



B O I S

O.P.A.C Fleur d'Océan 2.0
Programme massage corps Bois©

MAJ janvier 2026

INTITULE DE L'ACTION DE FORMATION

Massage Energétique Corps BOIS / Régénérant - Printemps©

INTERVENANT

Luc Mouton - Diplômé de médecine chinoise Traditionnelle - Faculté de Strasbourg

DURÉE ET HORAIRES DE L'ACTION DE FORMATION

16 heures : 8h30-12h30 / 14h30-18h30

EFFECTIF PAR SESSION INTRA OU INTER

1 à 6 personnes

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES - COMPÉTENCES & QUALIFICATIONS À ACQUÉRIR

- Etre capable d'utiliser le Massage Energétique Corps BOIS / Régénérant - Printemps© dans une démarche de bien être et de détente visant à rendre au corps ses capacités à une bonne circulation du sang dans les tissus.
- Acquérir une technique manuelle précise visant à détendre et relaxer la cliente.
- Acquérir une plus grande dextérité de meilleures compétences et plus de maturité en tant qu'esthéticienne.
- Parfaire le toucher (gestes, rythme, durée, sens des mouvements, surface concernée, protocole à suivre, manoeuvres et postures).

C'est un massage qui s'inspire de techniques issues des milieux du sport (squash, escrime, ski, athlétisme). C'est un massage dynamisant idéal avant un effort sportif par exemple.

Le Massage Energétique Corps BOIS / Régénérant - Printemps© est un massage global qui prend en compte l'ensemble du corps.

- Il a pour vocation de procurer au receveur tonus et dynamisme, il est revitalisant, purifiant, et permet à l'organisme de se détoxiner et de se régénérer en profondeur et plus rapidement.
- Efficace en cas de blocages énergétiques ou musculaires, d'excès de séborrhée, de « culotte de cheval ».
- Il permet de retrouver vision, confiance en soi, force et maîtrise physique. Il est vivement conseillé de le recevoir toute l'année et particulièrement au sortir de l'hiver, dès la venue du printemps.
- C'est aussi un massage dynamisant idéal avant ou après un effort sportif.
- Ce soin comporte, outre de la digito-puncture et des remontées énergétiques, des pressions, des pompages et des pétrissages, mais aussi des techniques de « palper-rouler », des frottements, des lissages, des oscillations et des étirements.
- Au cours de ces manoeuvres la praticienne se servira de la pulpe de ses pouces, des paumes de ses mains, de ses poings et de ses doigts..

Ce massage peut se pratiquer avec des argiles de couleurs afin de renforcer son action.

COÛT PÉDAGOGIQUE HT PAR STAGIAIRE

Huit cent quatre vingt (880) Euros HT

MODALITÉS D'EXÉCUTION DE LA FORMATION

Formation dispensée uniquement en présentiel

LIEU - DATE

- Dans les locaux du client
- Dans des locaux adaptés à la prestation
- Accessibles en entrées permanentes
- Délai d'accès à la formation : 4 à 6 semaines
- La formation démarre à la signature de la convention dont les dates sont convenues en accord avec le client

PUBLIC CONCERNE - PRE-REQUIS

La formation s'adresse uniquement à des professionnelles de l'esthétique

Concernant les personnes en situation de handicap l'OPAC Fleur d'Océan 2.0 propose à ses futures candidates un relais avec [l'agefiph](#). Cette structure favorise l'insertion professionnelle et le maintient dans l'emploi des personnes en situation de handicap dans les entreprises. Cette mission s'articule autour de quatre grands axes :

- La gestion des contributions des entreprises
- L'attribution d'aides financières
- l'animation d'un réseau de partenaires
- L'amplification des politiques publiques

PROGRAMME

Visualisation des différentes zones du corps par une approche originale du soin esthétique de bien être. Présentation, fonction et rôle du Massage Energétique Corps BOIS / Régénérant - Printemps© de bien-être, description des différents mouvements, démonstration.

Mise en application du Massage Energétique Corps BOIS / Régénérant - Printemps© :

- Travail des épaules et des bras, des poignets et de la main.
- Travail du dos.
- Travail des jambes et des pieds.
- Travail de l'avant des jambes.
- Travail du ventre.
- Travail du torse.
- Travail des bras.

Les différents mouvements sont larges et moyennement rythmés.

TECHNIQUES DE TOUCHER ET DEROULEMENT DU SOIN

Premier jour

8h30 Théorie

Présentation, fonction et rôle du Massage Corps BOIS / Régénérant - Printemps ©

Description des mouvements.

10h Pratique

Visualisation des différentes parties du corps, mise en application du massage, démonstration.

- Répartition du produit de massage.
- Travail des épaules (lissage avec les paumes, pressions le long des épaules, pétrissages avec le talon de la main, pétrissages avec les pouces).
- Travail des bras (lissages des mains, rotations des poignets, étirements des doigts, pétrissages ascendants des bras, lissages descendants, étirements doux).
- Travail du dos (lissages descendants avec les pouces, frictions rapides avec le tranchant de la main, étirements avec les avants bras).
- Travail des jambes (lissages descendants avec le plat de la main le long de la face externe, roulements descendants avec les phalanges, mouvements de rotation avec la paume de la main, flexion de la jambe).
- Travail des pieds (rotations des pieds, pétrissage de la voûte plantaire, lissage)

12h30

Pause déjeuner.

14h30 Pratique

Changement de modèle, reprise des mouvements effectués et enchaînement des manoeuvres.

16h30

Le massage de l'avant du corps commence par les pieds.

- Travail des pieds (lissages avec les pouces, pétrissage de la plante des pieds, rotation des orteils puis étirements, balancé du pied d'avant en arrière).
- Travail des jambes (lissage du plat de la main du pied vers le genou, pétrissages avec les pouces de la zone périphérique des genoux, lissage profond de l'intérieur de la cuisse, pétrissage de la cuisse, flexion de la jambe).
- Travail du ventre (pétrissage circulaire, effleurages doux, serremments latéraux, lissages).
- Travail du torse (frottements avec les pouces, pétrissages doux, lissage palmaires des intercostaux vers les clavicules).
- Travail des bras (pétrissages ascendants, rotations du poignet, étirements des doigts).

18h30

Clôture de la journée.

Deuxième jour

8h30

Impressions autour d'un café.

9h Pratique

Le premier modèle reprend l'enchaînement des manoeuvres de l'arrière du corps. Vérification de l'acquisition des premiers mouvements : épaules, bras, dos, jambes, pieds, (posture, gestuelle, rythme et surfaces concernées).

- Enchaînement des manoeuvres sur l'avant du corps : pieds, jambes, ventre, torse, bras, (posture, gestuelle, rythme et surfaces concernées).
- Chaque candidate est pris en charge individuellement par le formateur afin de parfaire sa pratique du soin.
- Gestion du temps passé au modelage.
- Changement de modèle, reprise de l'enchaînement et correction des manoeuvres.
- Chaque candidate est pris en charge individuellement par le formateur afin de parfaire sa pratique du soin.

Changement de modèle, reprise de l'enchaînement et correction des manoeuvres.

12h30

Pause déjeuner.

14h30 Pratique

Chaque candidate pratique maintenant le Massage Énergétique Corps BOIS / Régénérant - Printemps© complet puis le reçoit à son tour.

Le formateur corrige les gestes et les postures une dernière fois et fait une évaluation des acquis.

- Gestion du temps de massage.
- Évaluation : des gestes, des postures, des manoeuvres, du rythme, de la pression, du toucher, de la durée.
- Gestion du protocole dans le temps.

16h30

- Reprise.

18h30

Conclusions... Résumé des acquis.

- Interrogation orale, tour de table.
- Appréciations générales, remises des listes de présences et des dossiers signés.

Clôture de la session de formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES MIS EN OEUVRE

Les formations ont lieu en Alsace ou sur site. Fleur d'Océan 2.0 met gracieusement à la disposition des candidates : tables de massages, huiles et produits cosmétiques, mais aussi des draps de massage, des dessous jetables (strings, charlottes ...) et enfin du papier et des stylos !

Chaque module de formation fait l'objet d'un document pédagogique soigné : rédigé et mis en page par un infographiste il comporte - en particulier - le mémoire du Massage Corps qui fait l'objet de l'action de formation.

Les protocoles sont clairs et lisibles.

Une **bibliographie** est à la disposition des apprenants.

MOYENS D'EVALUATION MIS EN OEUVRE EN AMONT

- Entretien de faisabilité
- Questionnaire d'auto-évaluation

MOYENS D'EVALUATION MIS EN OEUVRE AU COURS DE LA FORMATION

Vérification des acquisitions de l'ensemble des mouvements du soin :

- Correction des gestes.
- Correction de l'enchaînement des manoeuvres.
- Correction de la coordination : gauche - droite / haut - bas.
- Correction de la posture : bassin, épaules, poignets.
- Correction de la pression : périphérie - profondeur.

Vérification de la gestion du protocole de soin :

- Rythme des mouvements.
- Durée des mouvements.
- Durée du soin.

MOYENS D'EVALUATION MIS EN OEUVRE EN AVAL

- Fiche d'acquisition des compétences
- Attestation de formation
- Certificat de réalisation

Remise de fiches d'évaluation de la formation à chaud et à froid.

La liste d'émargement, l'attestation de présence et une facture sont délivrées à la clôture de chaque session de formation.

DEMARCHE QUALITÉ ET SUIVI MIS EN OEUVRE

L'attention permanente portée à l'évaluation continue des savoirs faire, à la pérennisation des connaissances, au suivi et à la responsabilisation des équipes de professionnelles, définit les standards d'une démarche Qualité appliquée sans concessions à l'ensemble du réseau.

Son déploiement raisonné induit une communauté de professionnelles animées par la même passion et par les mêmes exigences.

Afin de proposer et définir de nouveaux marqueurs de l'excellence Fleur d'Océan 2.0 s'inscrit dans une démarche forte et innovante de qualité des actions de formation professionnelle continue. Les candidates ayant effectué un premier stage de formation pratique, peuvent si elles le souhaitent revenir une seconde fois assister à nouveau à ce même stage afin de parfaire leurs connaissances. Dans un tel cas ces deux nouvelles journées de formation seront intégralement prises en charge par les acteurs du financement de la formation professionnelle.

Le Toucher n'est jamais un acte anodin, il implique des compétences et de la cohérence.

Cette démarche a pour objectif de rendre l'outil acquis vivant et parfaitement maîtrisé par les candidates. Nous sommes attentifs à vérifier :

- La prise de confiance en soi et la progression de la candidate.
- La capacité de la candidate à mettre en pratique les connaissances acquises.
- La capacité de la candidate à optimiser et améliorer ses pratiques professionnelles.
- La capacité de la candidate à participer à l'amélioration de la performance collective.
- La capacité de la candidate à la prise d'initiatives.



Siret : 523 120 533 000 30
TVA : FR 66 523 120 533
NAF : 4619 B

Certification PRO Animateur Agréé

Soins de Bien Etre - Massages Energétiques

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 44 67 05 690 67
Auprès du Préfet de la Région Grand Est

Luc Mouton Fondateur & Gérant
O.P.A.C Fleur d'Océan 2.0

[Mail 1](#)

[Mail 2](#)

[Site](#)

[Facebook](#)

[Linked-In](#)

Tel + 33 6 82 46 29 15