



B O I S



F E U



T E R R E



M E T A L



E A U

O.P.A.C Fleur d'Océan 2.0
Programme massage corps dos /
« Mains & Gua Sha »©

MAJ janvier 2026

INTITULE DE L'ACTION DE FORMATION

Massage Corps Dos / « Mains & Gua Sha »©

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 Corps Dos / « Mains & Gua Sha »© dans une démarche visant à rendre au corps ses capacités à la détente profonde.
- Acquérir une technique manuelle, la pratique d'un outil de massage et une gestuelle nouvelle visant à détendre et relaxer la cliente.
- Acquérir une technique de base et maîtriser l'usage d'un outil de massage : le gua sha.
- Acquérir les bases d'une technique de travail très en profondeur sur les parties corporelles prises en compte.
- 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 Corps Dos / « Mains & Gua Sha »© prend en compte l'ensemble du dos, des muscles fessiers et de l'arrière des jambes.

C'est un massage qui s'inspire de techniques californiennes et asiatiques

Il a pour objectif technique d'induire un état de détente et de bien être physique profond, prévenant le stress, luttant contre la fatigue, et permettant ainsi de mieux gérer les tensions nerveuses souvent à l'origine de bien des tensions du dos

- Le Massage Corps Dos / « Mains & Gua Sha »© est un massage global qui prend en compte l'ensemble du dos, des fesses et de l'arrière des jambes
- Les différents mouvements qui composent le Massage Corps Dos / « Mains & Gua Sha »© sont larges, rythmés, fluides et profonds. Ils sont appuyés et répétés plusieurs fois chacun. Ils procurent ainsi une sensation de détente absolue et durable.
- Ils sont exécutés avec la pulpe des doigts, le plat de la main voire les phalanges du poing en suivant des trajets précis sur le corps. La prise est complète : toute la main est active et enveloppante. Le Massage Corps Dos / « Mains & Gua Sha »© comporte aussi différents pétrissages et pressions, ainsi que des lissages exécutés avec le gua sha.

- Plus que conseillé en cas de tension du dos c'est un massage qui favorise aussi le dés-engorgement et la détoxination en profondeur du tissu conjonctif et nerveux !
- Il lutte très efficacement contre la fatigue et les tensions nerveuses. L'usage des gua sha permet un travail de lissage très profond et néanmoins très doux.

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

COÛT PÉDAGOGIQUE HT PAR STAGIAIRE ET HORS REMISES COMMERCIALES EVENTUELLES

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

AGREMENT DE LA FORMATION

Ce programme MASSAGE CORPS DOS "MAINS & GUA SHA" d'une durée de 16 heures a fait l'objet d'un examen attentif par le FAFCEA et a reçu un avis favorable au titre des stages Modelage.

Voici un lien vers le courrier de notification de cette décision de la part de leurs Services :

https://www.fleur-docean.com/wp-content/uploads/2024/09/FAFCEA-Massage-dos-22Mains-Gua-Sha22-FORMATION_7215-.pdf

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 innovante du soin esthétique de bien être. Présentation, fonction et rôle du Massage Corps Dos / « Mains & Gua Sha »© de bien-être, description des différents mouvements, démonstration.

Mise en application du Massage Corps Dos / « Mains & Gua Sha »©

Travail manuel de l'arrière du corps. Les différents mouvements sont larges et moyennement rythmés.:

- Travail du dos
- Travail des épaules
- Travail de la nuque
- Travail du dos
- Travail des intercostaux.
- Travail des fessiers.
- Travail des jambes.

Travail de lissage avec les gua sha

- Travail du dos et des épaules
- Travail de la nuque
- Travail du dos et des intercostaux.
- Travail des fessiers et des jambes.

TECHNIQUES DE TOUCHER ET DEROULEMENT DU SOIN

Premier jour

8h30 Théorie

Présentation : fonction et rôle du Massage Corps Dos / « Mains & Gua Sha »©

Description des mouvements, démonstration.

10h Pratique

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

- Avec le plat de la main friction de la colonne vertébrale, friction des muscles situés de part et d'autre de la colonne vertébrale.
- Palper-rouler des muscles du dos.
- Palper-rouler et lissages profonds des muscles de l'épaule et de l'omoplate.
- Pétrissage profond et ferme de la nuque et des épaules.

12h30

Pause déjeuner.

14h30 Pratique

- Pressions glissées avec les pouces sur la nuque et les épaules. En profondeur.
- Drainage inter-costal, lissages du dos.
- Etirement du dos.
- Massage du bas du dos en pressions glissées avec les pouces.
- Travail des fessiers et de la région lombaire en pressions glissées remontantes des pouces, lissages appuyés avec les phalanges.
- Pétrissages profonds des muscles fessiers.
- Reprise de l'enchaînement manuel et changement de modèle, reprise des mouvements effectués et enchaînement des manoeuvres.

16h30

Chaque candidate pratique maintenant la partie du soin étudié puis la reçoit à son tour.

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

Évaluation : des gestes, des postures, des manoeuvres, du rythme, de la pression, du toucher, de la durée.

Gestion du protocole dans le temps.

18h30

Conclusion. Résumé des acquis.

Interrogation orale & tour de table.

Appréciations générales.

Clôture de la session du jour.

Deuxième jour

8h30 Théorie

Rappel : fonction et rôle du Massage Corps Dos / « Mains & Gua Sha »©

Présentation des différents types de Gua Sha, description des mouvements, démonstration.

10h Pratique avec les gua sha

Visualisation des différentes parties du corps.

- Révision et application du massage manuel du dos
- Travail de lissages de la nuque et des épaules

12h30

Pause déjeuner.

14h30 Pratique avec les gua sha

- Travail de lissage du dos et des lombaires
- Travail de lissage des jambes et des fesses

16h30

Chaque candidate pratique maintenant le Massage Corps Dos / « Mains & Gua Sha »© complet puis le reçoit à son tour.

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

Évaluation : des gestes, des postures, des manoeuvres, du rythme, de la pression, du toucher, de la durée.

Gestion du protocole dans le temps.

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 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'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.

DEMARCHES 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

