



Programme de formation individuelle

– MODULE 5.5 –

Massage Crânien

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	4
Sanction visée.....	4
Matériel nécessaire	4
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	5
Taux de réussite.....	5
Taux de satisfaction	5
Tarifs.....	5
Débouchés.....	5

Dernière mise à jour : 03/03/2026

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 crânien de 60 minutes, aussi bien en termes de techniques que de bienfaits et de contre-indications.

Ce massage intègre le massage de la nuque et de la gorge, du visage, du buste, des épaules et des membres supérieurs afin de procurer une détente globale et ainsi permettre un apaisement plus profond du mental. Les bienfaits peuvent également être une amélioration du sommeil, de la concentration et un soulagement du stress et de l'anxiété. Les manœuvres employées sont des effleurages, des pressions glissées ou localisées, des étirements, des frictions et des pétrissages.

Les compétences et aptitudes visées sont les suivantes :

- Accueillir un client et lui proposer une séance adaptée ;
- Maîtriser les différents bienfaits et contre-indications, ainsi que la théorie propre à la pratique ;
- Acquérir le protocole de massage crânien 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

Tatiana RAJCH est massothérapeute, sonothérapeute et sophrologue. Il lui plaît de faire lien entre ses trois pratiques en associant notamment l'usage des instruments et de sa voix lors des massages. Elle est passionnée par l'anatomie et tout ce qui relève des thérapies manuelles.

Moyens pédagogiques

- Pratique des entretiens sous la forme de « jeux de rôles » avec la formatrice ;
- Pratique des massages sur un modèle et réception des massages par la formatrice ;
- 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

2 jours, soit un total de 14 heures. Session individuelle.

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 de la formation.

• **JOUR 1** (7h00 au total)

➤ **MATIN** (3h00)

9h00 : Accueil jusqu'à 9h30

9h30 : Présentation du stagiaire, de son projet professionnel et du déroulé de la formation

9h45 : Histoire, bienfaits et contre-indications

10h15 : Démonstration du protocole de massage du buste et des épaules

10h30 : Mise en pratique du protocole de massage du buste et des épaules + réception

11h15 : Pause

11h30 : Démonstration du protocole des membres supérieurs

11h45 : Mise en pratique du protocole des membres supérieurs + réception

12h30 : Déjeuner

➤ **APRES-MIDI** (4h00)

13h30 : Démonstration du protocole de massage de la nuque et de la gorge

13h45 : Mise en pratique du protocole de massage de la nuque et de la gorge + réception

14h30 : Démonstration du protocole de massage du visage et du cuir chevelu

14h45 : Mise en pratique du protocole de massage du visage et du cuir chevelu + réception

15h30 : Pause

15h45 : Mise en pratique du protocole complet

17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses

17h30 : Fin de la journée

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

- **MATIN** (3h00)

9h00 : Accueil jusqu'à 9h30

9h30 : Révision de la veille et questions-réponses

9h45 : Théorie et démonstration autour du MRP (Mécanisme de Respiration Primaire)
+ réception

10h30 : Pause

10h45 : Mise en pratique du MRP

12h30 : Déjeuner

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

13h30 : Mise en pratique du protocole complet + MRP

15h00 : Pause

15h15 : Mise en pratique du protocole complet + MRP

17h00 : 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. 70 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 ;
- Maillot de bain (deux pièces impérativement pour les femmes) ou sous-vêtements salissables ;
- Drap housse, fouta ou grande serviette (80 x 190cm minimum) pour protéger la table ;
- Grande serviette (80 x 190cm minimum) ou fouta pour se couvrir ;
- Serviette essuie-main ;

- Flacon d'huile végétale neutre (amande douce, noyau d'abricot, pépins de raisin...), idéalement de qualité biologique, avec poussoir.

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

- De 1 à 3 mois 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

100% (depuis 2025 et selon étude du 04/2025)

Taux de satisfaction

100% (depuis 2025 et selon étude du 04/2025)

Tarifs

900 euros nets (exempt de TVA).

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...