



E A U

O.P.A.C Fleur d'Océan 2.0

Programme massage corps Eau©

MAJ janvier 2026

INTITULE DE L'ACTION DE FORMATION

Massage Energétique Corps EAU / Tonifiant - Hiver©

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 EAU / Tonifiant - Hiver© dans une démarche de bien être et de détente visant à rendre au corps ses capacités à un meilleur lâcher-prise, et une meilleure récupération.

- 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 EAU / Tonifiant - Hiver© prend en compte l'ensemble du corps.

C'est massage qui s'inspire de Traditions Nordiques (Suède, Norvège). Il est réchauffant et tonifiant. C'est un massage parfait pour retrouver de l'énergie.

Le Massage Energétique Corps EAU / Tonifiant - Hiver© est un massage global qui prend en compte l'ensemble du corps.

- Il a été composé afin de rendre au receveur confiance en soi, lucidité et clairvoyance.
- Il est précisément indiqué en cas d'oedèmes et de rétention d'eau, de « peau d'orange » ou de « trous en godet ».
- C'est un massage tonifiant élaboré afin de répondre très efficacement à l'atonie tissulaire et cutanée.
- Il permet aussi au corps de mieux réagir aux agressions climatiques dues au froid. Il favorise la bonne tonicité des tissus et assure leur hydratation.
- Il est parfait pour retrouver de l'énergie et procure au receveur une sensation de chaleur bienfaisante et de paix de l'esprit. C'est un soin à pratiquer toute l'année et tout particulièrement l'hiver au moment des grands froids.
- Les différents mouvements qui composent le Massage Energétique Corps EAU / Tonifiant - Hiver© sont largement inspirés des mouvement de l'eau, ils sont toniques, profonds et très enveloppants.
- Ce sont des mouvements dynamiques et assez rythmés. Chaque mouvement est répété plusieurs fois et harmonise en profondeur la circulation des liquides au niveau corporel.
- 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.

- Il implique un travail : inspiration-expiration, des mouvements de bascule et des lissages viennent compléter le soin.
- 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 soin cocooning à pratiquer tout l'hiver. Il peut se pratiquer sous une douche à affusion tiède. Idéal en Spa. Voire en hôtellerie de montagne et station de ski.

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

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 EAU / Tonifiant - Hiver© de bien-être, description des différents mouvements, démonstration.

Mise en application du Massage Energétique Corps EAU / Tonifiant - Hiver© :

- Travail des chevilles, des pieds, des jambes et du dos.
- Travail de la tête et de la nuque.
- Travail des bras et des mains.

- Travail de l'abdomen, de la cage thoracique.
- Travail des jambes et des pieds.

Les différents mouvements sont apaisés, calmes et profonds.

TECHNIQUES DE TOUCHER ET DÉROULEMENT DU SOIN

Premier jour

8h30 Théorie

Cours théorique. Présentation, fonction et rôle du Massage Corps EAU / Tonifiant - Hiver©. Description des mouvements, démonstration.

10h Pratique.

Visualisation des différentes parties du corps, mise en application du Massage Corps EAU / Tonifiant - Hiver©. Le Massage Énergétique Corps EAU / Tonifiant - Hiver© commence sur une couverture.

- Travail des chevilles, pieds, jambes et dos (apposition des mains, pressions glissées, serremments, balancements doux remontants).
- On découvre le dos. Répartition du produit de massage.
- Travail du dos et de la région lombaire (frottements avec les paumes, pétrissages pulpaire circulaires, frictions, lissages).
- Travail des jambes (pétrissages avec le talon de la main, serremments doux puis appuyés, glissés remontants avec les pouces, flexions, lissages).
- Reprise de l'enchaînement.

12h30

Pause déjeuner

14h30 Pratique.

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

16h30

- Travail de la tête et de la nuque (inspirations, expirations, flexions, manœuvres de bascule).
- Travail des bras et des mains (glissées, enveloppements, flexions, serremments avec les mains entrelacées, extensions, étirements et lissages).
- Travail de l'abdomen (pressions circulaires pulpaire et effleurages).
- Travail de la cage thoracique (inspiration, expiration, pressions avec les deux mains, lissages).
- Travail des jambes (pétrissages doux puis appuyés, serremments doux puis appuyés, flexions, torsions, étirements transversaux, lissages).
- Travail des pieds (flexions, lissages).

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 :

- Chevilles, pieds, jambes et dos, (posture, gestuelle, rythme et surfaces concernées).
- Enchaînement des manoeuvres sur l'avant du corps : tête, bras et mains, abdomen, cage thoracique, jambes et pieds, (posture, gestuelle, rythme et surfaces concernées).
- Chaque candidate est pris en charge individuellement par la formatrice 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 Massage Energétique Corps EAU / Tonifiant - Hiver© 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