



T E R R E

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

MAJ janvier 2026

INTITULE DE L'ACTION DE FORMATION

Massage Energétique Corps TERRE / Détoxinant - Inter-saisonnier©

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 TERRE / Détoxinant - Inter-saisonnier© dans une démarche visant à rendre au corps ses capacités à la détoxination des tissus et la détente profonde.
- Acquérir une technique manuelle et une gestuelle visant à détendre et relaxer la cliente.
- Acquérir une plus grande dextérité de meilleures compétences et plus de maturité professionnelle en tant que professionnelle du Toucher.
- Parfaire le toucher (gestes, rythme, durée, sens des mouvements, surface concernée, protocole à suivre, manoeuvres et postures).

Le travail proposé par le Massage Energétique Corps TERRE / Détoxinant - Inter-saisonnier© prend en compte l'ensemble du corps.

C'est un massage qui s'inspire de techniques Californiennes.

Il a pour objectif technique d'induire un état de bien être émotionnel et physique profond, prévenant le stress, luttant contre la fatigue, et permettant ainsi de mieux gérer les tensions nerveuses.

- Plus que conseillé en cas d'épisodes cellulitiques c'est un massage qui favorise le dés-engorgement cellulaire et la détoxination en profondeur du tissu conjonctif et nerveux !
- Il lutte très efficacement contre l'obésité de type adipeux siégeant sur la zone du ventre et de l'interne des cuisses en particulier. Plus qu'approprié en période de nervosité disproportionnée ou de stress intense, c'est un massage à recevoir toute l'année et particulièrement aux inter-saisons. C'est le soin starter idéal en début de cure.
- Le Massage Energétique Corps TERRE / Détoxinant - Inter-saisonnier© est un massage global qui prend en compte l'ensemble du corps.
- Les différents mouvements qui composent le Massage Energétique Corps TERRE / Détoxinant - Inter-saisonnier© sont larges, rythmés, fluides et profonds sans être trop appuyés. Ils sont répétés plusieurs fois chacun. Ils procurent ainsi une sensation de détente absolue.
- Ils sont exécutés avec la pulpe des pouces suivant pour cela des trajets précis sur le corps. En revanche la prise est complète : toute la main est active et enveloppante. Le Massage Energétique Corps TERRE / Détoxinant - Inter-saisonnier© comporte aussi différents lissages et pressions.

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 innovante du soin esthétique de bien être. Présentation, fonction et rôle du Massage Energétique Corps TERRE / Détoxinant - Inter-saisonnier© de bien-être, description des différents mouvements, démonstration.

- Mise en application du Massage Energétique Corps TERRE / Détoxinant - Inter-saisonnier© :
- Travail du dos, de la nuque, des épaules, et des intercostaux.
- Travail des jambes.
- Travail de torse et du ventre.
- Travail des bras et des jambes.

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 Energétique Corps TERRE / Détoxinant - Inter-saisonnier©

Description des mouvements, démonstration.

10h Pratique

Visualisation des différentes parties du corps. Mise en application du massage.

- Travail de la nuque et du dos, répartition du produit de massage.
- Travail de la nuque et des épaules (pressions glissées des pouces).
- Travail du dos et des intercostaux (effleurages pulpaire descendants, lissages et effleurages remontants).
- Travail des fessiers et du bas du dos, région lombaire (pressions glissées remontantes des pouces, effleurages, et lissages appuyés du bas du dos).
- Travail des jambes (glissements remontants, effleurages pulpaire, pression glissée).
- Reprise de l'enchaînement.

12h30

Pause déjeuner.

14h30 Pratique

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

16h30

- Travail de la cage thoracique et des intercostaux (pressions pulpaire appuyées, pétrissages et étirements doux de la poitrine).
- Travail de l'abdomen (étirements longitudinaux doux, respiration, contractions).
- Travail des bras (pressions glissées du pouce, effleurages, étirements).
- Travail des jambes (pressions glissées des mains, glissements profonds remontants).

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 : nuque, épaules, dos, jambes, (posture, gestuelle, rythme et surfaces concernées).
- Enchaînement des manoeuvres sur l'avant du corps : torse, ventre, bras, jambes, (posture, gestuelle, rythme et surfaces concernées).
- Chaque candidate est prise 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.

12h30

Pause déjeuner.

14h30 Pratique

Chaque candidate pratique maintenant le soin 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

Conclusion ... 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 dans les locaux du stagiaire. 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 !

La candidate travaille en binôme. Elle est ensuite prise en charge individuellement par le formateur afin de parfaire sa pratique du soin.

Chaque candidate pratique et reçoit un Massage Énergétique Corps TERRE / Détoxifiant - Inter-saisonnier© complet.

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'ÉVALUATION MIS EN OEUVRE EN AMONT

- Entretien de faisabilité
- Questionnaire d'auto-évaluation

MOYENS D'ÉVALUATION 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'ÉVALUATION 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 massage 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