



SUNTAYA

Programme de formation

Cursus Technicien spa et bien-être

Certification professionnelle de niveau 4
RNCP 34921

ÉLÉMENTS GÉNÉRAUX

Objectifs pédagogiques

À l'issue du cursus technicien spa et bien-être, le/la stagiaire aura la capacité de réaliser 8 techniques de massages, (Californien, Oriental, Asiatique, Lomi Lomi, Africain, Balinais, Suédois, Thaï à l'huile) sur clients, et pouvoir orienter en fonction de la demande en informant et conseillant le client sur les différentes prestations de massage.

Un bloc de formation est destiné à l'apprentissage de l'anatomie squelettique, musculaire et viscérale du corps humain, permettant une formation complète et ciblée, renforçant l'expertise des apprenants dans l'application de massages de bien-être, enrichie par des compétences en aromathérapie et olfactologie.

Également le cursus contient une partie sur la gestion de son activité professionnelle, le stagiaire aura donc la capacité de gérer administrativement et financièrement son activité et acquérir des bases en communication.

Ce programme de formation a été conçu pour répondre au besoin du marché, le stagiaire ayant la possibilité d'ouvrir son entreprise mais également d'intégrer différentes structures.

Durée de la formation

La formation est réalisée en 385 heures d'actes de formations, auxquelles viennent s'ajouter à minima 2 semaines de stage en milieu professionnel, permettant une découverte du métier, de mettre en pratique ses connaissances et mettre en évidence ses acquis en formation.

Moyen et modalités pédagogiques

Notre centre de formation intègre des outils numériques : plateforme numérique disposant de croquis de travail, protocoles, annexes et vidéos, ainsi qu'un drive partagé qui permet de récupérer différents documents et visionner des visioconférences.

Suntaya s'appuie par ailleurs sur des professionnels du milieu pour dispenser les enseignements. Ceux-ci s'appliquent à immerger les apprenants dans un environnement semblable à celui qu'ils rencontreront dans leur vie professionnelle, en mettant en place des journées avec des modèles mis à leur disposition.

Cette formation est dispensée en présentiel. Certains modules ou parties de modules peuvent être réalisés en distanciel en y associant des plateformes digitales et des visios avec des formateurs.

Public visé et prérequis

La formation est ouverte à toute personne souhaitant s'orienter vers le métier du massage et du bien-être :

Condition d'entrée en formation

- Remplir un dossier de pré-inscription
- Bilan de positionnement
- Entretien de motivation permettant de préciser le projet professionnel

Accessibilité

Nous étudions minutieusement chaque situation de handicap de manière individuelle pour assurer une intégration adaptée.

Suntaya s'inscrit dans une démarche d'accessibilité pour toute personne en situation de handicap, nous sommes très engagés à fournir un environnement inclusif et accessible. Pour cela, nous adaptons nos méthodes pédagogiques et nos équipements pour répondre au mieux aux besoins de chaque apprenant, en assurant l'accessibilité des locaux, des contenus de cours, et des supports de formation.

Modalités et délais d'accès

Pour entrer en formation il faut avoir rempli un dossier d'inscription et avoir réussi avec succès l'entretien de motivation.

Pour entrer en formation vous devez vous inscrire au minimum 11 jours avant la date de début de formation.

Moyens d'animation et de suivi

- Matériels fournis : Nous mettons à disposition des tables de massage, huile de massage, serviettes, coussins, plaids, futons, chaises, tabourets, paperboard, vidéoprojecteur.
- Supports : Les apprenants bénéficieront de documents de formation sous forme de fichier téléchargeable. De plus, un accès en ligne à des ressources supplémentaires et des vidéos est offert via notre plateforme Extranet
- Environnement de formation : L'accueil se fait dans une salle spécialement aménagée et conçue pour la formation.
- Méthodologie : L'apprentissage s'appuie sur l'étude de situations réelles, des démonstrations et des exercices pratiques. Les explications sont illustrées par des schémas sur le paperboard et via le vidéoprojecteur. Des QCM et quiz ponctuent également le parcours pour valider les acquis.

Méthodes d'évaluation

- Évaluation sur deux techniques de massages sur un modèle vivant à présenter devant le jury professionnel pendant 30 minutes.
- Examen écrit permettant de définir les repérages anatomiques squelettiques, musculaires et viscères.
- Grille d'évaluation du tuteur pendant le stage en entreprise en lien avec sa pratique expérimentale portant sur la pratique, l'accueil du client, l'aménagement du poste de travail.
- Réalisation d'un dossier projet et un rapport de stage.

Contenu de la formation

La formation de technicien spa et bien-être se compose de trois blocs de compétences distincts. La certification est obtenue après l'acquisition de tous les blocs de compétences et la réalisation du stage en entreprise.

Bloc 1 : Réaliser des techniques de massage

Durée de la formation : **161 heures**

Type de parcours : **Présentiel**

Ce bloc propose un apprentissage de **huit techniques de massage**, incluant l'**accueil**, l'**orientation** et la **prise en charge du client**.

Massage Californien

Ce module permet aux apprenants de maîtriser la technique de massage Californien, une approche caractérisée par des mouvements doux, enveloppants et fluides. L'objectif est de garantir une relaxation musculaire et émotionnelle.

Objectifs d'apprentissage :

- Maîtriser les techniques de mouvement doux, enveloppants et fluides caractéristiques du massage Californien.

Contenu du module :

- Introduction aux origines et philosophie du massage Californien.
- Apprentissage du protocole et maîtrise et enchaînement des gestes.
- Pratique des techniques de relaxation profonde à travers le toucher.
- Gestion de l'interaction avec le client pour maximiser l'efficacité du massage.

Méthodes d'évaluation :

- Évaluations pratiques pour mesurer la précision et l'efficacité des mouvements.
- Analyse des résultats avant et après le massage pour comprendre les effets sur le bien-être du client.

Massage Oriental

À l'issue de ce module, les apprenants maîtrisent la technique de massage Oriental, originaire du magrèbe. Cette technique se distingue par une alternance de pressions, de pétrissages, de malaxages et de touchers précis s'étendant des pieds à la tête, combinant des mouvements à la fois lents et rapides.

Objectifs d'apprentissage :

- Maîtriser la technique de massage Oriental avec ses spécificités de pressions, pétrissages et malaxages.
- Analyser et adapter les techniques en fonction des besoins spécifiques du client.

Contenu du module :

- Techniques de base du massage Oriental, incluant pressions et pétrissages.
- Étude des points de pression et méthodes pour détendre efficacement.
- Alternance des rythmes pour un massage dynamique et relaxant.

- Application pratique avec différents cas de figure, pour ajuster les techniques apprises.

Méthodes d'évaluation :

- Évaluations pratiques pour mesurer la précision et l'efficacité des mouvements.
- Analyse des résultats avant et après le massage pour comprendre les effets sur le bien-être du client.

Massage Asiatique

Les apprenants acquièrent les compétences nécessaires pour pratiquer le massage Asiatique, qui intègre le shiatsu, les pressions palmaires et les effleurages appuyés. Cette méthode vise à favoriser la relaxation, ainsi qu'à améliorer la circulation sanguine et lymphatique.

Objectifs d'apprentissage :

- Intégrer des techniques variées comme le shiatsu, les pressions palmaires, et les effleurages dans une séance de massage.
- Développer une compréhension de l'impact du massage sur la circulation sanguine et lymphatique.

Contenu du module :

- Fondamentaux du massage Asiatique, incluant l'histoire et les principes sous-jacents.
- Techniques de pression palmaire pour stimuler la circulation.
- Pratique des effleurages appuyés pour une relaxation profonde.
- Combinaison des techniques pour un traitement complet.

Méthodes d'évaluation :

- Évaluations pratiques pour mesurer la précision et l'efficacité des mouvements.
- Analyse des résultats avant et après le massage pour comprendre les effets sur le bien-être du client.

Massage Lomi Lomi

Ce module enseigne la technique de massage Lomi Lomi, également connu sous le nom de massage hawaïen. Pratiqué par les Polynésiens indigènes d'Hawaï, ce massage vise à apaiser et reconforter par un toucher bienveillant. Il se caractérise par l'usage des mains et des avant-bras pour un contact physique qui calme et reconforte le client.

Objectifs d'apprentissage :

- Intégrer et perfectionner les techniques complexes du massage, utilisant les pouces, les mains, les poignets et les avant-bras.
- Développer des compétences en techniques d'étirement doux et lents

Contenu du module :

- Techniques avancées du massage Lomi lomi pour un traitement complet.
- Application des étirements et des pressions pour améliorer la flexibilité et la circulation.
- Pratique intensive sur les zones clés : dos, jambes, bras, et crâne.

Méthodes d'évaluation :

- Évaluations pratiques pour mesurer la précision et l'efficacité des mouvements.
- Analyse des résultats avant et après le massage pour comprendre les effets sur le bien-être du client.

Massage Africain

Les apprenants seront formés à la technique de massage Africain, spécifiquement celle du Mali. Ce massage vise à équilibrer les tensions corporelles avec des mouvements toniques et rapides, favorisant un rééquilibrage énergétique et physique.

Objectifs d'apprentissage :

- Intégrer et perfectionner les techniques complexes du massage Africain, utilisant les pouces, les mains, les poignets et les avant-bras.
- Développer des techniques de pressions sur des zones précises du corps.

Contenu du module :

- Techniques avancées du massage Africain pour un traitement complet.
- Utilisation des différentes parties de la main pour des effets thérapeutiques divers.
- Application des étirements et des pressions pour améliorer la flexibilité et la circulation.
- Pratique intensive sur les zones clés : dos, jambes, bras, et crâne.

Méthodes d'évaluation :

- Évaluations pratiques pour mesurer la précision et l'efficacité des mouvements.
- Analyse des résultats avant et après le massage pour comprendre les effets sur le bien-être du client.

Massage Balinais

À l'issue de ce module, les apprenants sont aptes à pratiquer le massage Balinais. Ils apprendront à utiliser les pouces, les mains, les poignets et les avant-bras pour tonifier et dynamiser le corps, travaillant sur le dos, les jambes, les bras et le crâne. Le module se conclut par des techniques d'étirement.

Objectifs d'apprentissage :

- Intégrer et perfectionner les techniques complexes du massage Balinais, utilisant les pouces, les mains, les poignets et les avant-bras.
- Développer des compétences en techniques d'étirement en profondeur.

Contenu du module :

- Techniques avancées du massage Balinais pour un massage complet.
- Application des étirements et des pressions pour améliorer la flexibilité et la circulation.
- Pratique intensive sur les zones clés : dos, jambes, bras, et crâne.

Méthodes d'évaluation :

- Évaluations pratiques pour mesurer la précision et l'efficacité des mouvements.
- Analyse des résultats avant et après le massage pour comprendre les effets sur le bien-être du client.

Massage Suédois

Ce module forme les apprenants à la pratique du massage Suédois, connu pour ses effets profonds sur la réduction des courbatures, des tensions musculaires. Le massage utilise des techniques variées comme la percussion, la torsion, et la pression, ciblant les tissus mous, les articulations, les tendons, et les muscles pour un soulagement et une détente complète.

Objectifs d'apprentissage :

- Maîtriser les techniques du massage Suédois pour soulager les tensions musculaires et le stress.
- Comprendre comment les différentes techniques de percussion, torsion, et pression agissent sur les tissus mous, les articulations et les muscles.

Contenu du module :

- Fondements théoriques du massage Suédois.
- Pratique des techniques de percussion et de torsion pour une relaxation profonde.
- Techniques de pression ciblée pour détendre.
- Application des méthodes sur différents groupes musculaires pour une efficacité maximale.

Méthodes d'évaluation :

- Évaluations pratiques pour mesurer la précision et l'efficacité des mouvements.
- Analyse des résultats avant et après le massage pour comprendre les effets sur le bien-être du client.

Massage Thaïlandais à l'huile

À la fin de ce module, les apprenants sauront pratiquer le massage Thaï à l'huile, qui se distingue par un travail sur l'ensemble du corps avec des mouvements amples et fluides en phase de préparation. Ils apprendront à effectuer des pétrissages, des lissages, et des pressions avec la paume des mains et les pouces, intégrant des mobilisations douces et des étirements. Le module se conclut par des percussions dynamisantes, pour revigorer et tonifier le corps.

Objectifs d'apprentissage :

- Maîtriser le massage Thaï à l'huile, caractérisé par des mouvements amples et fluides suivis de pétrissages et de pressions précises.
- Apprendre à intégrer des mobilisations douces et des étirements pour un massage complet.

Contenu du module :

- Introduction aux principes du massage Thaï à l'huile.
- Techniques de pétrissage et de lissage pour détendre les muscles.
- Pratique des pressions avec la paume des mains et les pouces.
- Séquences d'étirements et percussions dynamisantes pour finir le massage.

Méthodes d'évaluation :

- Évaluations pratiques pour mesurer la précision et l'efficacité des mouvements.
- Analyse des résultats avant et après le massage pour comprendre les effets sur le bien-être du client.

Entraînement Massage

Ce module d'entraînement intensif est conçu pour permettre aux apprenants de perfectionner leurs compétences en massage sous la supervision de formateurs qualifiés, spécialisés dans chaque type de massage enseigné. Ces journées d'entraînement sont essentielles pour ancrer les pratiques apprises et pour permettre une validation concrète des techniques par les formateurs. L'objectif est de préparer minutieusement les apprenants à l'examen final, en renforçant leur confiance et en affinant leur maîtrise des différentes méthodes de massage. Cette phase d'entraînement est cruciale pour assurer que tous les participants soient non seulement compétents dans les techniques spécifiques, mais également prêts à les appliquer de manière professionnelle dans un environnement réel.

L'application des connaissances anatomiques sont mise en pratique par l'anatomie palpatoire lors des journées d'entraînements.

Bloc 2 : l'application des connaissances anatomiques, esthétiques et cosmétologiques

Durée de la formation : **64 heures**

Type de parcours : **Distanciel**

Ce bloc propose un apprentissage intégré de l'anatomie humaine - squelettique, musculaire, viscérale

Il vise également à familiariser les apprenants avec les bases de l'aromatologie et de la cosmétologie pour une remise en beauté post-massage, en s'assurant de répondre de manière sûre et efficace aux besoins des clients.

Ce module est dispensé via visioconférence avec un formateur, avec l'appui d'apports théoriques e-learning (logiciel de modélisation 3D du corps humain).

Anatomie Squelettique

Objectifs spécifiques : Comprendre la structure et la fonction des os dans le corps humain.

- Fonctions principales du système squelettique

Anatomie Musculaire

Objectifs spécifiques : Acquérir une connaissance approfondie des différents groupes musculaires.

- Comprendre le rôle des muscles et connaître les différents groupes musculaires et types de muscles

Anatomie Viscérale

Objectifs spécifiques : Explorer la structure et les fonctions des principaux organes internes.

- Comprendre l'impact des techniques de massage sur le système viscéral

Méthodes d'évaluation :

- Examen écrit permettant de définir les repérages anatomiques, squelettiques, musculaires et viscères d'un sujet,

Aromathérapie et Olfactologie

Objectifs spécifiques :

- Maîtriser les principes de base de l'aromathérapie et de l'olfactologie pour les appliquer dans les massages.
- Comprendre comment les huiles essentielles peuvent améliorer les bienfaits des massages.

Contenu du module :

- Principes de l'aromathérapie : Sélection, propriétés et utilisation des huiles essentielles.
- Olfactologie : Science des odeurs et leur impact psychologique et physiologique.
- Application pratique : Techniques d'intégration des arômes dans les séances de massage.

Ce module est dispensé via visioconférence avec un formateur, avec l'appui d'apports théoriques e-learning.

Bloc 3 : Gestion d'une activité autonome de Technicien spa et bien-être

Durée de la formation : **160 heures**

Type de parcours : **Distanciel**

Ce bloc vise à doter les apprenants des compétences nécessaires pour gérer administrativement et financièrement leur activité dans le secteur du bien-être, développer leur présence commerciale, et effectuer une communication visuelle efficace. L'objectif est d'habiliter les futurs professionnels à établir et à développer de manière autonome leur entreprise de services de bien-être.

Ce module est dispensé via visioconférence avec un formateur, avec l'appui d'apports théoriques e-learning.

Création du dossier professionnel :

1.Communication Visuelle et Numérique

Objectifs spécifiques : Développer des compétences en création de supports de communication visuels et numériques pour promouvoir l'activité.

Contenu du module :

- Techniques de base de la communication visuelle : Design graphique, photographie, et vidéo.
- Rédaction de supports publicitaires : Création de contenu attractif pour différents médias.
- Création d'événements promotionnels : Organisation d'événements pour augmenter la visibilité et la clientèle.
- Développement de fichiers clients : Techniques pour la fidélisation et la pérennisation de la clientèle.

- Conception et mise en œuvre d'un logo pour leurs futur entreprise et conception du début d'un site web sur wix.

2.Prévisionnel Financier

Objectifs spécifiques : Équiper les apprenants avec les compétences nécessaires pour préparer des prévisions financières précises.

Contenu du module :

- Élaboration de prévisions financières : Techniques de prévision des revenus, des dépenses, et de la rentabilité.
- Analyse financière : Interprétation des données financières pour prendre des décisions éclairées.