

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 – Massage Hiver****Programme de formation****Description :**

Le massage hiver est conçu pour accompagner le corps durant cette période de ralentissement, d'intériorisation et de recentrage.

Le protocole associe des manœuvres lentes, profondes et enveloppantes afin de favoriser le relâchement des tensions, l'ancrage et la détente globale.

Certaines zones corporelles, trajets énergétiques et points de pression associés à la saison hivernale seront également abordés au cours de la formation, notamment ceux inspirés des méridiens liés à l'élément Eau en Médecine Traditionnelle Chinoise.

Ces repères, utilisés comme supports de travail dans différentes pratiques manuelles (réflexologie, shiatsu et techniques énergétiques), sont intégrés au protocole afin d'enrichir la précision du toucher, la fluidité du massage et la qualité de la détente.

Des notions de zones réflexes pourront également être évoquées afin d'apporter une cohérence globale au massage et d'enrichir la pratique des stagiaires.

Cette formation s'inscrit dans la continuité du module Rituel des Saisons – Base Fondamentale, dont elle reprend la structure technique en y intégrant des adaptations spécifiques à l'énergie de la saison hivernale.

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

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 enveloppants
- Lissages lents, fluides et enveloppants
- Gestes réconfortants et harmonieux inspirés du Tuina bien-être
- Travail de points de pression spécifiques situés le long de certains trajets énergétiques utilisés comme supports de travail dans le protocole
- Techniques de stimulation douce des zones réflexes intégrées au massage
- Travail du rythme, de la fluidité 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 enveloppante et réconfortante
- Apporter une sensation de confort et de légèreté corporelle
- Favoriser le relâchement des tensions liées au quotidien
- Créer un massage lent, harmonieux et enveloppant
- Développer une qualité de toucher adaptée à la saison hivernale
- Offrir un protocole de massage inspiré des rythmes saisonniers et des traditions asiatique

Spécificité du massage hiver – Rituel des saisons

Le massage hiver se distingue par des manœuvres lentes, profondes et enveloppantes inspirées du Tuina bien-être et adaptées à l'approche saisonnière hivernale.

Cette technique associe différentes manœuvres traditionnelles chinoises, des points de pression spécifiques et des repères réflexes intégrés dans une approche globale de détente et de bien-être.

Le protocole met l'accent sur la lenteur des enchaînements, la qualité du toucher et l'adaptation du rythme selon les caractéristiques de la saison hivernale.

Objectifs de la formation :

- Réaliser un protocole complet de massage hiver inspiré des rituels énergétiques saisonniers.
- Maîtriser les techniques, la gestuelle et les manœuvres spécifiques du massage hiver.
- Développer la dextérité gestuelle, la fluidité des enchaînements et la qualité du toucher.
- Adapter le rythme, la pression et l'intention du massage selon l'énergie de la saison hivernale.
- Intégrer des repères 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 :

Avoir suivi la formation Rituel des saisons – Base fondamentale.

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 :**

- Suivi individualisé des stagiaires pendant et après la formation.
- Évaluation à chaud en fin de session pour recueillir les impressions et axes d'amélioration.
- Possibilité de remplir une fiche de réclamation ou de suggestion afin d'exprimer les difficultés rencontrées.

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 de la formation.
- Présentation des objectifs pédagogiques et du déroulement de la formation.
- Présentation du massage des saisons appliqué à l'hiver.
- Symbolique énergétique de l'hiver.
- Comprendre l'énergie de ralentissement et d'intériorisation propre à cette saison.
- Indications et contre-indications du massage.
- Règles d'hygiène et posture professionnelle.
- Présentation du protocole du massage hiver.
- Démonstration du protocole du massage du dos par la formatrice.
- Premiers apprentissages pratiques.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 1 – Après-midi

- Approfondissement théorique des principes Yin et Yang appliqués à la saison hivernale.
- Adaptation du rythme, de la pression et de l'intention du toucher.
- Repérage de zones énergétiques utilisées dans le protocole.
- Démonstration du protocole du massage sur l'arrière des jambes.
- Pratique des manœuvres sur l'arrière des jambes.
- Travail en binôme.
- Corrections personnalisées.
- Mise en place 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 apprises la veille.
- Poursuite de l'apprentissage pratique de la face antérieure.
- Enchaînement progressif des différentes séquences.
- Travail sur la fluidité et la coordination des gestes.
- Ajustement de la posture du praticien.
- Travail du rythme et de l'intention du massage.
- Travail supervisé en binôme.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Après-midi

- Réalisation complète du massage hiver.
- Mise en situation professionnelle.
- Réalisation du protocole complet en autonomie supervisée.
- Ajustements techniques et corrections individualisées.
- Évaluation pratique des compétences.
- Retours pédagogiques et conseils pour intégrer le massage dans la pratique professionnelle.
- 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.