

# FORMATION MASSAGE TIBÉTAIN

La nature de la formation est l'apprentissage du massage Tibétain à travers des gestes, des postures et un protocole spécifique nécessaires à sa bonne pratique. Cette formation est essentiellement pratique mais elle aborde aussi les conseils liés à cette pratique. Cette technique change un peu des autres car en plus du massage on utilise des bols tibétains qui sont au nombre de trois et que l'on placera sur certaines zones pour les faire rentrer en résonance et ceux-ci favoriseront une détente profonde.

## OBJECTIFS

A l'issue de la formation vous serez capable de :

- Connaitre et savoir maîtriser les postures et gestes du massage tibétain ainsi que le placement des bols afin de pratiquer un massage de détente profond
- Savoir donner une séance de 60 min du massage tibétain en respectant les manœuvres du protocole et le placement des bols aux zones spécifiques afin de pratiquer un massage de détente profond
- Développer ses compétences dans le domaine du bien-être
- Acquérir un savoir sur la déontologie et les contre indications

## PROGRAMME

Accueil et présentation de la formatrice et du programme de la formation

**Jour 1 :** apprentissage du massage sportif

Théorie, et Séance d'échauffement

Apprentissage du dos et des jambes face dorsale

Apprentissage du placement des 3 bols sur les zones spécifique de la face dorsale pour favoriser une détente profonde

### DATE

Nous contacter

### DUREE

2 journées de 7h  
14h de formation

### PUBLIC

Adulte en activité  
lié au bien être  
(esthéticienne, spa  
praticienne) ou  
pour les personnes  
faisant une  
reconversion  
professionnelle, sauf  
personnes ayant  
des contre  
indication nous  
consulter

**10 personnes MAX**

### PRE REQUIS

Aucun



**MAJ le 9.11.2025**

## **Jour 2 :** Suite apprentissage massage suédois

Questions sur les travaux de la veille et révisions des gestes et postures qui ont besoin  
révision de la face dorsale ( massage et application des bols) et jambes devant et correction  
Apprentissage du ventre bras et visage impliquant des lissages et pressions ainsi que l'application  
des 3 bols sur les zones spécifiques de la face ventrale afin de le faire rentrer en résonnance pour favoriser une détente profonde  
Mise en pratique de la technique sur un temps donné.

## **METHODES MOBILISEES**

### Modalités pédagogiques et support :

Un support de cours permet d'expliquer chaque mouvement grâce à des photos, des schémas et des textes explicatifs. Ce document est remis à chaque participant. Mise en situation pratique. La formatrice corrigera alors les postures et gestes des participants pendant leur pratique et répondra aux questions des uns et des autres. La formatrice veillera à ce que les participants changent régulièrement de partenaires afin qu'il puisse s'entraîner sur des morphologies différentes.

Matériel : Des tables de massages ainsi que les serviettes et outils sont mis à disposition des élèves.

Moyen humain : Jarousse Nathalie Spa praticienne 20 ans d'expérience

## **METHODES D'EVALUATIONS**

Durant la formation, la supervision de chaque stagiaire est permanente, les erreurs sont corrigées au fur et à mesure et autant de fois que nécessaire. Les stagiaires travailleront en binôme et seront une fois massé, une fois masseur.

En fin de formation, le stagiaire devra exécuter un massage sportif en totalité, sous le contrôle du formateur qui vérifiera la bonne acquisition du protocole à travers une évaluation.

Une attestation de formation sera remise en fin de formation. Questionnaire à chaud.

### **TARIF**

380 € par participant  
sur fonds propres.  
Prise en charge OPCO  
nous contacter.

### **LIEU**

A CORPS PAR FEE  
2 rue de l'église  
43770 chadrac

### **PRISE EN COMPTE DU HANDICAP**

Une adaptation à  
toutes nos formations  
est possible pour les  
personnes  
nécessitant un  
aménagement  
spécifique, sous  
réserve de nous  
contacter.

### **Référente Handicap :**

Nathalie JAROUSSE  
0681369205  
acpf.formation  
@gmail.com

### **A CORPS PAR FEE**

Siret 498 986 124 00028  
Nda 84430341343 enregistré  
auprès de la Dirrecte Rhône  
Alpes Auvergne.  
Cet enregistrement ne vaut  
pas agrément de l'état.