

Formation Deep Tissue

📄 *Catégorie : Travail Musculaire Profond*

La Formation Deep Tissue Bien-Être vous enseigne une technique profonde, lente et enveloppante, offrant une sensation de relâchement musculaire intense, de détente durable et de confort global.

Elle s'adresse aux praticiens souhaitant enrichir leur carte de soins avec un massage puissant mais respectueux du corps, orienté vers le mieux-être, la relaxation musculaire et la récupération naturelle.

Cette méthode, appréciée pour son intensité douce et progressive, favorise une profonde sensation de légèreté, une détente musculaire puissante et une meilleure perception corporelle.

Elle respecte strictement le cadre du massage bien-être non thérapeutique : aucun geste thérapeutique, aucune manipulation, aucune promesse médicale ou curative.

✨ *Le Mot de la Formatrice*

*"Le Deep Tissue est une rencontre intime avec la matière vivante.
Une écoute lente, patiente, qui permet au muscle de se raconter.
Je vous transmettrai une approche précise et profondément humaine,
où chaque pression devient une intention
et chaque geste une invitation au relâchement.
Ensemble, nous développerons un toucher expert,
capable de libérer, de remodeler
et de redonner souffle aux structures profondes."
— Leontina, formatrice & fondatrice de Léon École du Bien-Être*

Parfait pour ajouter une prestation unique à votre carte et vous distinguer par un savoir-faire puissant, lent et maîtrisé.

☞ *Je m'inscris à la formation Deep Tissue !*

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

Leon Ecole du bien etre | 40 rue Pierre Brossolette Rueil-Malmaison 92500 | Numéro SIRET : 95259667400020 |

Numéro de déclaration d'activité : Enregistré sous le n°11756749475 (auprès du préfet de région de : auprès du préfet de région : Ile de France)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

Leon Ecole du bien etre

40 rue Pierre Brossolette
92500 Rueil-Malmaison
Email : viovio_0505@yahoo.com
Tel : +33643322480



- ✓ Professionnels du bien-être Praticiens en massage, spa, centres de relaxation ou soins holistiques souhaitant proposer un massage profond, apprécié pour la détente musculaire et le relâchement global.
- ✓ Esthéticiennes et praticiennes beauté Souhaitant enrichir leur carte avec une technique plus intense, complémentaire aux soins classiques, et très demandée par une clientèle à la recherche de bien-être musculaire.
- ✓ Personnes en reconversion professionnelle Recherchant une technique à forte valeur ajoutée, accessible, efficace et permettant de se démarquer rapidement dans le secteur du bien-être.
- ✓ Entrepreneurs du massage et du bien-être Désirant attirer une clientèle ciblée, notamment sportive, tendue, stressée ou en quête de massage profond non thérapeutique.

Prérequis

- ✓ Une formation préalable en massage bien-être de base est fortement recommandée
- ✓ Aucun diplôme obligatoire
- ✓ Bonne condition physique

Accessibilité et délais d'accès

♿ Politique d'accessibilité

Léon École du Bien-Être accueille avec bienveillance toute personne en situation de handicap.

Un entretien personnalisé permet d'adapter le parcours de formation si besoin (supports, rythme, posture, accessibilité).

Notre référente handicap, Leontina Floréa, est à votre écoute pour tout accompagnement.

✉ Contact : contact@leon-ecoledubienetre.fr

14 jours

Qualité et indicateurs de résultats

La formation Deep Tissue Bien-Être a été lancée en 2025.

Les premières sessions étant en cours, les indicateurs de performance seront publiés prochainement.

Dans une démarche de transparence et d'amélioration continue, les éléments suivants seront suivis et actualisés à la fin des premières sessions :

Indicateurs suivis

Taux de satisfaction des stagiaires

Taux de validation des compétences

Taux de présence et d'assiduité

Retours "à froid" effectués 3 mois après la formation

Mise à jour prévue

Les résultats seront publiés dès la clôture des premières sessions afin de garantir un suivi rigoureux et conforme aux exigences Qualiopi.

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les principes du Deep Tissue en bien-être
- Comprendre les bases du toucher profond, lent et progressif.
- Identifier les zones de tensions pour adapter la gestuelle sans intention thérapeutique.
- Développer une gestuelle profonde, fluide et sécurisée
- Utiliser le poids du corps plutôt que la force musculaire.
- Réaliser des pressions continues et enveloppantes adaptées au confort du client.
- Respecter les limites, la communication bien-être et l'écoute corporelle.

Leon Ecole du bien etre | 40 rue Pierre Brossolette Rueil-Malmaison 92500 | Numéro SIRET : 95259667400020 |

Numéro de déclaration d'activité : Enregistré sous le n°11756749475 (auprès du préfet de région de : auprès du préfet de région : Ile de France)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

Leon Ecole du bien etre

40 rue Pierre Brossolette
92500 Rueil-Malmaison
Email : viovio_0505@yahoo.com
Tel : +33643322480



- Acquérir une posture professionnelle et ergonomique
- Protéger ses articulations, optimiser sa position et travailler dans la durée.
- Installer un espace de soin sécurisant et confortable.
- Réaliser un protocole complet Deep Tissue Bien-Être
- Enchaîner les manœuvres de manière cohérente et harmonieuse.
- Adapter le protocole aux besoins de détente profonde et de relaxation musculaire.
- Intégrer la pratique dans un cadre strictement bien-être
- Respecter les contre-indications, l'hygiène, la sécurité et les limites légales du massage non thérapeutique.
- Adopter une posture professionnelle centrée sur le mieux-être global du client.

Contenu de la formation

- Jour 1 – Fondamentaux & Techniques de Base
 - Accueil et introduction
 - Présentation de la formatrice et du groupe
 - Rappel du cadre légal du massage bien-être
 - Objectifs pédagogiques du stage
 - Hygiène, installation et sécurité
- Comprendre le Deep Tissue Bien-Être
 - Philosophie du toucher profond
 - Différence entre pression profonde et force excessive
 - Zones de tensions courantes (non thérapeutique)
 - Gestion du rythme, du souffle et du poids du corps
- Bases techniques
 - Ancrage, posture, ergonomie du praticien
 - Techniques lentes et continues
 - Pressions manuelles (paumes, phalanges, avant-bras)
 - Travail sur la fluidité et la précision
 - Adaptation du toucher au confort du client
- Module pratique : Dos & nuque
 - Démonstration pas à pas
 - Mise en pratique supervisée
 - Exercices en binôme
 - Ajustements de posture
 - Questions/réponses techniques
- Jour 2 – Techniques Avancées & Protocole Complet
 - Révision active
 - Correction des gestes vus la veille
 - Ajustement de la pression et des appuis
 - Gestion des zones sensibles et limites de confort
 - Protocole complet
 - Mise en situation professionnelle
 - Réalisation du protocole entier sur modèle
 - Qualité du toucher, respiration, présence
 - Conseils professionnels .Fiche client (cadre bien-être)
- Évaluation & Certification
 - QCM théorique (cadre bien-être + techniques)
 - Évaluation pratique (protocole complet)
 - Remise de l'attestation & du certificat interne
 - Feedback & Évaluation de la Satisfaction

Organisation de la formation

Leon Ecole du bien etre | 40 rue Pierre Brossolette Rueil-Malmaison 92500 | Numéro SIRET : 95259667400020 |
Numéro de déclaration d'activité : Enregistré sous le n°11756749475 (auprès du préfet de région de : auprès du préfet de région : Ile de France)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

Leon Ecole du bien etre

40 rue Pierre Brossolette
92500 Rueil-Malmaison
Email : viovio_0505@yahoo.com
Tel : +33643322480



Équipe pédagogique

📖 Description pédagogique de Léon École du Bien-Être

Léon École du Bien-Être est un centre de formation professionnelle dédié aux métiers du massage, de l'esthétique holistique et des soins énergétiques. Fondée par Leontina Floréa, praticienne et formatrice diplômée, l'école s'inscrit dans une démarche pédagogique exigeante, humaine et profondément incarnée.

L'approche pédagogique de Léon repose sur trois axes fondamentaux :

- ✓ La rigueur professionnelle, avec des formations construites selon les exigences des référentiels Qualiopi, intégrant évaluation continue, progression pédagogique, et acquisition de compétences pratiques et théoriques.
- ✓ La pédagogie du geste, avec une attention portée à la qualité du toucher, à la posture du praticien, à l'écoute corporelle et à la présence dans l'acte de soin.
- ✓ L'enseignement holistique, qui relie les savoirs scientifiques (anatomie, physiologie, cosmétologie) aux sagesses traditionnelles (Ayurveda, MTC, symbolique, énergétique), dans le respect de l'éthique et du bien-être global.

Chaque formation combine :

- ◆ Des modules théoriques structurés, incluant rappels anatomiques, principes actifs, techniques et contre-indications.
- ◆ Des séquences pratiques guidées, avec démonstrations, mise en binômes, supervision personnalisée et acquisition progressive des protocoles.
- ◆ Des rituels inspirés des traditions du monde, pour ancrer le soin dans une dimension artistique, sensorielle et émotionnelle.
- ◆ Une évaluation formative et certificative, garantissant le développement réel des compétences et la valorisation du parcours de chaque stagiaire.

Chez Léon, nous croyons que former un professionnel du bien-être, c'est éveiller en lui la capacité d'écouter, de ressentir, de transformer. Nous formons des praticiens conscients, responsables et passionnés, capables d'exercer avec maîtrise, sensibilité et éthique.

Moyens pédagogiques et techniques

- ✓ Supports théoriques Manuel pédagogique complet (PDF) Fiches techniques des manœuvres Deep Tissue Rappels sur la posture, l'ergonomie et le cadre bien-être Documentation sur l'hygiène, les contre-indications et l'installation du poste de travail
- ✓ Supports pratiques Démonstrations en direct par la formatrice Séquences pas à pas pour chaque zone du corps Protocole complet Deep Tissue Bien-Être Grilles de pratique et d'auto-correction Conseils personnalisés selon le niveau de chaque apprenant(e)
- ✓ Matériel mis à disposition Tables de massage professionnelles Huiles neutres adaptées au Deep Tissue Serviettes, draps, consommables d'hygiène Supports anatomiques (schémas, affiches pédagogiques)
- ✓ Ressources d'accompagnement Fiche client (adaptée au bien-être) Conseils de communication bien-être Guide d'intégration du soin dans une carte de prestations Orientation vers la pratique professionnelle sécurisée
- ✓ Ressources administratives Feuilles d'émargement Attestation de formation Certificat interne de Praticien(ne) en Deep Tissue Bien-Être Questionnaire de satisfaction (à chaud)

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles d'émargement signées par les apprenant(e)s et la formatrice à chaque demi-journée.
- Contrôle de présence et d'assiduité tout au long de la formation.
- Observation continue des pratiques pour suivre la progression de chaque participant(e)..
- Corrections individuelles en temps réel pour garantir l'acquisition des gestes.
- Évaluation formative : exercices pratiques encadrés, questions orales, ajustements techniques.
- Évaluation théorique : QCM portant sur les notions essentielles abordées en formation.
- Évaluation pratique finale : réalisation du protocole complet, notée à l'aide d'une grille critériée (pression, fluidité, sécurité, posture, respect du cadre bien-être).
- Validation finale : avis de la formatrice confirmant l'acquisition des compétences attendues.
- Documents remis .Certificat interne de Praticien(ne) (si les compétences sont validées).
- Attestation de formation mentionnant les objectifs, la durée et les modalités d'évaluation

Prix : 690.00

Leon Ecole du bien etre | 40 rue Pierre Brossolette Rueil-Malmaison 92500 | Numéro SIRET : 95259667400020 |

Numéro de déclaration d'activité : Enregistré sous le n°11756749475 (auprès du préfet de région de : auprès du préfet de région : Ile de France)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

Leon Ecole du bien etre

40 rue Pierre Brossolette
92500 Rueil-Malmaison
Email : viovio_0505@yahoo.com
Tel : +33643322480

