

	Programme: Formation Massage thaïlandais traditionnel à l'huile sur table : techniques et mise en pratique
	Version 1 du 26/09/2025 au 26/09/2028

Public visé :

Praticiens bien-être, professionnels de l'esthétique, intervenants en spa, centre de soins ou structures de relaxation, ainsi que toute personne souhaitant développer des compétences professionnelles dans la pratique du massage thaïlandais traditionnel à l'huile sur table

Pré requis :

Pas de prérequis nécessaire

Objectif(s) pédagogique (s)

Savoirs :

- Les principes fondamentaux et le cadre d'application du massage thaïlandais à l'huile sur table.
- Les bases anatomiques utiles (groupes musculaires, articulations principales).
- Les règles d'hygiène, de sécurité et les contre-indications à respecter.

Savoir-faire :

- Exécuter les gestes de base avec fluidité et précision.
- Adapter les manœuvres aux différentes zones du corps et à la morphologie du receveur.
- Construire et enchaîner un protocole complet de massage sur table.

Durant la formation, le stagiaire apprendra à :

- Maîtriser progressivement les techniques essentielles du massage thaïlandais à l'huile.
- Intégrer les bonnes postures professionnelles pour préserver son confort et sa sécurité.
- Structurer une séance complète en respectant un déroulé cohérent et adapté.

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Réaliser un massage thaïlandais à l'huile sur table de manière professionnelle et sécurisée.
- Proposer un protocole complet, adapté aux besoins du receveur.
- Exercer dans le respect des règles de posture, d'hygiène et de qualité de pratique.

Durée et modalité d'organisation :

- Dates : **À définir.**
- Horaires : 9h00-12h00 / 13h00-17h00 soit 7h de formation par jour
- Durée : 2 jours - 14h de formation
- Organisation : en présentiel, en intra-entreprise
- Taille du groupe : de 1 à 10 personnes

Lieu :

CENTRE AGLAE, 334 Rue Saint-Martin 84120 Pertuis

Accessibilité :

Pour toute situation de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

Nous nous engageons à analyser les aménagements possibles suivant la formation choisie. Les solutions sont aménagées au cas par cas, notamment :

- Tiers-temps ;
- Choix de la modalité en présentiel ou distanciel selon les besoins de la personne.

Les aménagements n'auront pas pour but de modifier le contenu des épreuves d'évaluation et garantiront le maintien du niveau de maîtrise des compétences requis.

Modalité et délai d'accès :

Le bénéficiaire doit retourner tous les documents 5 jours avant le début de la formation, la formation sera accessible après la complétion du dossier de candidature.

Tarifs :

208,33 € HT soit 250 € TTC (Offre de lancement)

Déroulé / contenu de la formation :

Intitulé de la formation :	Massage thaïlandais traditionnel à l'huile sur table : techniques et mise en pratique
Durée de la formation :	2 jours de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00 : 7h de formation par jour Soit 14h de formation au total
Présentation globale de la formation :	Cette formation de deux jours permet d'acquérir une maîtrise structurée du massage thaïlandais traditionnel à l'huile sur table. Les participants développent leurs connaissances pratiques et théoriques pour réaliser des manœuvres adaptées sur l'ensemble du corps, dans le respect de la posture professionnelle et des règles de sécurité. À travers démonstrations, exercices guidés et mise en pratique d'un protocole complet, les stagiaires repartent avec les compétences nécessaires pour conduire une séance aboutie et sécurisée de massage thaïlandais traditionnel sur table.
Objectifs et compétences visées :	Comprendre les principes fondamentaux du massage thaïlandais à l'huile et les règles de sécurité
	Acquérir les techniques de base et développer une gestuelle adaptée et fluide
	Approfondir les manœuvres spécifiques sur les différentes zones du corps
	Savoir construire et réaliser un protocole complet de massage sur table
	Être capable d'adopter une posture professionnelle et de conduire une séance structurée et sécurisée

Niveau pré requis des stagiaires :	Pas de prérequis nécessaires					
Séquence (par demi-journée)	Contenu détaillé	Durée en heures	Méthode pédagogique utilisée	Outils et supports	Organisation pédagogique	Objectif de la séquence
Jour 1 Matin	Jour 1 - Découverte et bases fondamentales 9h00 - 9h30 : Accueil des stagiaires ● Présentation de la formatrice et des participants ● Recueil des attentes ● Présentation des objectifs de la formation 9h30 - 10h30 : Module 1 : Origines et principes du massage thaïlandais à l'huile ● Historique et caractéristiques principales du massage thaïlandais sur table ● Bienfaits physiques et psychocorporels reconnus (détente, relâchement musculaire, amélioration de la circulation) ● Règles d'hygiène et posture professionnelle du praticien 10h30 - 10h45 : Pause 10h45 - 12h00 : Module 2 : Notions d'anatomie de base et précautions d'application ● Anatomie utile : grands groupes musculaires et articulations sollicitées ● Effets physiologiques du massage ● Précautions et contre-indications à respecter 12h00 - 13h00 : Déjeuner	3	Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation	Tables, chaises, supports papier	Salle de formation	Comprendre les principes fondamentaux du massage thaïlandais à l'huile et les règles de sécurité

Jour 1 Après-midi	13h00 - 14h30 : Module 3 : Techniques de base • Apprentissage des postures correctes du praticien pour préserver son confort et prévenir la fatigue. • Démonstration et pratique des premiers gestes fondamentaux : ○ Pressions et lissages le long des méridiens pour libérer les tensions. ○ Étirements doux et progressifs, inspirés du yoga, pour assouplir le corps et restaurer l'amplitude articulaire. ○ Balancements et mobilisations favorisant un relâchement profond et une sensation de fluidité. ○ Une alternance de rythmes et d'intensités, créant une expérience à la fois dynamisante et relaxante. • Exercices en binômes pour intégrer le rythme, la respiration et la fluidité des gestes. 14h30 - 14h45 : Pause 14h45 - 17h00 : Module 4 : Enchaînements pratiques (partie 1) • Travail spécifique sur le dos et les épaules : ○ Techniques de pressions palmaires et digitales. ○ Mouvements circulaires et glissés profonds. ○ Étirements doux pour relâcher la zone scapulaire. • Mise en pratique supervisée en binômes : alternance praticien / receveur. • Feedback immédiat du formateur pour corriger la gestuelle et l'ergonomie.	4	Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation	Tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier	Espace dédié massage	Acquérir les techniques de base et développer une gestuelle adaptée et fluide
------------------------------	---	----------	---	--	-----------------------------	--

Jour 2 Matin	Jour 2 - Approfondissement et mise en pratique complète 9h00 - 9h30 : Retour d'expérience 9h30 - 10h30 : Module 5 : Techniques complémentaires de relaxation ● Perfectionnement des gestes appris la veille avec variations d'intensité et d'amplitude. ● Travail approfondi sur les membres inférieurs et supérieurs : ○ Pressions progressives sur les cuisses et mollets. ○ Mobilisations douces des articulations (chevilles, genoux, poignets). ○ Techniques adaptées pour les bras et les mains (pressions, rotations, étirements légers). ● Exercices en binômes pour intégrer la précision et l'adaptation aux besoins de la personne massée. 10h30 - 10h45 : Pause 10h45 - 12h00 : Module 6 : Techniques ciblées – nuque et tête ● Découverte et pratique des manœuvres adaptées aux zones sensibles : ○ Étirements doux et pressions légères sur la nuque. ○ Techniques de détente du cuir chevelu (effleurages circulaires, pressions digitales). ○ Massage du visage : mouvements fluides pour relâcher les tensions faciales. ● Mise en situation guidée avec correction des postures et adaptation à la morphologie du receveur. 12h00 - 13h00 : Déjeuner	3	Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation	Tables, chaises, tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier	Salle de formation + espace dédié massage	Approfondir les manœuvres spécifiques sur les différentes zones du corps
-------------------------	--	----------	---	---	--	---

Jour 2 Après-midi	13h00 - 14h30 : Module 7 : Réalisation d'un protocole complet - Réalisation d'une séance structurée de 60 minutes : - Introduction et installation du receveur. - Séquence d'enchaînements corps complet : dos, épaules, bras, jambes, abdomen, nuque et tête. - Gestion du rythme, de la fluidité et de la continuité des gestes. - Pratique supervisée en binômes : chaque stagiaire réalise un massage complet sur table. - Évaluation intermédiaire par le formateur (respect du protocole, posture, sécurité, confort du receveur).	4	Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation	Tables, chaises, tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier	Salle de formation + espace dédié massage	Savoir construire et réaliser un protocole complet de massage sur table + Être capable d'adopter une posture professionnelle et de conduire une séance structurée et sécurisée
	14h30 - 14h45 : Pause 14h45 - 17h00 : Module 8 : Évaluation pratique et synthèse - Réalisation en autonomie d'un massage complet par chaque stagiaire. - Feedback individualisé et corrections personnalisées. - Bilan collectif sur les apprentissages. - Évaluation des acquis. - Remise des attestations de fin de formation.					
		14				

Moyen d'encadrement : (Formatrice) :

Noëlle Gartner est formatrice experte en massage bien-être, spécialisée dans les techniques traditionnelles et contemporaines du massage sur table. Gérante d'un centre de soins haut de gamme et praticienne récompensée à plusieurs reprises (Médaille d'argent Meilleur Spa Praticien de France 2023, sélection au Championnat de France de Massage 2024), elle allie une maîtrise technique reconnue à une pédagogie bienveillante et accessible. Forte de son expérience auprès de publics variés, elle transmet avec rigueur et clarté les gestes professionnels, en veillant à adapter sa transmission aux besoins de chaque stagiaire.

La formatrice est disponible à l'adresse suivante : contact@centreaglae.com
Délai de réponse de 48h

Méthodes mobilisées : (Moyens pédagogiques et techniques)

Moyens techniques :

- Salle de formation, tables, chaises, espace dédié massage avec tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier

Moyens pédagogiques :

- Face à face pédagogique avec la formatrice
- Répartition pédagogique : 40% de théorie et 60% de pratique
- Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation

Ressources pédagogiques :

Les ressources pédagogiques sont imprimées et délivrées au stagiaire en fin de formation après appropriation pédagogique à l'aide du formateur.

Modalités de suivi et d'évaluation :

Modalité de suivi :

- Feuilles d'émargement par demi-journées

Modalité d'évaluation :

Avant la formation : Test de positionnement sous forme de QCM pour tester ses connaissances

Pendant la formation : Évaluation à chaud sous forme de mise en situation avec grille d'évaluation

Après la formation : Évaluation à froid sous forme d'entretien téléphonique

Réussite si plus de 60% de réponses correctes à l'évaluation à chaud

Une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de la formation, ainsi que l'évaluation des acquis sera remise à chaque stagiaire