

FORMATION MASSAGE DES FASCIAS

Approche Myofasciale — Corps

Catégorie : Massage bien-être et approche myofasciale

Présentation de la formation

La Formation Massage des Fascias vous invite à découvrir une approche du corps fondée sur la compréhension des tissus conjonctifs, des continuités myofasciales et de leur rôle dans le mouvement, la posture et l'adaptation corporelle. Les fascias constituent un réseau tridimensionnel présent dans l'ensemble du corps. Ils enveloppent, séparent et relient différentes structures anatomiques et participent à la transmission des forces mécaniques.

Cette formation associe connaissances anatomiques et biomécaniques à une pratique manuelle progressive, respectueuse du corps et de ses limites. Elle permet aux praticiens d'enrichir leur toucher, d'affiner leur observation et d'adapter leurs techniques aux caractéristiques individuelles de chaque client.

PAS DE PROTOCOLE FIGÉ — OBSERVER, TESTER, CHOISIR ET RÉÉVALUER.

Formation relevant exclusivement du massage bien-être non thérapeutique : sans diagnostic, traitement médical ni promesse de guérison.

Le mot de la formatrice

« Le corps ne se résume pas à une succession de muscles isolés. Il s'organise à travers des relations complexes entre les tissus, les mouvements et les adaptations posturales. Comprendre les fascias, c'est apprendre à observer autrement, à écouter les réponses du corps et à adapter la qualité de notre toucher. Je souhaite transmettre une approche du massage dans laquelle la connaissance anatomique rencontre la sensibilité des mains, la précision du geste et le respect de chaque personne. Notre objectif n'est pas de reproduire mécaniquement un protocole, mais de développer un toucher conscient, réfléchi et adapté. »

Leontina Florea — Formatrice et fondatrice de Léon École du Bien-Être

Informations générales

- Durée : 21 heures — 3 jours (9 h-17 h, pause déjeuner d'une heure)
- Lieu : 40 rue Pierre Brossolette, 92500 Rueil-Malmaison
- Effectif : 2 à 4 participants
- Tarif : 790 €
- Modalités : présentiel, alternance théorie et pratique
- Validation : QCM, évaluation pratique, attestation et certificat interne sous réserve de validation

1. Profils des apprenants

- Professionnels du massage bien-être souhaitant approfondir l'anatomie et les techniques myofasciales.
- Esthéticiennes et praticiens spa souhaitant enrichir leur carte de prestations.
- Praticiens expérimentés souhaitant développer l'observation et la précision palpatoire.
- Personnes en reconversion engagées dans un parcours de massage bien-être.

2. Prérequis

- Connaissances de base en anatomie recommandées.
- Première expérience pratique du massage bien-être fortement recommandée.
- Capacité à réaliser les gestes dans des conditions de sécurité adaptées.
- Aucun diplôme médical ou paramédical exigé.

3. Accessibilité et délais d'accès

Léon École du Bien-Être accueille les personnes en situation de handicap et étudie les adaptations possibles du parcours selon les besoins individuels et les conditions de sécurité. Un entretien préalable permet d'évaluer les aménagements envisageables. Référente handicap : Leontina Florea. Contact : contact@ecoleleon.com. Délai d'accès indicatif : 14 jours, sous réserve de disponibilité et des modalités d'inscription.

4. Qualité et indicateurs de résultats

La formation fait l'objet d'un suivi pédagogique : taux de satisfaction, validation des compétences, présence et assiduité, retours après formation. Les résultats disponibles sont actualisés périodiquement ; les indicateurs non encore mesurés sont signalés comme tels.

5. Objectifs pédagogiques

- Décrire l'organisation générale des fascias, leurs types et leurs fonctions.
- Identifier les principales continuités et lignes myofasciales (modèle Anatomy Trains).
- Comprendre les notions de transmission des forces, de mobilité et d'adaptation corporelle.
- Observer les variations posturales dans les trois plans de l'espace, sans diagnostic.
- Identifier les zones de mobilité et de résistance perçues à la palpation.
- Adapter la pression, la direction, le rythme et l'ergonomie du toucher.
- Différencier massage sur muscle relâché, allongé passivement et activé volontairement.
- Associer techniques manuelles, mobilisations douces et respiration.
- Construire et réaliser une séance complète personnalisée de massage des fascias.
- Respecter les contre-indications, le consentement et les limites professionnelles.
- Réévaluer le confort et les sensations du client pendant la séance.

6. Contenu de la formation — 3 jours

Jour 1 — Fondamentaux et observation myofasciale

- Accueil, objectifs, cadre légal, hygiène, sécurité et contre-indications.
- Anatomie et physiologie des fascias : tissus conjonctifs, collagène, fibroblastes, proprioception.
- Continuités myofasciales, transmission des forces, tenségrité et biotenségrité.
- Principales lignes myofasciales et repères osseux et musculaires.
- Observation posturale tridimensionnelle et initiation à la palpation.
- Démonstrations et exercices pratiques supervisés.

Jour 2 — Techniques manuelles et mobilisation

- Révision active, corrections et développement du toucher.
- Techniques de glissement, pressions progressives et mobilisations tissulaires.
- Massage selon l'état musculaire : relâché, allongement passif, contraction active.

- Association massage, mouvement contrôlé et respiration.
- Pratique supervisée : dos, nuque, ceinture scapulaire et membres supérieurs.
- Adaptation des gestes aux zones sensibles et au confort du client.

Jour 3 — Protocole complet et pratique professionnelle

- Révision et ajustement des techniques.
- Pratique supervisée : bassin, membres inférieurs et fascia plantaire.
- Enseignement d'un protocole complet de massage des fascias du corps, avec adaptation individuelle.
- Mise en situation professionnelle : réalisation de la séance entière sur modèle.
- Fluidité, rythme, posture du praticien, communication et fiche client.
- QCM théorique, évaluation pratique, feedback, satisfaction et remise des documents.

7. Organisation de la formation — Équipe pédagogique

Léon École du Bien-Être est un organisme de formation professionnelle dédié aux métiers du massage et du bien-être. Fondée par Leontina Florea, praticienne et formatrice diplômée, l'école privilégie une pédagogie associant connaissances anatomiques, démonstrations pratiques, expérimentation et accompagnement individualisé.

L'approche pédagogique repose sur trois axes : compréhension du corps, pédagogie du geste et adaptation individuelle. Chaque formation combine des modules théoriques structurés, des démonstrations, des exercices en binôme, une supervision individualisée et une évaluation progressive.

8. Moyens pédagogiques et techniques

Supports théoriques : manuel pédagogique PDF, fiches techniques, supports anatomiques, schémas des fascias, documents sur la posture et la sécurité.

Supports pratiques : démonstrations en direct, palpation, exercices en binôme, mobilisations douces, grilles d'observation et corrections individualisées.

Matériel fourni par l'école : tables de massage professionnelles, huiles, matériel pédagogique, supports anatomiques et accessoires nécessaires aux exercices.

À apporter par chaque participant : ses propres draps, pour se couvrir pendant la pratique et pour recouvrir ou protéger les supports placés sous la tête, les coussins et les jambes.

Ressources d'accompagnement : fiche client, conseils de communication et d'ergonomie, guide de séance, possibilité de révision pratique gratuite selon les modalités de l'école.

Ressources administratives : feuilles d'émargement, attestation, certificat interne et questionnaire de satisfaction.

9. Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Feuilles d'émargement signées à chaque demi-journée et contrôle d'assiduité.
- Observation continue, corrections individualisées et exercices pratiques supervisés.
- QCM final sur les notions essentielles et évaluation pratique sur grille critériée.
- Critères : sécurité, consentement, installation, ergonomie, pression, fluidité, adaptation et cohérence du protocole.
- Validation des compétences par la formatrice, remise des documents et recueil de satisfaction.

10. Informations administratives

Léon École du Bien-Être — 40 rue Pierre Brossolette, 92500 Rueil-Malmaison. Contact : contact@ecoleleon.com. Formation Massage des Fascias : 3 jours / 21 heures — 790 €.

Formation professionnelle en massage bien-être non thérapeutique. Aucun diagnostic, traitement médical ou acte réservé aux professionnels de santé n'est enseigné.