



A I R

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

MAJ janvier 2026

## INTITULE DE L'ACTION DE FORMATION

Massage Energétique Corps AIR / Oxygénant - Toutes saisons©

## 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 AIR / Oxygénant - Toutes saisons© dans une démarche visant à rendre entre autre au corps ses capacités à l'oxygénation des tissus.

- Acquérir une technique manuelle 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).

Le travail proposé par le Massage Energétique Corps AIR / Oxygénant - Toutes saisons© prend en compte l'ensemble du corps.

- En s'adressant précisément à différents systèmes et mécanismes énergétiques corporels particuliers, le protocole de points la gestuelle et les techniques de toucher du Massage Energétique Corps AIR / Oxygénant - Toutes saisons© libèrent, renforcent et dynamisent les différents processus énergétiques liés à l'oxygénation du corps et des tissus, à l'activation de systèmes immunitaires spécifiques, et donc à la régénération corporelle profonde.
- Ce soin comporte, outre de la digito-puncture et des remontées énergétiques, des pressions, des glissés, des frictions, des serremments, des balancements et des rotations.
- Des lissages s'en viennent compléter son action.
- Au cours de son exécution la praticienne utilisera la pulpe de ses pouces, ses index, mais encore la paume, le tranchant et le talon de la main.
- La prise est ample, couvrante et rassurante.
- C'est un massage parfait pour redonner vie et oxygène aux tissus.

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 maintien 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 AIR / Oxygénant - Toutes saisons© de bien-être, description des différents mouvements, démonstration.

- Mise en application du Massage Energétique Corps AIR / Oxygénant - Toutes saisons© :
- Travail du dos, de la nuque, de l'épaule.
- Travail des fesses, des jambes.
- Travail du devant du corps.
- Travail de la nuque, du torse et de la cage thoracique du ventre et des hanches.
- Travail des bras et des jambes.

Les différents mouvements sont larges, profonds et rythmés.

## TECHNIQUES DE TOUCHER ET DEROULEMENT DU SOIN

### Premier jour

#### 8h30 Théorie

Cours théorique. Présentation, fonction et rôle du Massage Energétique Corps AIR / Oxygénant - Toutes saisons©  
Description des mouvements, démonstration.

#### 10h Pratique

Visualisation des différentes parties du corps. Mise en application du Massage Energétique Corps AIR / Oxygénant - Toutes saisons©

- 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 (pressions pulpaire descendantes, lissages et effleurages remontants).
- Travail des épaules (pressions glissées des pouces).
- 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 fesses (massages pratiqué avec les phalanges du poing).
- Travail des jambes (glissements remontants, effleurages pulpaire, pression glissées, serremments et pétrissages).
- Reprise de l'enchaînement.

#### 12h30

Pause déjeuner

#### 14h30 Pratique.

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

#### 16h30

- Travail de la nuque et des épaules.
- Travail de la cage thoracique et des intercostaux (pressions pulpaire appuyées).
- Travail de l'abdomen (pressions douces, pétrissages et serremments).
- Travail de la taille (drainages et lissages fermes).
- Travail du bras (étirements).
- Travail des bras et des poignets (pressions glissées du pouce, effleurages, enveloppements, rotations).
- Travail des jambes (pressions glissées de la pulpe des pouces, des mains, glissements profonds remontants, compressions, serremments) et travail des jambes (étirements).

#### 18h30

Clôture de la journée.

## Deuxième jour

8h30

Impressions autour d'un café.

### 9h Pratique

Le premier modèle reprend l'enchaînement des manoeuvres du Massage Energétique Corps AIR / Oxygénant - Toutes saisons© .

- Vérification de l'acquisition des premiers mouvements
- 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.

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.

Evaluation : 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'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 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

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

Certification PRO Animateur Agréé

Soins de Bien Etre - Massages Energétiques

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