



FORMATION

**E-academy**

# MASSAGE AUX POCHONS

Documentation Niveau 1



Cette documentation est publiée par l'organisme **E-academy Formation**

### **Copyright**

@Kathy Bauzan

@E-academy formation

En s'inscrivant à cette formation, le participant s'engage à respecter les conditions ou restrictions d'usage des documents qui lui sont remis. Les documents remis aux participants sont régis par les lois sur les droits d'auteur. Ainsi, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle par quelques procédés que ce soit, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droits ou ayants causes, est illicite. Toute contravention à la propriété intellectuelle pourra donner lieu à une action en justice, pouvant engager la responsabilité civile et pénale du contrefacteur.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce cours ne peut être reproduite, stocké dans un système de récupération et transmise sous aucune forme et aucun moyen, électronique, informatique, mécanique, photocopie, enregistrement ou toute autre manière, sans l'autorisation écrite et signée, préalable, de l'auteur ou d'E-academy Formation. Malgré tous les soins apportés aux textes, ni l'auteur, ni l'éditeur, ni E-academy Formation ne peuvent être rendus responsables des dommages qui pourraient résulter directement ou indirectement d'une erreur qui peut figurer dans cette édition.



# PROGRAMME DE FORMATION MASSAGE AUX POCHONS NIVEAU 1

## 1. FORMALITES

<b>Public visé</b>	Professionnels de la beauté, du bien-être, de l'esthétique et de la coiffure, les socio-esthéticiennes et les socio-coiffeuses, souhaitant se perfectionner, les personnes de la santé souhaitant faire évoluer leurs compétences, les personnes en projet de réorientation professionnelle ou pour un enrichissement personnel.
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etre majeur (pour les mineurs, une autorisation écrite du représentant légal)</li><li>• La maîtrise de la langue française à l'oral et à l'écrit</li></ul>
<b>Nombre de participants</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• de 1 à 6 stagiaires maximums par session</li><li>• Formation tous les mois, sous réserve de la disponibilité du formateur.</li></ul>
<b>Durée de formation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 jours, soit 21 heures</li><li>• 2 heures, évaluation des acquis en fin de formation / 1 heure, un entretien personnalisé</li></ul>
<b>Horaires de la formation</b>	De 9h00 à 17h00 (1h00 pour la pause déjeuner), les repas sont à la charge du stagiaire
<b>Lieu de formation</b>	Formation en Intra sur le site de la société - 120 rue Jean Dausset, Technicité 12 – 84140 AVIGNON - MONTFAVET
<b>Coût de la formation</b>	785,00 euros
<b>Ce que comprend le coût de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formation en présentiel ou semi-présentiel (théorie) ou à distance</li><li>• Ressources pédagogiques</li><li>• Attestation de fin de formation avec évaluation des acquis</li><li>• Un entretien personnalisé sous la forme d'un coaching commercial</li></ul>
<b>Formatrice et personne chargée des relations avec la(e) ou les stagiaires</b>	Kathy BAUZAN Esthéticienne / Praticienne en SPA, en médecine traditionnelle chinoise et ayurvédique / Formatrice

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap :** Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation que vous souhaitez entreprendre et ainsi bénéficier d'un aménagement et d'un accompagnement particuliers.

**Modalités d'accès à la formation :** Avant toute validation de votre inscription, un entretien téléphonique sera indispensable pour permettre au centre E-academy Formation de s'assurer que vos attentes sont en adéquation avec la formation dispensée. Cela permettra également à la formatrice de moduler la formation pour répondre au plus juste à vos besoins.

Suite à cet entretien téléphonique, il vous sera demandé de nous retourner dûment rempli le formulaire d'inscription que vous trouverez sur notre site au bas de la page de chaque formation.

En retour, un formulaire de pré-évaluation vous sera adressé avec votre contrat de formation afin de connaître au mieux vos compétences et attentes.

**Adaptation du rythme des séances du programme aux possibilités opérationnelles du stagiaire :**

Formation effectuée selon votre rythme, possibilité de personnaliser le programme de formation selon votre projet.

**Délais d'accès à la formation :**

Afin de connaître les délais d'accès à la formation, nous vous remercions de bien vouloir nous contacter par téléphone ou mail.

Pour le dossier, délai de 3 semaines minimum, hors délai inhérent aux démarches administratives indépendantes d'E-academy Formation.

## 2. POURQUOI SE FORMER SUR LE MASSAGE AUX POCHONS ?

Différent aux massages bien-être les plus répandus, ce massage permettra de vous démarquer en respectant le rituel et les gestes ancestraux liés à la pratique des pochons. Vous allez acquérir une technique innovante pour fidéliser votre clientèle et séduire de nouveaux clients et/ou nouvelles clientes. Vous serez apte à personnaliser votre massage en adaptant ces différents pochons d'herbes aromatiques en fonction des besoins et des envies de vos client(e)s, pour les faire voyager à travers les plantes, les épices et la chaleur des pochons.

C'est un massage complet du visage et du corps alliant des manœuvres manuelles spécifiques et des manœuvres avec les pochons pour susciter une profonde relaxation sur le plan physique, émotionnel, psychique et énergétique.

Toutes ses maîtrises seront un atout professionnel pour votre entreprise, votre projet professionnel ou pour votre enrichissement personnel.

### 3. L'ORIGINE DU MASSAGE AUX POCHONS

Ce massage provient de l'art ancien, originaire de Siam, l'actuelle Thaïlande. Il associe la phytothérapie et l'aromathérapie, grâce à ces tampons de Siam, communément appelé « pochons d'herbes ». Ces mélanges de plantes et d'épices sont placés dans un tissu de coton ou de toile de lin, ils sont chauffés à la vapeur et ensuite appliqués sur la peau. La chaleur des pochons permet d'offrir un contraste thermique sur le corps, d'apporter une profonde relaxation, d'éliminer les tensions...

### 4. DESCRIPTION DE LA FORMATION

E-academy vous apporte au travers de cette formation, des connaissances fondamentales théoriques et pratiques, pour acquérir l'apprentissage d'un programme complet, avec un accompagnement de qualité, dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité.

Au cours des trois jours de formation, vous ferez face à un apprentissage basé sur la théorie avec des QCM, Quizz, exercices et de la pratique intensive sur plusieurs modèles.

Un examen final (2H00 d'évaluation) dont la réussite vous permettra de recevoir votre attestation de fin de formation, avec 1H00 d'entretien personnalisé.

### 5. OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Découvrir et différencier les étapes du massage aux pochons
- Etudier le protocole et développer les différentes techniques professionnelles : les gestes et la posture (toucher, pressions, dextérité, durée...)
- Se perfectionner dans les différentes techniques avec les pochons (pression, tapotement, glissage, rotation, lissage profond...) et les techniques manuelles (l'effleurage, friction, pétrissage, lissage...) à la morphologie de vos client(e)s
- Prendre en compte les règles d'hygiène, de sécurité, d'ergonomie et le confort de vos client(e)s, pour organiser votre poste de travail
- Savoir accueillir et à accompagner ses client(e)s
- Développer des connaissances théoriques et pratiques dans le domaine du bien-être avec un nouveau massage aux pochons, pour répondre au critère de satisfaction de votre clientèle

### 6. COMPETENCES VISÉES

- Maîtriser le protocole complet du visage et du corps du massage aux pochons
- Acquérir les différents gestes techniques professionnelles liées aux spécificités du massage (gestes, pressions, dextérité, durée, surfaces concernées : le visage et le corps)
- Adapter la durée du protocole à la demande et au besoin de votre client(e)

- Respecter les règles d'hygiène, de sécurité, d'ergonomie pour le(a) praticien(ne) et le confort de vos client(e)s, pour organiser son poste de travail
- Gérer les aspects relationnels dans l'accompagnement de vos client(e)s
- Réaliser un massage complet du visage et du corps, en adaptant la posture et les techniques professionnelles pour répondre au critère de satisfaction de vos client(e)s, dans une démarche de détente et de bien-être

### Déontologie :

Le ou la stagiaire, pratiquera le massage aux pochons dans un objectif de bien-être et ne poursuivra pas, en aucun cas un but médical.

Les techniques manuelles enseignées pour les massages bien-être et les soins énergétiques, n'ont aucune visée médicale ou thérapeutique et ne se substituent pas à une pratique médicale.

## 7. MÉTHODE PÉDAGOGIQUE THÉORIQUE

Le contenu de la formation est souvent adapté et modulé en fonction des besoins et des demandes spécifiques des apprenants dans le respect des objectifs de formation visé. Les cours sont détaillés avec de nombreux exercices.

### Programme du cours :

1. Déontologie
2. Description du métier d'esthéticienne
3. Règles d'hygiène et de sécurité
4. Anatomie de la peau
5. Anatomie du squelette
6. Les muscles squelettiques
7. Généralité sur le massage
8. Les fondamentaux du massage aux pochons
9. Les différentes manœuvres du massage aux pochons
10. L'installation du poste de travail et de votre cliente
11. Etapes d'un massage aux pochons
12. Le protocole « le massage aux pochons »

### Entraînements :

- QCM
- Quizz
- Exercices

### Evaluations :

- Fiche d'évaluation : examen théorique

- Fiche d'évaluation : examen pratique

Annexes / Références

## 8. MÉTHODE PÉDAGOGIQUE PRATIQUE

Techniques : Active, interrogative et participative

Le ou la stagiaire pratique sur plusieurs modèles, les étapes globales d'un massage aux pochons, pour maîtriser les gestes et affiner le sens du toucher. Les manœuvres sont expliquées, montrées, commentées et développées avant et pendant le passage à la pratique. L'apprentissage du protocole se fait étape par étape, avec de la pratique entre chaque démonstration.

Les étapes globales d'un massage aux pochons (organisation et déroulement du massage) :

1. Installation du poste de travail avec les normes d'hygiène
2. Accueillir et accompagner le modèle pour la pratique d'un massage aux pochons
3. Le nettoyage des pieds
4. La prise de contact (manœuvres à sec)
5. Le massage complet : face postérieure et antérieure (avec les manœuvres manuelles et les pochons)
6. La prise de congé (manœuvres à sec)
7. Le massage du visage : avec les manœuvres manuelles et les pochons
8. La prise de congé finale

Pratique du massage aux pochons complet

L'unité de chauffe : précautions d'utilisation de la chaleur

La posture de travail et les déplacements autour de la table de massage

Techniques : manuelle et avec les pochons

Apprendre le massage par partie du corps

Enchaînement complet

## 9. MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Le syllabus de cette formation est complet, très bien structuré. Il n'est pas nécessaire de vous munir de matériel supplémentaire, cela vous permettra de vous concentrer sur l'essentiel : votre apprentissage.

- Paper board
- Classeur avec feuilles pédagogiques en support ou cours en PDF
- Illustrations, schémas, planches pédagogiques, permettent une compréhension et une assimilation immédiate
- QCM, QUIZZ, Exercices
- Pratique sur modèles avec table de soin



- Mise en situation
- Debriefing et Feedback : Questions / Réponses, pour mesurer l'amélioration de la formation
- Des vidéos de cours détaillées pour renforcer la mémorisation après votre formation

Matériels : Mis à disposition par E-academy Formation

- Masque normé, visière, gel hydro alcoolique et tablier
- Tout le matériel nécessaire au massage aux pochons (pochons, huiles de massage, huiles essentielles, appareil pierres chaudes, appareil à vapeur)
- Table de soin, tabouret

Accompagnement : La Responsable pédagogique et technique coordonne les différents moyens et équipements pédagogiques, selon les phases avant-pendant-après la formation. La directrice gère les aspects administratifs et comptables des sessions de formation. L'ensemble des moyens d'encadrement respecte les exigences qualité de la formation professionnelle.

À prévoir par le stagiaire :

- Une tenue professionnelle
- Deux ou trois blouses professionnelles
- Cheveux attachés

## 10. MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRECIATION DES RESULTATS

Suivi de l'exécution : Feuille d'émargement signée par le stagiaire et la formatrice par demi-journée.

Appréciation des résultats : Evaluation continue tout au long de la formation. Les objectifs opérationnels sont évalués grâce à la réalisation, des : QCM, QUIZZ, Exercices, de la pratique sur des modèles et mise en situation, tour de table (fondée sur des échanges) pour encourager et motiver les stagiaires dans leurs démarches. Ces temps d'échanges sont prévus pendant les journées de formation pour répondre aux questions des stagiaires et reprendre le cours déjà vu si nécessaire. Evaluation des acquis en fin de formation. Bilan de satisfaction des stagiaires. Attestation de fin de formation.

Validation :

À la fin de la formation, la(e) stagiaire devra réaliser :

- 1 fiche d'évaluation théorique (test de connaissances)
- 1 évaluation sur la mise en situation devra être exécutée par la(e) stagiaire dans sa totalité, pour vérifier l'apprentissage du protocole : les techniques manuelles et avec les pochons pour le massage (les gestes et l'enchaînement, le toucher et la fluidité), la mémorisation du protocole et la capacité d'adaptation, sous le contrôle de la formatrice qui vérifiera la bonne acquisition du protocole



### Attestations :

- Une attestation individuelle de formation sera remise au stagiaire, pour valider sa présence, à l'ensemble des 3 jours de formation durée 21h00
- Remise d'une attestation de formation pour le « Massage aux Pochons Niveau 1 » délivrée pour la réussite de l'examen, afin de valider ses acquis

### Les points forts de la formation :

- La formatrice dispose de la double compétence Dirigeante et Experte (Formatrice)
- La formation est personnalisée et adaptée aux objectifs du stagiaire pour la finalisation de son projet : « formation sur-mesure »
- La formation peut être prodiguée en présentiel ou semi-présentiel ou à distance (l'expérience est comparable à celle du présentiel, lors des séances, la formatrice est en face-à-face avec la(e) stagiaire en visioconférence)
- La formation est en petit effectif pour un apprentissage optimal ou en formation individuelle

## 11. PROGRAMME DES TROIS JOURS DE FORMATION

### JOUR 1 :

Présentation du stagiaire, de son cursus professionnel et de ses attentes, présentation de la formatrice

Cours théorique

Pause déjeuner

Suite du cours théorique

Description des produits utilisés, norme d'hygiène du poste de travail

**Pratique du massage de la face postérieure** sur 1 modèle : installation du modèle, prise de contact et techniques sur toute la face postérieure (démonstration : pratique simultanée), puis un Debriefing (questions/ réponses)

### JOUR 2 :

Feedback sur la première journée (questions / réponses)

Entraînement : QCM, QUIZZ, Exercice

**Révision de la face postérieure** sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques sur toute la face postérieure

**Pratique du massage de la face antérieure** sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques sur toute la face antérieure (démonstration : pratique simultanée)

Pause déjeuner

**Révision de la face antérieure** : sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques sur toute la face antérieure

**Pratique du massage visage** sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques sur le visage (démonstration : pratique simultanée)

**Pratiquer un massage complet aux pochons** sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et technique du massage aux pochons dans sa totalité, puis un Debriefing (questions / réponses)

### JOUR 3 :

Feedback sur les jours (questions / réponses)

Entraînement : QCM, QUIZZ, Exercice

**Pratiquer un massage complet aux pochons** sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et technique du massage aux pochons dans sa totalité

Pause déjeuner

**Evaluation théorique et pratique sur 1 modèle, sous le contrôle de la formatrice**

Debriefing : Questions / Réponses des trois jours de formation. Bilan de satisfaction des stagiaires.

En fin de formation, après avoir réussi les évaluations : théorique et pratique, la ou le stagiaire reçoit une attestation de formation pour le « Massage aux Pochons Niveau 1 » avec un entretien personnalisé.

**E-academy** FORMATION

