



Programme de formation

– MODULE 2.1 –

Massage & Relaxation Coréenne

Sommaire

Objectifs, compétences et aptitudes.....	2
Public concerné et prérequis	2
Qualification des intervenants	2
Moyens pédagogiques	2
Moyens techniques à disposition.....	2
Durée et effectifs	3
Déroulement.....	3
Modalités d'évaluation des acquis	5
Sanction visée.....	5
Matériel nécessaire	5
Délais administratif.....	5
Délais d'accès	5
Accessibilité aux personnes en situation de handicap	5
Accessibilité aux personnes en situation précaire	5
Accessibilité aux personnes en réinsertion ou en recherche d'emploi	6
Taux de réussite.....	6
Taux de satisfaction	6
Tarifs	6
Débouchés	6

Dernière mise à jour : 14/02/26

Objectifs, compétences et aptitudes

Ce module de formation s'adresse aux professionnels en massages de bien-être en devenir ou déjà installés. Il consiste en l'acquisition des connaissances relatives au massage coréen, aussi appelé relaxation coréenne de 60 minutes, aussi bien en termes de techniques que de bienfaits et de contre-indications.

Ce massage se pratique en institut/cabinet sur tout type de clientèle, y compris les enfants. Il peut également s'organiser sous forme d'ateliers en entreprise, en famille... Le protocole peut être proposé sur des durées plus courtes et les méthodes enseignées peuvent facilement s'intégrer dans d'autres protocoles de massage. Les techniques transmises (ondulations, vibrations, bercements, étirements, percussions) permettent une profonde relaxation du corps et de l'esprit, et une libération du mouvement grâce au relâchement articulaire et musculaire.

Les compétences et aptitudes visées sont les suivantes :

- Accueillir un client et lui proposer une séance adaptée ;
- Maîtriser les différents bienfaits et contre-indications ;
- Acquérir le protocole de massage du corps complet de 60 minutes et le restituer de manière hygiénique et sécuritaire, aussi bien pour le praticien que pour le client ;
- Adapter sa technique, son rythme et sa pression en fonction des besoins et attentes du client.

Public concerné et prérequis

- Aucun prérequis aussi bien en termes d'expérience, de compétences que de diplômes / certificats / titres.
- Accessible à toute personne majeure et ne présentant pas de contre-indication médicale le jour de la formation.

Qualification des intervenants

Yoann FONTE est massothérapeute spécialisé en techniques tissulaires profondes et circulatoires, et sonothérapeute. Son approche est essentiellement psychocorporelle. Voilà pourquoi il est également praticien en psychothérapie, sexothérapie et thérapie de couple. En parallèle, il est auteur de plusieurs ouvrages de développement personnel et spirituel.

Moyens pédagogiques

- Pratique des entretiens sous la forme de « jeux de rôles » avec les autres stagiaires ;
- Pratique des massages en binôme avec un autre stagiaire, ou sur un modèle si nécessaire ;
- Méthode d'enseignement active et participative.

Moyens techniques à disposition

- Livret de formation papier comportant textes, photos et schémas nécessaires à la bonne compréhension de l'enseignement ;
- Planches et schémas anatomique et des méridiens énergétiques à disposition ;
- Tableau blanc, feutres, tables et chaises ;

- Tables de massage.

Durée et effectifs

3 jours consécutifs, soit un total de 21 heures. Effectif de 2 stagiaires minimum et 6 au maximum par session.

Déroulement

Dans le cadre d'un enseignement actif et participatif, les réponses aux questions se font en temps réel. Les horaires sont susceptibles d'être adaptés en fonction de la progression du groupe.

- **JOUR 1** (7h00 au total)

- **MATIN** (3h00)

9h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

9h30 : Présentation des stagiaires et du déroulé de la formation

9h45 : Histoire, bienfaits et contre-indications

10h30 : Pause

10h45 : Démonstration des manœuvres préparatoires

11h00 : Mise en pratique des manœuvres préparatoires

12h30 : Déjeuner

- **APRES-MIDI** (4h00)

13h30 : Démonstration du protocole des membres inférieurs

13h45 : Mise en pratique du protocole des membres inférieurs

15h15 : Pause

15h30 : Mise en pratique des manœuvres préparatoires + membres inférieurs

17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses

17h30 : Fin de la journée

- **JOUR 2** (7h00 au total)

- **MATIN** (3h00)

9h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

9h30 : Révision de la veille et questions-réponses

9h45 : Démonstration du protocole de l'abdomen

10h00 : Mise en pratique du protocole de l'abdomen

11h00 : Pause

11h15 : Démonstration du protocole des membres supérieurs, épaules et poitrine

11h30 : Mise en pratique du protocole des membres supérieurs, épaules et poitrine

12h30 : Déjeuner

➤ **APRES-MIDI (4h00)**

13h30 : Mise en pratique du protocole des membres supérieurs, épaules et poitrine

15h00 : Pause

15h15 : Démonstration du protocole nuque et crâne

15h30 : Mise en pratique du protocole nuque et crâne

17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses

17h30 : Fin de la journée

• **JOUR 3** (7h00 au total)

➤ **MATIN** (3h00)

9h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

9h30 : Révision de la veille et questions-réponses

9h45 : Mise en pratique du protocole abdomen + membres supérieurs + crâne

10h45 : Pause

11h00 : Mise en pratique du protocole abdomen + membres supérieurs + crâne

12h30 : Déjeuner

➤ **APRES-MIDI (4h00)**

13h30 : Mise en pratique du protocole complet GROUPE 1

15h15 : Pause

15h30 : Mise en pratique du protocole complet GROUPE 2

17h15 : Bilan de fin de formation et questions-réponses

17h30 : Fin de la formation

Modalités d'évaluation des acquis

Évaluation pratique en continue lors du module. Cinq critères de notation sur 20 points. 10 points minimum pour valider un critère. 60 points total au minimum pour valider l'aspect pratique du module.

Sanction visée

Attestation et certificat de réalisation remis en fin de module.

Matériel nécessaire

- Bloc note, crayons, stylos, surligneurs ;
- Tenue souple et confortable, chaussons ou chaussettes épaisses ;
- Drap housse, futa ou grande serviette (80 x 190cm minimum) pour protéger la table ;
- Futa ou grande serviette (80 x 190cm minimum) pour se couvrir selon la saison.

Délais administratif

- Dès le règlement et la signature du contrat pour les financements personnels ;
- 30 jours minimum pour un financement par un organisme.

Délais d'accès

- Jusqu'à 6 mois (voir planning) pour une formation dans nos locaux (inter-entreprise) ;
- De 1 à 3 mois pour une formation au sein de vos locaux (intra-entreprise).

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Possibilités étudiées au cas par cas selon le handicap. L'AGEFIPH et la RHF (Ressource Handicap Formation) sont les partenaires référents handicap.

Accessibilité aux personnes en situation précaire

Le CCAS de Mouans-Sartoux est notre référent concernant les personnes en situation précaire.

Accessibilité aux personnes en réinsertion ou en recherche d'emploi

France Travail est notre partenaire référent pour les personnes en recherche d'emploi ou en réinsertion.

Taux de réussite

À définir.

Taux de satisfaction

À définir.

Tarifs

- 750 euros nets (exempt de TVA) pour un financement par un organisme ;
- 675 euros nets (exempt de TVA) pour un financement personnel.

Débouchés

- Emploi salarié ou freelance dans un centre de bien-être, un spa, un centre esthétique...,
- Création d'un centre de bien-être proposant des prestations performantes et novatrices,
- Ouverture d'un cabinet en libéral,
- Prestations à domicile,
- Intervention en institution, en association...,
- Prestations en salle de sport, hôtellerie, camping, yacht...