

# BROCHURE MASSAGES BIEN ETRE

## Formations en présentiel

*Construisons ensemble votre projet professionnel*

Formations diplômantes - Continue - A distance - VAE



Mise à jour 31/10/2023

# LES CURSUS THALATHERM

Choisir votre formation selon votre projet



## NOS FORMATIONS

### MASSAGES BIEN ÊTRE & RELAXATIONS

#### *Formations longues et certifiantes*

Praticien de Spa	p 3
Praticien en massages Bien-être	p 4
Formations en massages bien être	p 5
Formations en bien-être	p 21

#### *MASSAGES DU MONDE*

Ayurvédique  
Balinais  
Californien  
Hawaïen  
Japonais du visage  
Mukhabhyanga  
**Thaï à l'huile**  
Tuina

#### *Habillé*

Amma assis  
Tête mains pied

#### *REFLEXOLOGIES*

Intégrale  
Réflexologie plantaire

#### *MASSAGES ENERGETIQUES*

Aux cristaux  
Aux pierres chaudes  
Bambous  
Bols chantants  
Energétique

#### *SILHOUETTE/MINCEUR*

Amincissant  
Drainant

#### *SPECIAL FEMMES*

Quartz rose et huile essentielle de rose  
Liftant Quartz rose

#### *SPORTIF*

Deep tissu  
Suédois

#### *SPECIFIQUES*

Anatomie palpatoire  
Do In (auto-massage)  
Bébé  
Femme enceinte  
Post grossesse  
Crâne-dos  
Dos et pierres chaudes  
Pochons

*Nouveauté 2024 :*  
Fasciathérapie

#### *En complément*

**Aromathérapie**  
**Les différentes relaxations**

Le Praticien de Spa est qualifié pour pratiquer en autonomie les techniques d'hydrothérapie, les massages de bien-être. Ses compétences en vente lui permettent de participer au développement de l'activité commerciale du centre

L'objectif de cette formation est donc de savoir accueillir le client, maîtriser et appliquer les protocoles de soins en hydrothérapie et en massages de bien-être en respectant les règles d'hygiène et de sécurité, d'acquérir les compétences nécessaires pour la vente de prestations bien-être.



## PRATICIEN DE SPA

Titre RNCP Niveau 4 - en cours de renouvellement

### PROGRAMME

#### ACCUEILLIR, RENSEIGNER ET CONSEILLER LE CLIENT EN SPA

- La connaissance de l'environnement professionnel
- Les techniques de communication et prise en charge des situations conflictuelles
- La gestion du stress et ses outils
- L'anglais adapté au secteur d'activité

#### REALISER LES TECHNIQUES DE MASSAGES BIEN ETRE ET SOINS CORPORELS

- L'anatomie et anatomie palpatoire - les différentes pathologies - les différents systèmes du corps humains - l'ergonomie en poste de travail
- L'eau et les techniques d'hydrothérapies : bains - douches - enveloppements - gommages - boues - cataplasmes... les particularités et différentes adaptations en thalasso - balnéo et thermalisme
- L'utilisation des appareils aux postes d'hydro
- La prise en charge et accompagnement du client/curiste
- L'esthétique corporelle et l'aromathérapie
- Atelier respiration et les bases du DO IN - automassage
- **Les protocoles de massages bien-être relaxants** : Indications et contre-indications  
Apprentissage et mise en situation des protocoles Californien - Japonais Visage - Hawaïen
- **Les protocoles de massages bien-être énergétiques** : Indications et contre-indications  
Apprentissage et mise en situation des protocoles Energétique - Suédois - Réflexologie plantaire
- **Les protocoles de massages bien-être drainants** : Indications et contre-indications  
Apprentissage et mise en situation du protocole drainant

#### ORGANISER ET DEVELOPPER L'ACTIVITE DU SPA

- Gestion des stocks - gestion des plannings
- L'aménagement des espaces d'accueil et des cabines de soins
- Le conseil à la clientèle et la conduite d'un entretien de vente
- Communication et stratégie commerciales
- Animation d'un point de vente

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- ⇒ Groupe de 6 à 14 personnes
- ⇒ Travail sur dossier pour l'aménagement des espaces d'accueil et des cabines de soins
- ⇒ Cours théoriques combinés à des mises en situation - Salles de cours et plateau technique,
- ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ⇒ Evaluations continues et mises en situation professionnelle et études de cas
- ⇒ Rapport de stage et soutenance orale

### DURÉE

707 h en centre  
175 h de stage pratique

### INTERVENANTS

Kinésithérapeute, Esthéticiennes, Infirmières, Praticiennes en massages bien-être - Sophro-relaxologue, Formateur en communication,

### PRÉREQUIS

Pas de pré-requis

### DÉLAIS D'ACCÈS

Voir calendrier

### TARIFS

Demandeurs d'emploi 6 545 €

Salariés 7 525 €

### VALIDATION

#### Praticien de Spa

Certification professionnelle

En cours de renouvellement auprès de France Compétences

Equivalence partielle sur les BC1 ET BC2 de la certification Hydro-Praticien



### LES +

- ◆ Accessible dans le cadre de la VAE
- ◆ Possibilité de formation modulable : nous contacter.
- ◆ Possibilité de financement avec le CPF sur certains modules

Formation permettant la pratique professionnelle des massages de bien-être.

L'objectif de cette formation est de pouvoir proposer dans un cadre professionnel une séance de massage bien-être, de gérer et développer son activité dans un cadre libéral ou salarié



## PRATICIEN EN MASSAGES DE BIEN ETRE

### PROGRAMME

#### 1 - L'ACCUEIL DE LA CLIENTELE

- L'accueil de la clientèle,
  - L'écoute, la communication non verbale,
  - Les indications et bienfaits des massages de bien être
  - Le questionnaire santé et contre-indications

#### 2 - LA PRATIQUE DES MASSAGES DE BIEN ETRE

- les fondamentaux
  - Préparation du matériel et espace de travail
  - Anatomie palpatoire, hygiène et ergonomie
  - Accompagnement du client et communication par le toucher
  - Apprentissage des techniques de base des massages
  - Atelier respiration/relaxation - les bases du DO IN /auto-massages
- Apprentissage et réalisations des massages bien-être :
  - \* Relaxant
  - \* Suédois
  - \* Drainant
  - \* Energétique
  - \* Réflexologie Plantaire
  - \* Hawaïen
  - \* Japonais du visage
- Les bases de l'aromathérapie

#### 3 - GERER ET DEVELOPPER SON ACTIVITE

- Choix de la structure et du statut- les documents comptables et administratifs
- Gestion des stocks - gestion des plannings
- Communication et stratégie commerciales
- Animation d'un point de vente

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation de chaque protocole -  
Présentation d'un projet pour le module Gérer et développer son activité  
Mise en situation pratique reconstituée



### DURÉE

308 h en centre

### DÉLAIS D'ACCÈS

Voir calendrier

### INTERVENANTS

Kinésithérapeute DE -  
Esthéticienne DE- Formateur  
Communication & Management  
Sophro-relaxologue

### TARIF

Modules 1+2	3 750 €
Module 3—Gérer et développer son activité	550 €
Certification totale	3 950 €

### LIEU

Centre de formation Thalatherm -  
GREOUX LES BAINS

### VALIDATION

Certificat de compétences

### LES +

- ♦ Chaque module de massage bien-être peut être réalisé indépendamment.

## MASSAGE AYURVEDIQUE

Le massage Ayurvédique est un massage à l'huile, originaire de l'Inde du sud. Massage complet du corps, des pieds au cuir chevelu, à partir d'un enchaînement de lissages, pétrissages et étirements très doux.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du « Massage ayurvédique ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Les indications et contre-indications
- Le stress – les facteurs du stress – stress et tensions musculaires
- Apprentissage des enchaînements manuels relaxants
- Déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Efface les tensions et la fatigue
- Apporte bien-être et sérénité
- Tonifie et relaxe les tissus musculaires
- Nourrit la peau



- DUREE : 21h, soit 3 jours
- INTERVENANTS : Esthéticienne DE / Praticienne Kinésithérapeute DE
- PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- TARIF : 595 € (groupe de 2 à 6 personnes)
- DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains

## MASSAGE BALINAIS

Le massage Balinais est une rencontre entre l'Inde et l'Asie, associant une part de massage Chinois et d'Ayurvéda. Un protocole harmonieux sur l'ensemble du corps, avec alternance de manœuvres manuelles toniques et caressantes, nécessitant l'utilisation d'huiles de massage à base de coco et ylang/ylang.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du « Massage Balinais ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Les techniques manuelles
- Les différentes techniques : pressions, lissages, pétrissages
- Application du protocole et déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Soulage les tensions musculaires
- Procure une détente générale



- DUREE : 14h, soit 2 jours
- INTERVENANTS : Esthéticienne DE / Praticienne Kinésithérapeute DE
- PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- TARIF : 490 € (groupe de 2 à 6 personnes)
- DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
  - ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes

## MASSAGE CALIFORNIEN

Technique manuelle associant des effleurages, pressions glissées, lissages. S'effectue sur table avec huile sur l'ensemble du corps.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique de « Massage Californien ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Les indications et contre-indications
- Savoir reconnaître les repères anatomiques
- Les différentes techniques : effleurages, pressions glissées, lissages
- Apprentissage des manœuvres et déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Efface les tensions et la fatigue
- Entretient le bien-être
- Soulage certaines tensions
- Raffermit les muscles et assouplit les articulations
- Favorise la circulation sanguine et lymphatique

*Module du Praticien en Massages Bien Etre*



- DUREE : 28h, soit 4 jours
- INTERVENANTS : Esthéticienne DE
- PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- TARIF INDIVIDUEL : 480 €
- DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Groupe de 4 à 14 personnes maximum
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains

## MUKHABHYANGA : MASSAGE AYURVEDIQUE DU VISAGE

Le Mukhabhyanga est un magnifique massage ayurvédique du visage qui signifie « massage à l'huile du visage », ce massage est issu des traditions indiennes ancestrales.

Ce soin est un agréable moment de détente, allant de 15 à 25 minutes suivant le nombre de répétitions des manœuvres et le rythme adopté, il permettra à vos clients de disposer d'un visage purifié et rajeuni.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du « Mukhabhyanga ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client/patient.

### PROGRAMME

- Les principes de base : le massage ayurvédique
- L'étude des « marmas » et des « nâdis ».
- Les techniques manuelles : le massage ayurvédique du visage

### EFFETS ATTENDUS

- Permet de réduire le stress et les tensions musculaires de la face
- Favorise la réduction des taches brunes et l'élimination des toxines
- Raffermit et régénère en profondeur les tissus
- Améliore la qualité du sommeil et stimule les organes sensoriels



- DUREE : 7h, soit 1 jour
- INTERVENANTS : Esthéticienne DE
- PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- TARIF : 245 € (groupe de 2 à 6 personnes)
- DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains

## MASSAGE HAWAÏEN ou « LOMI LOMI »

Le Lomi Lomi puise ses principes de l'ancienne philosophie polynésienne qui soutient l'existence d'une relation entre santé et joie de vivre. Le praticien utilise dans ce massage les doigts, les paumes de mains et les avant-bras.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du « Massage Hawaïen ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Les indications et contre-indications
- Les différentes techniques : pétrissages, malaxage, lissages
- Apprentissage des manœuvres et déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Favorise une meilleure harmonie entre le physique et le mental
- Soulage les tensions musculaires
- Améliore la circulation sanguine
- Réduit le stress

*Module du Praticien en Massages Bien Etre*



- DUREE : 28h, soit 4 jours
- INTERVENANTS : Esthéticienne DE  
Kinésithérapeute DE
- PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- TARIF INDIVIDUEL : 480 €
- DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Groupe de 2 à 8 personnes maximum
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains

## MASSAGE JAPONAIS DU VISAGE

Véritable soin antirides, cette technique de massage facial d'origine japonaise intervient sur les méridiens et les points d'acupuncture. Ce massage esthétique permet de rééquilibrer la circulation de l'énergie du visage ainsi que du cou avec ses manœuvres de pressions glissées et de percussions.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du « Massage Japonais du visage ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Les indications et contre-indications
- Acquisition des techniques : pressions, étirements
- Apprentissage des manœuvres et déroulement du protocole

### EFFETS ATTENDUS

- Permet une action de détente et de relâchement profonde du visage.
- Préviend et atténue l'apparition des rides,
- Adoucit et favorise le maintien d'une bonne élasticité de la peau

*Module du Praticien en Massages Bien Etre*



- DUREE : 21h, soit 3 jours
- INTERVENANTS : Esthéticienne DE  
Kinésithérapeute DE
- PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- TARIF : 455 €
- DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ À partir de 4 personnes
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains

## MASSAGE THAI A L'HUILE

Ce massage est un compromis du massage traditionnel Thaïlandais. Il intègre digito-pressions, lissages profonds et étirements doux sur les lignes énergétiques. D'une durée d'une heure, ce massage de bien être se pratique sur table avec utilisation d'huile de massage.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du « Massage Thaï à l'huile ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Les indications et contre-indications
- Apprentissage des techniques : *digito-pressions, lissages, et étirements*
- Déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Procure Bien être et sérénité
- Efface les tensions et la fatigue
- Renforce la vitalité
- Adoucit et assouplit la peau



- DUREE : **14h, soit 2 jours**
- INTERVENANTS : Esthéticienne DE  
Kinésithérapeute DE
- PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- TARIF : **490 €** (groupe de 2 à 6 personnes)
- DÉLAIS D'ACCÈS : **Voir calendrier**
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
  - ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes

## MASSAGE TUINA ou « CHINOIS »

Le massage Tuina fait partie de la médecine traditionnelle chinoise.

Pratiqué en détente et prévention, il associe différentes techniques de pressions, frictions, tapotements et mobilisations.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du « Massage tuina ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Les indications et contre-indications
- Apprentissage des méridiens et approche de l'énergétique traditionnelle chinoise
- Les différentes techniques : pressions, frictions, mobilisations
- Apprentissage des manœuvres et déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Favorise la capacité d'adaptation au stress
- Renforce la vitalité, régénère, revigore et vitalise
- Améliore les performances physiques et optimise la récupération après l'effort



- DUREE : **14h, soit 2 jours**
- INTERVENANTS : Esthéticienne DE  
Kinésithérapeute DE
- PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- TARIF : **490 €** (groupe de 2 à 6 personnes)
- DÉLAIS D'ACCÈS : **Voir calendrier**
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
  - ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes



## AMMA ASSIS

Technique basée sur l'art traditionnel d'acupression japonais, le Amma utilise les réseaux d'énergie du corps appelés méridiens.

Enchaînement de mouvements appelés *Kata*, il se reçoit assis et habillé sur chaise ergonomique. Il concerne la tête, la nuque, le dos et les bras.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du « Amma assis ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Les techniques manuelles :  
*Pressions - étirements - percussions et vibrations*
- Les points d'acupression
- Déroulement du protocole

### EFFETS ATTENDUS

- Rapide, d'une durée de 20 minutes, efficace et praticable en tous lieux, le Amma active la circulation, redonne tonus et vitalité, procurant une agréable sensation de détente.



- DUREE : **14h, soit 2 jours**
- INTERVENANTS : **Esthéticienne DE/Praticienne Bien Etre**
- PREREQUIS : **Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie**
- TARIF : **490 €** (groupe de 2 à 6 personnes)
- DÉLAIS D'ACCÈS : **Voir calendrier**
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
  - ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes

## MASSAGE TETE MAINS PIEDS

Les extrémités de notre corps ne sont pas les parties les plus souvent massées, mais elles n'en sont pas moins pour autant des lieux de zones réflexes qui nécessitent une attention particulière.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du « Massage Tête Mains Pieds ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Les indications et contre-indications
- Les différentes manœuvres
- Application du protocole et déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Le massage des pieds stimule la circulation sanguine et aussi le système lymphatique, en utilisant de petits mouvements avec une pression ferme. Il procure une détente générale.
- Le massage des mains se fait par des pressions glissées sur les points d'acupuncture. Il procure une détente immédiate.
- Le massage nuque/tête stimule les points énergétiques agissant sur l'ensemble du corps. Il procure une détente corporelle



- DUREE : **14h, soit 2 jours**
- INTERVENANTS : **Esthéticienne DE Kinésithérapeute DE**
- PREREQUIS : **Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie**
- TARIF : **490 €** (groupe de 2 à 6 personnes)
- DÉLAIS D'ACCÈS : **Voir calendrier**
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
  - ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes

## TOUCHER MASSAGE

Ce module s'adresse aux professionnels de la santé ou tout autre acteur de soins souhaitant développer la communication dans la relation de soins par le Toucher Massage.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du « Toucher Massage ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client/patient.

### PROGRAMME

- Les gestes d'approche et de relation, le toucher sécurisant
- La relaxation par le mouvement : une façon d'appréhender les gestes en douceur
- Les différentes techniques de massage de bien être, adaptées au lieu, au temps disponible, à la mobilité et pathologies des soignés
- massage détente des mains, des pieds
- massage tête, nuque, dos
- Intérêts et limites dans la pratique professionnelle



- DUREE : 14h, soit 2 jours
- INTERVENANTS : Formatrice en Communication Kinésithérapeute DE
- PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- TARIF : 490 € (groupe de 2 à 6 personnes)
- DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
  - ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes

## MASSAGES ENERGETIQUES - Modules « à la carte »

## MASSAGE ENERGETIQUE

Technique manuelle associant des manœuvres profondes, pressions, pétrissages et stimulations par digito-pression des zones réflexes.

S'effectue sur table avec huile sur l'ensemble du corps.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du « Massage Energétique ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Les indications et contre-indications
- Apprentissage des manœuvres raffermissantes
- Apprentissage des principaux points de digito-pression
- Déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Rééquilibre les énergies
- Soulage les tensions
- Revitalise les tissus
- Favorise l'équilibre physiologique

*Module du Praticien en Massages Bien Etre*



- DUREE : 35h, soit 5 jours
- INTERVENANTS : Esthéticienne DE Kinésithérapeute DE
- PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- TARIF INDIVIDUEL : 550 €
- DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Groupe de 4 à 14 personnes maximum
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique

## MASSAGE AUX BOLS CHANTANTS

Massage associant des techniques manuelles et une approche sonore grâce aux bols chantants. Le son et la vibration des bols se propagent à l'ensemble du corps permettant une harmonisation énergétique globale. Ce soin permet une détente profonde aussi bien physique que mentale, ainsi qu'un voyage sensoriel grâce aux chants des bols

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du « Massage aux bols chantants ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Bienfaits et contre indications
- Apprentissage des manœuvres et de l'utilisation des bols
- Installation au poste de travail
- Déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Détente, relaxation du corps et de l'esprit
- Harmonisation et équilibre énergétique global grâce aux bols chantants
- Apaise les tensions et le stress



- **DUREE** : 21 h, soit 3 jours
- **INTERVENANTS** : Esthéticienne et formatrice en massages bien être
- **TARIF** : 595 € (groupe de 2 à 6 personnes)  
*prévoir l'achat d'un kit de bols chantants - nous contacter*
- **DÉLAIS D'ACCÈS** : Voir calendrier
- **MODALITES PEDAGOGIQUES** :
  - ⇒ Utilisation de 7 bols chantants pour le protocole
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : *Gréoux les bains - Briançon (cours particuliers)*

## MASSAGE AUX CRISTAUX

Associe les bienfaits d'un massage relaxant et les vertus de pierres semi-précieuses telles que l'améthyste, le quartz rose, la cornaline. Ces dernières sont utilisées en apposition mais aussi en effleurage sur l'ensemble du corps et du visage. Les bienfaits énergétiques des cristaux visent à harmoniser, équilibrer, apaiser et stimuler le corps sur le plan physique, psychique et émotionnelle

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du « Massage aux cristaux ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Bienfaits et contre-indications
- Apprentissage des manœuvres et de l'utilisation des pierres
- Apprentissage des propriétés des pierres
- Installation du poste de travail
- Déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Détente, relaxation du corps et de l'esprit
- Harmonisation et équilibre énergétique global grâce aux cristaux
- Apaise les tensions et le stress



- **DUREE** : 21h, soit 3 jours
- **INTERVENANTS** : Esthéticienne et formatrice en massages bien être
- **TARIF** : 595 € (groupe de 2 à 6 personnes)
- **DÉLAIS D'ACCÈS** : Voir calendrier
- **MODALITES PEDAGOGIQUES** :
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : *Gréoux les bains - Briançon (cours particuliers)*

## MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES ou « *STONE MASSAGE* »

Technique originaire de l'Océanie, se singularisant par l'utilisation des pierres d'origine volcanique telles que les galets noirs ou de basalte, associées aux huiles essentielles afin d'en parfaire le résultat.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du « Massage aux Pierres Chaudes ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Les indications et contre-indications
- Apprentissage des 7 principaux chakras
- Définition des méridiens
- Apprentissage des manœuvres et déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Procure une détente profonde
- Stimule l'énergie vitale
- Favorise la souplesse et la décontraction musculaire



- **DUREE** : 14h, soit 2 jours
- **INTERVENANTS** : Esthéticienne DE/Praticienne
- **PREREQUIS** : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- **TARIF** : 490 € (groupe de 2 à 6 personnes)
- **DÉLAIS D'ACCÈS** : Voir calendrier
- **MODALITES PEDAGOGIQUES** :
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
  - ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes

## MASSAGE AUX BAMBOUS

Le bambou, symbole de souplesse et de robustesse permet à travers ce protocole une meilleure stimulation des points et des zones réflexes, disperse les zones de tension, assouplit les muscles, les tendons et la peau. Ce massage de bien être est particulièrement indiqué pour lutter contre les troubles circulatoires.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du « Massage aux Bambous ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Le choix des bambous en fonction des parties du corps à traiter
- Les indications et contre-indications
- Les techniques et manœuvres  
*Effleurages, frictions, pétrissages, percussions et vibrations*
- La maîtrise des gestes et postures
- Apprentissage du protocole

### EFFETS ATTENDUS

- Tonifie et relaxe les muscles
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique
- Elimine les tensions physiques, détend le corps et apaise l'esprit
- Favorise et stimule la circulation énergétique



- **DUREE** : 21h, soit 3 jours
- **INTERVENANTS** : Esthéticienne /kinésithérapeute
- **PREREQUIS** : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- **TARIF** : 595 € (groupe de 2 à 6 personnes)
- **DÉLAIS D'ACCÈS** : Voir calendrier
- **MODALITES PEDAGOGIQUES** :
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
  - ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes

## REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Technique qui prend sa source dans la médecine traditionnelle chinoise.

Massage complet du pied, la réflexologie plantaire consiste en une succession de lissages et pressions rythmées des pouces sur ces zones réflexes dans un but préventif et de bien-être.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique de la « Réflexologie Plantaire ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Les indications et contre-indications
- Théorie et principes des zones réflexes
- Repères anatomiques et lignes directrices
- Apprentissage des techniques de lissages et pressions
- Déroulement du protocole

### EFFETS ATTENDUS

- Diminue les effets de fatigue et de stress.
- Stimule l'énergie et la vitalité
- Favorise l'élimination des toxines

*Module du Praticien en Massages Bien Etre*



- DUREE : 35h, soit 5 jours
- INTERVENANTS : Esthéticienne DE  
Kinésithérapeute DE
- PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- TARIF INDIVIDUEL : 550 €
- DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Groupe de 4 à 14 personnes maximum
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains

## REFLEXOLOGIE INTEGRALE

La réflexologie intégrale travaille sur les zones réflexes du corps : les mains, pieds, oreilles et la colonne vertébrale. Elle permet de lutter contre l'anxiété, soulage certains maux et dynamise l'énergie vitale.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique de la « Réflexologie intégrale ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Origine et définition de la Réflexologie
- Rappel et présentation du système méridien du corps
- Présentation et étude de la cartographie en Réflexologie
- Etude des manœuvres et des techniques adaptées
- Les champs d'application de la Réflexologie
- Apprentissage des manœuvres et déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Libère les tensions et blocages : cervicales, dorsales...
- Soulage les douleurs : arthrose, arthrite, tendinite...
- Atténue les maux de tête et migraines et la souffrance des états émotionnels (dépression, anxiété, troubles du sommeil...)
- Relance la circulation sanguine et lymphatique
- Stimule les défenses immunitaires, les énergies et la vitalité
- Assouplit la peau



- DUREE : 35h, soit 5 jours
- INTERVENANTS : Esthéticienne DE
- PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- TARIF INDIVIDUEL : 550 €
- DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Groupe de 4 à 14 personnes maximum
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains

## MASSAGE AU QUARTZ ROSE ET HUILE ESSENTIELLE DE ROSE

Le quartz rose et la rose sont des symboles de la féminité et de l'amour. Leurs vertus communes apportent un état de paix intérieur et de lâcher prise. Ce massage allie les bienfaits de la lithothérapie avec le Quartz rose et de l'aromathérapie avec l'huile essentielle de rose. Il associe des manœuvres manuelles et des effleurages avec le quartz rose sur l'ensemble du corps et du visage.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du Massage
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle

### PROGRAMME

- Les indications et contre-indications
- Apprentissage des manœuvres et de l'utilisation des pierres
- Les propriétés du quartz rose et de l'huile essentielle de rose
- Installation au poste de travail et déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Harmonise le corps et de l'esprit
- Renforce la confiance en soi
- Renforce l'amour et le pardon en travaillant l'énergie du coeur
- Apaise et répare les blessures affectives
- Favorise la détente et le lâcher prise



- DUREE : 14h, soit 2 jours
- INTERVENANTS : Esthéticienne DE/Praticienne
- PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- TARIF : 490 € (groupe de 2 à 6 personnes)
- DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
  - ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes

## MASSAGE LIFTANT AU QUARZ ROSE

Ce massage liftant du visage combine une phase dynamique de manœuvres tonifiantes, avec une phase de drainage pour détoxifier et illuminer.

Ces techniques manuelles sont complétées par l'utilisation de rouleaux et Gua Sha en quartz rose aux vertus anti âge.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du Massage et utiliser les rouleaux et le Gua Sha visage
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle

### PROGRAMME

- Les indications et contre-indications
- Apprentissage des différentes manœuvres du massage visage
- Utilisation des rouleaux et Gua Sha avec intégration au massage visage
- Installation au poste de travail et déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Raffermit la peau et la rend rayonnante
- Favorise une détente profonde et un lâcher prise
- Effet anti-âge



- DUREE : 21h, soit 3 jours
- INTERVENANTS : Esthéticienne DE/Praticienne
- PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- TARIF : 595 € (groupe de 2 à 6 personnes)
- DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
  - ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes

## ANATOMIE PALPATOIRE

Cette formation vous permettra de connaître le fonctionnement du corps humain afin de mieux comprendre les indications, contre-indications, les bienfaits et limites des massages Bien Être, et de découvrir l'environnement lié aux massages (différentes professions, différents massages).

### OBJECTIFS

- ⇒ Connaître le fonctionnement du corps humain
- ⇒ Comprendre les indications et contre indications, bienfaits et limites des massages Bien Être

### PROGRAMME

- Rappel des bases d'anatomie :
  - osseuses,
  - articulaires,
  - musculaires,
  - cardiovasculaires,
  - digestives
- Les indications et contre-indications
- Approche et initiation aux différentes manœuvres utilisées en massage
- Installation - Drapping - Ergonomie du Praticien
- Conseils généraux pour le Toucher



- **DUREE** : 21 h, soit 3 jours
- **INTERVENANTS** : Kinésithérapeute  
Esthéticienne
- **PREREQUIS** : Etre majeur
- **TARIFS** : 375 €
- **DÉLAIS D'ACCÈS** : Voir calendrier
- **MODALITES PEDAGOGIQUES** :
  - ⇒ Groupe de 4 à 14 personnes maximum
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains

## DO IN - *AUTO-MASSAGE*

D'origine ancestrale, au carrefour de l'acupuncture traditionnelle et des méthodes de massage réflexe. Le DO IN est un automassage d'entretien et de remise en forme physique qui ne nécessite aucune connaissance anatomique préalable .

C'est une technique facile à acquérir et accessible à tout le monde , qui peut se pratiquer à la maison ou au travail pour soulager les tensions. C'est un très bel outil dans la gestion du stress !

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser une séance de DO IN pour une pratique personnelle

### PROGRAMME

- Connaissance des méridiens d'acupuncture
- Apprentissage des gestes et techniques sur tout le corps
- Etude d'un enchaînement de mouvements, frappes, auto-massages, étirements, vibrations,...

### EFFETS ATTENDUS

- Agit sur la musculature et les articulations
- Améliore la circulation sanguine
- Régule les grandes fonctions de la peau



- **DUREE** : 14h, soit 2 jours
- **INTERVENANTS** : Sophro relaxologue/animatrice  
DO IN
- **PREREQUIS** : Etre majeur
- **TARIFS** : 290 €
- **DÉLAIS D'ACCÈS** : Voir calendrier
- **MODALITES PEDAGOGIQUES** :
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
  - ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes

## MASSAGE BEBE

S'adresse aux personnels soignants, aux parents ou futurs parents.

Le massage bébé est plus qu'un moyen de relaxer ou détendre votre enfant, c'est avant tout un merveilleux moyen de communication.

### OBJECTIFS

⇒ Savoir réaliser la technique du « Massage Bébé ».

### PROGRAMME

- Présentation du massage bébé et bienfaits
- Les indications et contre-indications
- Quelques notions sur le développement psychomoteur et sur le traitement de certains troubles (digestifs – pneumologiques..)
- Le cadre du massage : lieu – hygiène – durée
- Apprentissage des manœuvres et déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Efface les tensions et la fatigue
- Favorise le développement psychomoteur et psychologique à travers les sens et l'image corporelle
- Amélioration de la coordination musculaire et de la souplesse
- Favorise la libération d'endorphine, sensation de bien-être



• DUREE : 7h, soit 1 jour

• INTERVENANTS : Kinésithérapeute DE

PREREQUIS : Personnels soignants en lien avec les relations parents/enfants  
Parents ou futurs parents

• TARIFS : 245 €

• DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier

• MODALITES PEDAGOGIQUES :

- ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
- ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
- ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes

## MASSAGE FEMME ENCEINTE

Un massage fait d'effleurages doux, de frictions, de pressions et de pétrissages. Formidable outil d'accompagnement tout au long de la grossesse, ce massage doit permettre à la future maman de se détendre. Il peut se pratiquer sur le côté pour un confort optimal.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique de « Massage Femme Enceinte ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Les indications et contre-indications
- Les différentes manœuvres : lissages – foulages – pétrissages drainages – frictions – mobilisations articulaires
- L'installation de la personne et l'ergonomie adaptée
- Apprentissage des manœuvres et déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Favorise une profonde relaxation, détente des articulations
- Soulage les tensions du dos, les tensions des jambes lourdes
- Favorise une meilleure circulation sanguine

**Attention :** ce massage est indiqué après les 3 premiers mois de grossesse



• DUREE : 14h, soit 2 jours

• INTERVENANTS : Esthéticienne DE  
Kinésithérapeute DE

• PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie

• TARIFS : 490 € groupe de 2 à 6 personnes)

• DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier

• MODALITES PEDAGOGIQUES :

- ⇒ Groupe de 2 à 8 personnes
- ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
- ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
- ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes



## MASSAGE POST GROSSESSE

La formation massage post-grossesse que nous proposons à Thalatherm, est une variante du post-natal indien.

Le protocole intègre effleurages, pressions glissées et drainages.

D'une durée d'une heure, ce massage de bien être se pratique sur table avec utilisation d'huile de massage

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique de « Massage post grossesse
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle

### PROGRAMME

- Les indications et contre-indications
- Apprentissage des techniques
- Effleurages, pressions glissées et drainages
- Déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Remodèle et rééquilibre l'énergie du bassin
- Stimule la vitalité
- Soulage les tensions
- Décongestionne les jambes lourdes
- Apaise l'éventuel « baby blues »



- DUREE : 21h, soit 3 jours
- INTERVENANTS : Esthéticienne DE / Praticienne
- PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- TARIFS : 595 € (groupe de 2 à 4 personnes)
- DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
  - ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes

## MASSAGE AUX POCHONS D'HERBES AROMATIQUES

Le massage se pratique à l'aide de pochons remplis avec des herbes aromatiques chauffées. Les senteurs fines et naturelles dégagées par les pochons emplies de plantes sont une invitation au voyage. Le plus : vous pourrez vous démarquer en préparant vous-même vos pochons suivant les effets attendus.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du « Massage aux pochons d'herbes ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Les indications et contre-indications
- La préparation des pochons :  
*Composition et préparation des pochons d'herbes*  
*Vertus des plantes entrant dans la composition des tampons*
- Acquisition de la technique du massage aux poches d'herbes chaudes
- Déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Favorise une meilleure circulation sanguine et lymphatique facilitant ainsi l'élimination des toxines
- Diminue le stress, relaxation du corps et de l'esprit
- Assouplit la peau



- DUREE : 14h, soit 2 jours
- INTERVENANTS : Esthéticienne DE
- PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- TARIFS : 490 € (Groupe de 2 à 4 personnes)
- DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
  - ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes

## MASSAGE DU DOS

La réalisation de cette prestation permet au professionnel de « sentir au bout des doigts » toutes les contractures et tensions musculaires qui se trouvent sous la peau et d'appliquer les manœuvres spécifiques qui permettent de les relâcher. L'anti-stress par excellence...

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique de « Massage du dos ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Rappel des notions de poids du corps
- Les indications et contre-indications
- Les différentes techniques pour les zones concernées
- Apprentissage des manœuvres et déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Permet l'élimination des tensions musculaires
- Favorise une détente profonde



- DUREE : 14h, soit 2 jours
- INTERVENANTS : Esthéticienne DE  
Kinésithérapeute DE
- PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- TARIFS : 490 € (groupe de 2 à 4 personnes)
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
  - ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes

## MASSAGE CRÂNE DOS

Particulièrement adapté pour un lâcher prise rapide, le massage Crâne Dos enchaîne des points d'acupression, d'étirements et de lissages.

### OBJECTIFS

- ⇒ Acquérir les techniques nécessaires pour les massages crâniens et du dos.
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et l'adapter en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Les indications et contre-indications particulières au massage crâniens
- Acquisition des techniques : pressions, étirements et enchainements
- Apprentissage des manœuvres et déroulement du protocole
- Installation du poste de travail

### EFFETS ATTENDUS

- Relaxe
- Apaise le mental
- Soulage les tensions du dos



- DUREE : 14h, soit 2 jours
- INTERVENANTS : Esthéticienne DE
- PREREQUIS : Avoir des connaissances en anatomie
- TARIFS : 490 € (groupe de 2 à 4 personnes)
- DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
  - ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes

## MASSAGE SPECIAL DOS AVEC PIERRES CHAUDES

Le massage « spécial dos » est un massage relaxant du dos.

D'une durée d'une heure, le protocole comprend le massage de 30 mn à l'huile , 15 mn aux pierres chaudes ainsi que 15 mn de massage du cuir chevelu.

C'est un enchaînement de lissages, foulages, pétrissage et étirements doux.

Extrêmement efficace sur les dos tendus et sensibles ainsi que pour les profils anxieux.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du massage relaxant du dos
- ⇒ Maitriser l'utilisation des pierres chaudes sur le dos
- ⇒ Utiliser ses connaissances afin de personnaliser le soin

### PROGRAMME

- Indications , contre-indications et adaptations
- Stress et tensions musculaires
- Apprentissage des enchaînements relaxants
- Déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Soulage les tensions du dos
- Relaxe les tissus musculaires
- Apporte un bien être physique
- Apporte une détente mentale



- DUREE : 14h, soit 2 jours
- INTERVENANTE : PRATICIENNE
- PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- TARIFS : 490 € (groupe de 2 à 4 personnes)
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
  - ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes

## MASSAGE AMINCISSANT

S'adresse particulièrement aux professionnels de l'esthétique, de la remise en forme, et aux praticiens du bien-être.  
Ce massage amincissant, raffermissant et tonifiant se pratique sur table, sa durée peut varier de 45 mn à 1 heure.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du « Massage amincissant ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Les indications et contre-indications
- Les différentes techniques : pétrissages, palper-rouler
- Apprentissage des manœuvres et déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Favorise l'élimination des toxines
- Améliore la silhouette en remodelant les parties du corps où les masses adipeuses ont tendance à s'installer
- Permet de lutter contre les problèmes de jambes lourdes et de rétention d'eau



- DUREE : 21h, soit 3 jours
- INTERVENANTS : Esthéticienne DE Kinésithérapeute DE
- PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- TARIFS : 595 € (groupe de 2 à 6 personnes)
- DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
  - ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes

## MASSAGE DRAINANT

Technique qui procure un massage de bien-être doux et confortable tout en améliorant la circulation de la lymphe.

S'effectue sur table sans huile sur l'ensemble du corps.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du « Massage Drainant ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Les indications et contre-indications
- Anatomie et physiologie du système circulatoire
- Topographie du système lymphatique
- Apprentissage et chronologie des manœuvres principales
- Déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Permet une action anti-stress, anti-fatigue
- Améliore le grain de peau et réduit la cellulite
- Tonifie le système circulatoire



- DUREE : 35h, soit 5 jours
- INTERVENANTS : Esthéticienne DE Kinésithérapeute DE
- PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie
- TARIFS INDIVIDUELS : 550 €
- DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Groupe de 4 à 14 personnes maximum
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains

*Module du Praticien en Massages Bien Etre*

## MASSAGE DEEP TISSUE « spécial sportif »

Cette technique de massage lente et profonde des tissus (muscles et fascias) permet de libérer les tensions musculaires. Peut s'utiliser seul pour une séance spécifique ou en complément d'un autre massage pour insister sur une zone.

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du « Massage Deep Tissue ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Anatomie adaptée & Anatomie Palatoire
- Les techniques et manœuvres  
*Effleurages profonds avec les mains, l'avant-bras, pressions phalanges*  
*Pressions avec la pulpe des doigts, le coude, pincements et étirements*  
*Pétrissages, lissages, foulages profonds avec les pouces*
- Apprentissage du protocole

### EFFETS ATTENDUS

- Tonifie et relaxe les muscles - Améliore la transmission de l'influx nerveux
- Meilleure oxygénation des tissus - décongestionne les tissus
- Participe à l'élimination des toxines
- Augmente la vitalité des organes profonds - Libère le flux énergétique.



- DUREE : 28h, soit 4 jours
- INTERVENANTS : Esthéticienne DE  
Kinésithérapeute DE

PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie

- TARIFS : 540 €
- DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Groupe de 4 à 8 personnes maximum
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
  - ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes

## MASSAGE SUEDOIS

La formation massage suédois que nous proposons à Thalatherm est une variante du massage sportif originaire d'Europe du nord. Le protocole intègre effleurages, frictions, pétrissages, drainages, percussions/vibrations et étirements doux.

D'une durée d'une heure, ce massage de bien être se pratique sur table avec utilisation d'huile de massage

### OBJECTIFS

- ⇒ Savoir réaliser la technique du « Massage SUEDOIS ».
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la pratique professionnelle et pouvoir la réaliser en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

- Les indications et contre-indications
- Apprentissage des techniques
- Effleurages, frictions, pétrissages, drainages, percussions/vibrations et étirements doux
- Déroulement d'une séance

### EFFETS ATTENDUS

- Atténue les tensions musculaires
- Raffermit les muscles
- Favorise la circulation sanguine et lymphatique
- Aide à éliminer les toxines
- Assouplit la peau et les articulations
- Renforce la vitalité



- DUREE : 35h, soit 5 jours
- INTERVENANTS : Esthéticienne DE/Praticienne

PREREQUIS : Etre majeur et avoir des connaissances en anatomie

- TARIFS : 550 €
- DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Groupe de 4 à 14 personnes maximum
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
  - ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes

## FASCIATHERAPIE niveau 1 - NOUVEAU 2024

Approche manuelle qui se focalise sur les fascias

### OBJECTIFS

- ⇒ Réaliser avec professionnalisme une séance de fasciathérapie selon la méthode Tissual Balancing
- ⇒ Connaître les caractéristiques **du fascia** et ses différents rôles
- ⇒ Comprendre le rôle du **fascia** sur la biomécanique
- ⇒ Connaître 3 trajets myofasciaux et connaître leur rôle dans le maintien postural
- ⇒ Être capable d'identifier un déséquilibre myofascial par un bilan visuel lié à un de ces 3 trajets
- ⇒ Savoir adapter votre pratique manuelle selon les troubles myofasciaux présents chez le client
- ⇒ Maîtriser un vocabulaire simplifié afin de décrire une posture dans l'espace (lié à la pratique de la fasciathérapie et du bilan postural)

### PROGRAMME

#### ***Théorique :***

- Présentation des fascias de l'embryon à l'âge adulte et leurs rôles principaux
- Présentation de la théorie de la tenségrité et de la compression continue
- Anatomie et physiologie des méridiens myofasciaux : postérieurs superficiels symétriques, antérieurs superficiels symétriques et latéraux symétriques
- Notion des pathologies liées aux fascias
- Présentation de la méthode Tissual Balancing® et myofascia release (relâchement myofascial)
- Indication et contre-indication de la pratique Tissual Balancing® et myofascia release
- Apprentissage d'un vocabulaire simplifié à la pratique de la fasciathérapie ou du bilan postural

#### ***Pratique :***

- Réalisation d'un bilan postural visuel
- Apprentissage des tests de mobilités afin d'objectiver la nécessité de la correction et l'efficacité de la pratique
- Apprentissage du « touché fascial »
- Apprentissage des exercices de correction en fasciathérapie :
  - Pratique du "touché fascial"
  - Mouvements de massage fascial, étirements, mobilisations actives et passives entre élèves et selon les indications de l'enseignant



- **DUREE : 35 h, soit 5 jours**
- **INTERVENANT : Assaf COHEN**  
Formateur spécialisé en fasciathérapie et trigger point
- **PREREQUIS : Avoir des connaissances en anatomie**
- **TARIFS : 1 350 €**
- **DÉLAIS D'ACCÈS : Voir calendrier**
- **MODALITES PEDAGOGIQUES :**
  - ⇒ Groupe de 6 à 14 personnes
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains

#### ● **MODALITÉS D'ÉVALUATION :**

Pendant la formation, alternance de séances théoriques et pratiques .

À l'issue de la formation, nous évaluons l'atteinte des objectifs par un examen théorique, l'examen pratique se réalise en contrôle continu

## AROMATHÉRAPIE

Cette formation permet d'apprendre à utiliser de façon appropriée les huiles essentielles, notamment en complément aux huiles de massage.

### OBJECTIFS

- ⇒ Acquérir ou actualiser ses connaissances de base en aromathérapie.
- ⇒ Appliquer ces connaissances à la préparation et à la création des huiles de massage adaptées aux soins proposés, personnalisées en fonction de chaque client.

### PROGRAMME

#### • Les huiles essentielles

- historique , les principes d'extraction , les propriétés physiques
- les chémotypes, les indications et contre-indications
- les préconisations , les synergies

#### • Les différentes interfaces

- la peau , le système olfactif

#### • Les différentes huiles végétales à associer aux huiles essentielles

- les propriétés des huiles végétales, hydrolats, macérâts huileux
- les associations huiles végétales et huiles essentielles
- les propriétés cosmétiques et recettes de beauté



- DUREE : **14h, soit 2 jours**
- INTERVENANTS : **Esthéticienne DE**
- PREREQUIS : **Aucun**
- TARIFS : **490 €** (Groupe de 2 à 4 personnes)
- DÉLAIS D'ACCÈS : **Voir calendrier**
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Salles de cours et plateau technique, Accès Wifi et Salle informatique
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains
  - ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes

## ANIMER UN ATELIER DE RELAXATION

### OBJECTIFS :

- réaliser une séance de relaxation dans le respect du client, de son confort et des règles de sécurité
- accompagner un client en séance individualisée ou en animation de groupe dans le cadre de la gestion de situations spécifiques liées au stress

### PROGRAMME : *E-learning + présentiel 5 journées*

**Apports théoriques en distanciel :** livrets de formation adressés au minimum 15 jours avant la formation

- Les fondamentaux de la relaxation : définition - historique - aspects physiologiques de la relaxation - stress et relaxation - les émotions
- la Sophrologie : naissance et fondamentaux de la sophrologie - objectifs et domaines d'application - la posture du relaxologue
- Les relaxations : historique - intérêts - relaxation progressive de Jacobson - Training autogène de Schultz— la voix - le schéma corporel et l'image du corps - la pleine conscience

#### La pratique en présentiel : 5 journées pour

- Expérimenter les Relaxations : la sophro relaxation et relaxation assise les relaxations allongées issues de Jacobson et Schultz — la lecture corporelle ou scan corporel -
- Entraînements par binôme - mise en situation en collectif situation par binôme et animation d'une séance en fonction de vos objectifs
- remise d'une boîte à outils : protocoles de relaxation



- DUREE EN PRESENTIEL : **35h, soit 5 jours**
- INTERVENANTE : **Sylvie JAMBU**  
**Sophro-relaxologue et animatrice DO-IN**
- TARIFS : **550 €**
- DÉLAIS D'ACCÈS : **Voir calendrier**
- MODALITES PEDAGOGIQUES :
  - ⇒ Livrets de formation dématérialisés pour la partie théorique en distanciel
  - ⇒ Salle de cours pour la partie en présentiel
  - ⇒ Lieu de formation : Gréoux-les-Bains ou en entreprise
  - ⇒ Formation assurée à partir de 2 personnes  
Groupe maximum de 8 personnes
- MODALITES D'EVALUATION :  
Mise en situation professionnelle donnée : le candidat réalise une séance de relaxation collective ou individuelle sur un groupe de stagiaires ou sur un stagiaire

# NOS LOCAUX

Au cœur de la Provence, un environnement calme, verdoyant, propice à l'enseignement dans les formations du Bien Etre.



220 m2 de locaux dans une bâtisse avec un grand parking privatif, 4 salles de cours équipées et adaptées à la formation théorique et pratique :

- Trois salles modulables
- 1 salle Hydro-Esthétique Equipée d'une baignoire hydromassante et de l'équipement esthétique nécessaire à la pratique des soins.



Une équipe pédagogique à votre écoute :

**Sylvie JAMBU**

Responsable de Formation  
Formatrice en Communication

**Christelle DURAND**

Adjointe de Direction  
Conseillère en Formation

**Thierry HALLER**

Responsable Commercial  
Formateur en Communication





# NOUS CONTACTER

**Accueil :** Le service d'accueil et d'information est ouvert du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 17h30, 17h00 le vendredi.

## Nous joindre :

Par téléphone : 04.92.77.66.36

Par fax : 04.92.77.69.28

Par Mail : [infos@formation-thalatherm.com](mailto:infos@formation-thalatherm.com)

Via notre site internet : <http://www.formation-thalatherm.com/contact.html>

Par courrier :

THALATHERM  
Villa Coulet – Avenue des thermes  
04800 GREOUX LES BAINS

## Nos références Qualité :

- ◆ Organisme de formation certifié "Référentiel National Qualité" : QUALIOPi
- ◆ Partenaire de la Région PACA dans le cadre du Programme Régional de Formations pour la Certification Nationale Professionnelle « HYDRO PRATICIEN »
- ◆ Adhérent à la Fédération Française des Massages de Bien être (FFMBE).
- ◆ Labellisé par le CNETH (Conseil National des Etablissements Thermaux) pour la mise en œuvre du Titre Professionnel Agent thermal (en cours de renouvellement)



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Certification Qualité délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes :

Actions de formation et actions permettant de faire valider les acquis de l'expérience

