

JUSTE UN  
MOMENT  
POUR MOI

CATALOGUE  
FORMATION



# Informations générales

## Notre méthodologie

---

### Un apprentissage pratique

Les techniques de massage sont montrées par petites séquences sur un participant.

Les élèves travaillent ensuite par groupe de deux, sous notre supervision attentive.

Tour à tour chacun peut ainsi pratiquer les gestes en étant corrigé et aussi recevoir le massage, de sorte à bien comprendre le ressenti du point de vue du donneur et du receveur.

### Un apprentissage théorique

Nous vous expliquerons en quoi consiste les massages mais aussi les éléments essentiels à connaître pour :

- Profiter au mieux de cette formation.
- Accueillir convenablement la personne qui recevra votre massage, avant et après la séance.
- Respecter les règles d'hygiène et de sécurité.
- Adapter sa séance aux attentes du receveur.



## Le bien-être au cœur de chaque formation

---

Chaque journée commence par un échauffement, une "mise en énergie", de sorte à se détendre, à se centrer et à se donner de l'énergie pour la journée.

### Des révisions chaque matin

Chaque matinée suivante commence par une révision des gestes appris la veille pour être certain d'avoir intégré les bons gestes.

Le dernier jour, une révision générale vous permet de donner et de recevoir une séance complète de massage !

## Une certification

---

### Modalités d'évaluation

Chaque formation sera évaluée à l'oral à l'aide d'un questionnaire en fin de formation et sera suivie d'un contrôle des connaissances sous la forme d'une certification pratique.

### Certification/ attestation

Une attestation précisant la nature, les acquis et la durée de la session sera remise par la formatrice au stagiaire à l'issue de la prestation.

## Le petit mot de la formatrice

---

Chaque formation que je propose est une invitation à découvrir les techniques de massage et à les maîtriser avec soin.

Mon objectif est de vous guider dans votre parcours vers l'excellence en matière de bien-être. Votre passion est ma plus grande source d'inspiration.

Votre formatrice

## Informations pratiques

---

### Tenue à avoir :

Lors des formations, il est demandé aux participants de porter un maillot de bain. Sauf pour les massages visages et le massage Amma.

### Moyens matériels mis à disposition :

Support de cours très détaillé (chaque geste est illustré par une photo et un texte), tables de massage, huile de massage, tabourets à roulette, squelette à taille humaine.

### Délai d'inscription aux formations :

Vous pouvez vous inscrire à tout moment, tant qu'il reste de la place à une session.

### Horaires :

Les horaires peuvent varier. Il faudra voir sur votre convocation.

La pause déjeuner dure 1h30 (nombreux restaurants et parcs à proximité, petite cuisine sur place, un micro-onde).

### Accès aux personnes en situation de handicap

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Veillez nous contacter pour discuter de votre projet.



**NOS  
FORMATIONS**

# Le massage californien



## Un massage enveloppant en effleurages

---

Le massage californien est le plus connu des massages bien-être en occident. Si vous ne deviez apprendre qu'une seule technique, c'est celle que l'on vous conseillerait.

Cette technique est la plus abordable pour les débutants. Combinant toutes sortes d'effleurages, elle est très enveloppante et donne à la personne que vous massez un sentiment de cocooning et de lâcher-prise intense.



## Tarifs & Durée

---

**Durée** : 2 jours soit 14h

**Tarifs** : 320 €

# Le massage suédois



## Massage Suédois : Détente et Vitalité

---

Explorez l'art du massage suédois et apprenez à apporter détente et bien-être à ceux que vous traitez. Notre formation complète vous guidera à travers les techniques de massage suédois, offrant une expérience d'apprentissage enrichissante.

Notre formation au massage suédois est conçue pour vous transmettre les compétences essentielles du massage suédois, l'une des pratiques les plus populaires dans le monde du bien-être. Vous découvrirez les mouvements fluides, les pétrissages, les frictions, et les étirements qui caractérisent cette technique apaisante.

## Formez vous à la relaxation !

---

Vous maîtriserez les techniques du massage suédois, apprendrez à créer une atmosphère de relaxation, et découvrirez comment soulager le stress, détendre les muscles et promouvoir le bien-être général.

## Tarifs & Durée

---

Durée : 21h soit 3 jours

Tarifs : 360 €

# Le massage balinais

## Voyage au cœur de Bali

---

Notre formation au massage balinais est conçue pour vous offrir une expérience d'apprentissage complète. Vous explorerez les techniques traditionnelles balinaises, apprendrez à harmoniser les mouvements fluides avec la respiration et à utiliser des huiles essentielles apaisantes pour créer une expérience sensorielle unique.

## Ce que vous apprendrez

---

Vous découvrirez les mouvements caractéristiques du massage balinais, les rituels de purification, et l'importance de l'énergie positive. Vous maîtriserez l'art de la relaxation, de l'équilibre énergétique et de la guérison.



## Tarifs & Durée

---

**Durée :** 2 jours soit 14 heures

**Tarifs :** 360 €

Adanys.  
cosmétiques simplement naturels



© Adanys



# Le massage ayurvédique



## Massage énergétique selon l'Ayurveda

---

Voyagez dans le monde fascinant de l'Ayurveda avec notre formation au massage ayurvédique. Découvrez les secrets de cette ancienne sagesse indienne et apprenez à harmoniser le corps, l'esprit et l'âme.

Notre formation au massage ayurvédique est conçue pour vous immerger dans la philosophie de l'Ayurveda. Vous découvrirez les principes fondamentaux de cette médecine traditionnelle indienne et apprendrez à appliquer les techniques de massage pour rétablir l'équilibre.

## L'Art Millénaire de l'Équilibre

---

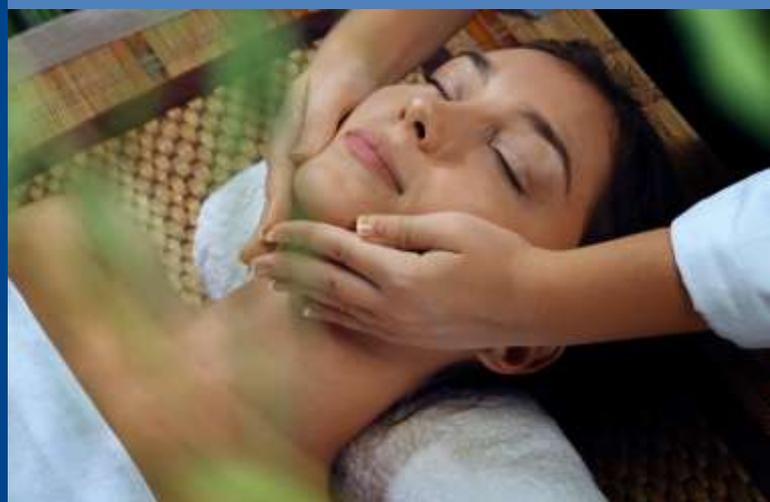
Au cours de la formation, vous maîtriserez les mouvements spécifiques du massage ayurvédique, découvrirez les doshas (constitutions) et apprendrez à personnaliser les séances en fonction des besoins de chaque individu. Vous explorerez l'importance de l'harmonie entre le corps, l'esprit et l'âme.

## Tarifs & Durée

---

Durée : 3 jours soit 21h

Tarifs : 380 €



# Le massage Chi-nei-Tsang

## Tarifs & Durée

Durée : 2 jours soit 14h  
Tarifs : 360 €

## La Guérison des Organes Internes

Découvrez l'extraordinaire pratique du massage Chi Nei Tsang et explorez la sagesse ancienne de la médecine chinoise. Notre formation vous guidera à travers cette technique de guérison qui se concentre sur les organes internes pour promouvoir la santé et l'harmonie.

Notre formation au massage Chi-nei-Tsang est conçue pour vous faire plonger dans la philosophie de la médecine chinoise. Vous apprendrez à localiser les blocages énergétiques dans les organes internes, à les libérer, et à restaurer l'équilibre énergétique.



# Le massage Deep Tissue



## La décontraction en puissance

---

Explorez les techniques avancées du massage deep tissue et apprenez à soulager les tensions musculaires profondes. Notre formation complète vous guidera à travers cette pratique puissante, favorisant la détente profonde et la guérison musculaire.

Notre formation au massage deep tissue est conçue pour vous faire découvrir l'art de la pression profonde. Vous apprendrez à cibler les muscles profonds, à libérer les tensions, et à promouvoir la guérison des douleurs musculaires.

Découvrez comment travailler en profondeur, et apprenez à soulager les nœuds musculaires tenaces. Vous explorerez l'importance de la relaxation profonde et de la récupération musculaire.



## Tarifs & Durée

---

**Durée** : 2 jours soit 14h

**Tarifs** : 360 €

# Le massage Visage Liftant (Kobido)



---

## Tarifs & Durée

**Durée :** 2 jours soit 14h

**Tarifs :** 360 €

---

## Soin raffiné et relaxant, d'origine japonaise

Ce massage du visage est très relaxant et il a de nombreux intérêt pour nous, praticiens.

Ce massage du visage est originaire du Japon. Pour les japonais, la beauté est le stade le plus élevé de la santé, c'est la santé qui se voit. C'est pourquoi le massage du visage est une institution depuis des centaines d'années. Il rafraîchit les traits du visage, régénère les tissus et donne de l'éclat à la peau. Il équilibre le système nerveux et efface les effets du stress. C'est une technique complète et raffinée.

# Le massage Amma

## Les avantages pour vous

---

En ajoutant cette technique du massage assis à vos prestations, vous vous ouvrez un marché : le massage bien-être en entreprise, un secteur en plein développement !

Pas besoin de salle fermée, grâce à la chaise ergonomique, les séances ont lieu dans les bureaux mêmes. Vous avez alors accès à une clientèle potentielle importante que vous n'avez plus qu'à fidéliser.

## Relaxation Japonaise en Quelques Minutes

---

Le massage Amma, un art japonais du toucher, se concentre sur la relaxation et la réduction du stress en utilisant des techniques de pression, d'étirement et de pétrissage. Il se pratique habillé et sur une chaise spéciale, dure généralement de 15 à 30 minutes, et est idéal pour une relaxation rapide en milieu de journée.

On n'utilise pas d'huile ni de baume pour ce massage. Des manœuvres très efficaces pour détendre rapidement et profondément sont utilisées : pétrissages, pression sur les zones de tensions et les zones énergétiques stratégiques (avec les paumes, les pouces le coude), étirements et mobilisations.

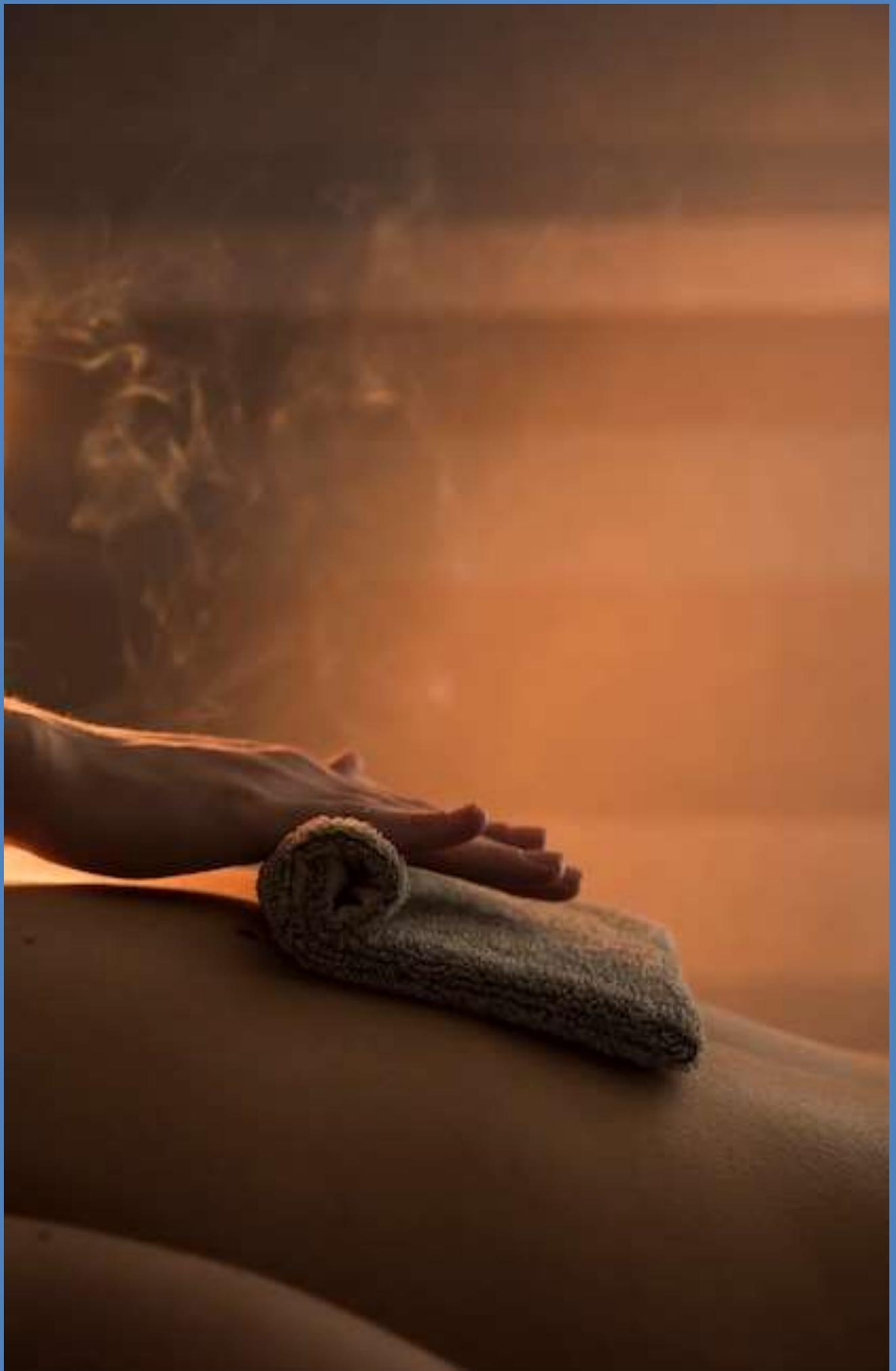


## Tarifs & Durée

---

**Durée :** 2 jours soit 14h

**Tarifs :** 260 €



# Le massage femme enceinte

## Un répit dans le voyage de la Maternité

---

Notre formation au massage pour les femmes enceintes est conçue pour vous apprendre à offrir un soutien apaisant pendant la période précieuse de la grossesse. Vous découvrirez des techniques spécifiques pour soulager les maux courants, améliorer la circulation, et créer une expérience relaxante.

Au cours de la formation, vous maîtriserez les mouvements adaptés aux femmes enceintes, découvrirez comment soulager les douleurs dorsales, réduire le stress, et renforcer la connexion mère-bébé. Vous explorerez l'importance de la détente prénatale.

Explorez la douceur du massage pour les femmes enceintes et transformez votre pratique du bien-être avec notre formation complète.



### Tarifs & Durée

---

**Durée :** 2 jours soit 14h

**Tarifs :** 360 €

# Le massage Etoile pour bébé

## Tarifs & Durée

**Durée** : 2 jours soit 14h

**Tarifs** : 300 €

## Douceur et Connexion

Cette formation s'adresse aux parents, aux futurs parents, aux praticiens du bien-être, aux professionnels de la petite enfance, ou à toute personne désireuse de créer des moments spéciaux avec les tout-petits. Que vous soyez novice ou expérimenté, cette formation vous permettra de perfectionner vos compétences.

Notre formation au massage pour bébé et enfant est conçue pour vous apprendre à offrir des moments de tendresse et de détente aux plus jeunes de la famille. Vous découvrirez des techniques spécifiques pour apaiser et reconforter.

Au cours de la formation, vous maîtriserez les gestes doux adaptés aux bébés et aux enfants, découvrirez comment calmer les coliques, améliorer le sommeil, et renforcer le lien familial. Vous explorerez l'importance de la douceur et de la connexion.



# Le massage Etoile Enfant

**Besoins spécifiques \***



## Massage enfant aux besoins spécifiques

Cette formation s'adresse aux parents, aux professionnels de la santé, aux éducateurs, aux praticiens du bien-être, ou à toute personne désireuse de soutenir les enfants aux besoins particuliers. Que vous soyez novice ou expérimenté, cette formation vous permettra d'acquérir des compétences précieuses pour répondre aux besoins uniques de chaque enfant.

### À Propos de la Formation :

Notre formation au massage pour enfants aux besoins particuliers est conçue pour vous apprendre à offrir des moments de tendresse et de détente à ces enfants spéciaux. Vous découvrirez des techniques qui mettent en avant la sensibilité, la compréhension et le respect de leurs besoins uniques.

### Ce que vous apprendrez :

Au cours de la formation, vous maîtriserez les gestes spécifiques adaptés à chaque enfant, en fonction de leurs besoins particuliers. Vous découvrirez comment créer une expérience personnalisée qui apaise les angoisses, améliore le bien-être, et renforce la connexion.

## Tarifs & Durée

**Durée :** 2 jours soit 14h

**Tarifs :** 400 €

# Le massage étoile personnes âgées

## Massage pour Adultes aux Besoins Particuliers

---

Créez une expérience de douceur, de soutien et de personnalisation. Notre formation spéciale se concentre sur les adultes uniques et les techniques adaptées pour favoriser le bien-être et la connexion.



## Des moments spéciaux pour chacun

---

### Ce que vous apprendrez :

Au cours de la formation, vous maîtriserez les gestes spécifiques adaptés à chaque adulte, en fonction de leurs besoins particuliers. Vous découvrirez comment créer une expérience personnalisée qui apaise les tensions, améliore le bien-être, et renforce la connexion.

### Pour qui ?

Cette formation s'adresse aux praticiens du bien-être, aux thérapeutes, aux soignants, ou à toute personne désireuse de soutenir les adultes aux besoins particuliers. Que vous soyez novice ou expérimenté, cette formation vous permettra d'acquérir des compétences précieuses pour répondre aux besoins uniques de chaque adulte.

## Tarifs & Durée

---

**Durée :** 2 jours soit 14h

**Tarifs :** 360 €

# Le massage amincissant



## Silhouette et Confiance en Soi

Notre formation au massage amincissant vous plonge dans l'univers de la beauté naturelle en utilisant des techniques spécifiques pour aider à remodeler la silhouette.

Vous découvrirez les mouvements précis pour cibler les zones à problèmes, stimuler la circulation, et créer une expérience de bien-être.

Au cours de la formation, vous maîtriserez les gestes spécifiques du massage amincissant, découvrirez comment travailler sur les zones ciblées, et apprendrez à personnaliser des séances pour aider vos clients à atteindre leurs objectifs de bien-être. Vous aiderez vos client(e)s à retrouver leur confiance en soi.

## Les avantages pour vous

La séance se facture entre 70 € et 90 € mais ce massage se pratique en cure de 6 à 10 séances pour être efficace.

Cela signifie que vous pourrez fidéliser votre clientèle et avoir une meilleure rémunération.

## Tarifs & Durée

**Durée :** 2 jours soit 14h

**Tarifs :** 300 €

# Le massage Lymphatique



## Réduisez la sensation jambe lourde et amélioré les articulations avec Efficacité !

Le massage drainant minceur est une technique de massage doux qui consiste à stimuler la circulation lymphatique, aide efficacement à l'élimination des toxines et à la rétention d'eau. Il améliore la circulation sanguine et intervient dans le processus de défense de l'organisme (défense immunitaire) et favorise la régénération des tissus.

## Les avantages pour vous

---

La séance se facture entre 70 € et 90 € mais ce massage se pratique en cure de 6 à 10 séances pour être efficace.

Cela signifie que vous pourrez fidéliser votre clientèle et avoir une meilleure rémunération.

## Tarifs & Durée

---

**Durée :** 2 jours soit 14h

**Tarifs :** 280 €

# La Madérothérapie Corps

## Principe de la Madérothérapie

---

La Madérothérapie repose sur l'utilisation de bambous de différentes tailles et diamètres, choisis pour leurs propriétés uniques. Les bambous sont chauffés et utilisés pour masser le corps, offrant une expérience relaxante et revitalisante.

## Les bienfaits du massage

---

La Madérothérapie est efficace pour réduire l'apparence de la cellulite en favorisant la circulation sanguine et lymphatique, en stimulant le drainage des toxines et en améliorant l'élasticité de la peau.

## Les avantages pour vous

---

La séance se facture entre 70 € et 90 € mais ce massage se pratique en cure de 6 à 10 séances pour être efficace.

Cela signifie que vous pourrez fidéliser votre clientèle et avoir une meilleure rémunération.

## Tarifs & Durée

---

**Durée :** 3 jours soit 21h

**Tarifs :**

- **Avec kit :** 590 €
- **Sans kit :** 490 €



# La Madérothérapie du visage

## Tarifs & Durée

---

**Durée** : 1 jour soit 7h

**Tarifs** : 250 €

## Rajeunissement douceur

---

La Madérothérapie du visage utilise des outils en bois pour promouvoir la beauté et le rajeunissement. Notre formation vous guide à travers cette approche unique, favorisant l'éclat de la peau et vous prépare à offrir des traitements de Madérothérapie faciale.

Maîtrisez les mouvements spécifiques de la Madérothérapie faciale, découvrez comment travailler en douceur sur les zones délicates du visage, et apprenez à personnaliser des traitements pour un rajeunissement optimal. Vous explorerez l'importance de la beauté naturelle.

Préparez-vous à offrir des traitements de beauté naturelle pour un rajeunissement en douceur et un éclat radieux.



# La réflexologie palmaire

## Les zones réflexes des mains

---

Notre formation à la réflexologie palmaire bien-être vous plonge dans l'art de l'équilibre et de la détente en utilisant les zones réflexes des mains. Vous découvrirez les techniques spécifiques pour apaiser les tensions, stimuler la circulation d'énergie, et créer une expérience relaxante.

Au cours de la formation, vous maîtriserez les mouvements précis de la réflexologie palmaire, découvrirez comment travailler sur les zones réflexes des mains, et apprendrez à personnaliser des séances pour favoriser la détente. Vous explorerez l'importance de l'équilibre et de la relaxation.



## Tarifs & Durée

---

**Durée :** 2 jours soit 14h

**Tarif :** 240 €

# La réflexologie plantaire



## La Détente par les Pieds

---

Notre formation à la réflexologie plantaire vous plonge dans l'art de l'équilibre et de la détente en utilisant les zones réflexes des pieds. Vous découvrirez les techniques spécifiques pour apaiser les tensions, stimuler la circulation d'énergie, et créer une expérience relaxante.

Au cours de la formation, vous maîtriserez les mouvements précis de la réflexologie plantaire, découvrirez comment travailler sur les zones réflexes des pieds, et apprendrez à personnaliser des séances pour favoriser la détente. Vous explorerez l'importance de l'équilibre et de la relaxation

Joignez-vous à nous pour explorer l'art de la réflexologie plantaire. Découvrez comment vous pouvez apporter la relaxation profonde à vos clients.

## Tarifs & Durée

---

**Durée** : 2 jours soit 14h

**Tarif** : 280 €



# JUSTE UN MOMENT POUR MOI

## Coordonnées

---

**Tel. :** 06 15 64 39 75

**Adresse :** LOIRE

**Site :** [www.justeunmomentpourmoi.com](http://www.justeunmomentpourmoi.com)

**Mail :** [detentesoins42@outlook.fr](mailto:detentesoins42@outlook.fr)

## Horaires

---

Du lundi au dimanche

De 9h à 18h

