervisé en binôme.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Après-midi

- Réalisation complète du massage en autonomie supervisée.
- Mise en situation professionnelle et contrôle des acquis techniques.
- Évaluation pratique individuelle selon la grille d'évaluation de la formation.
- Bilan collectif et individuel : échanges, retours pédagogiques et conseils personnalisés.
- Conclusion de la formation et remise des certificats.
- Recueil des appréciations et questionnaires de satisfaction.
- 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.