

# L'INSTITUT K

## Formation

L'INSTITUT K FORMATION – Centre de Formation Certifié QUALIOP1 –  
09.53.98.76.45

26B Rue Saint Michel 54000 NANCY - SIRET 831 139 407 00041  
Enregistré sous le numéro 44540423854 auprès du préfet de la région  
GRAND EST.

# Massage corps

## Méthode d'O'Sens

### Durée :

3 jours - (8 heures par jour), soit 24 heures en présentiel.

*Horaires :* 9h00-13h00 / 14h00-18h00 avec 1 heure de pause déjeuner.

**NB : Les frais d'hébergement et de restauration ne sont pas compris dans le prix de la formation.**

### Profils apprenants :

- Professionnels du secteur de l'esthétique, de la beauté ou de la santé.
- Etudiants du secteur de l'esthétique, de la beauté ou de la santé.
- Reconversions professionnelles dans le secteur de l'esthétique, de la beauté ou de la santé.

### Pré-requis :

- Personne majeur uniquement.
- Aucun pré-requis.

### Accessibilité et délais d'accès :

- Les besoins sont identifiés et validés en amont.
- La convention ou le contrat est signé(e) en amont.
- La facture/acompte est payé(e).
- Financement possible : Oui (FAFCEA, OPCO, Pôle emploi,...)



Contactez-nous à : ***linstitutk.nancy@gmail.com***

***Les personnes atteintes de handicaps souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités d'accueil et d'accompagnement au sein du centre. Accessibilité PMR.***

### Objectifs pédagogiques :

Cette formation professionnelle est un ensemble de techniques de massages provenant du monde entier (Thaïlande, Inde, Bali,...). Vous acquérez toutes les compétences théoriques et pratiques afin d'aboutir à une maîtrise parfaite de la prestation. Mêlant la relaxation et le travail profond des tissus. Nous retrouverons des étirements de fascias, de la mobilisation du corps et de la compression musculaire. Il est adapté pour toutes les personnes hormis les femmes enceintes (très apprécié des sportifs). Ce n'est pas qu'un simple massage : c'est une danse... une fluidité de mouvement, avec un souci constant d'une biomécanique optimale afin de se préserver et travailler avec un minimum d'effort, tout en valorisant la dimension esthétique du geste. Un approfondissement des connaissances sur les tissus musculaires vous sera dispensé. Le soin présenté sera à la fois complet, relaxant, énergétique, sportif et très agréable à pratiquer. Le but étant d'obtenir un relâchement efficace des fibres musculaires pour les clients ayant des besoins plus spécifiques. L'assouplissement est également amélioré dans ce soin adapté à tout le monde. Vous repartirez avec une grande amélioration de vos manœuvres et une technique exclusive de mobilisation du corps.

### Contenu de la formation :

#### **JOUR 1 : MATIN (9h00-13h00)**

- Accueil (thé, café, croissants).
- Présentation formatrice/apprenants.
- Quizz d'entrée d'évaluation du niveau de chacune.
- **Théorie complète :**
  1. Introduction & Principe de la méthode.
  2. Les bienfaits & les contre-indications.
  3. L'anatomie (face antérieure & face postérieure).
  4. Le bon comportement du praticien.
  5. La préparation du praticien.
  6. Hygiène et préparation.
  7. Installation et mise en place.
  8. Protocole : Les différentes manœuvres & étapes.





# L'INSTITUT K

## Formation

L'INSTITUT K FORMATION – Centre de formation Certifié QUALIOPI –  
09.53.98.76.45

26B Rue Saint Michel 54000 NANCY - SIRET 831 139 407 00041  
Enregistré sous le numéro 44540423854 auprès du préfet de la région  
GRAND EST.

### **JOUR 1 : APRÈS-MIDI (14h00-18h00)**

- Échauffements.
- Pratique de la face postérieure en binôme.
- Questions/réponses.
- Bilan de la première journée.
- Rangement & préparation pour le lendemain.
- Evaluation et Livret de suivi à remplir 1er jour.

### **JOUR 2 : MATIN (9h00-13h00)**

- Échauffements.
- Révisions pratiques de la veille.
- Pratique de la face postérieure en binôme.

### **JOUR 2 : APRÈS-MIDI (14h00-18h00)**

- Pratique de la face antérieure.
- Questions/réponses.
- Bilan de la deuxième journée.
- Rangement & préparation pour le lendemain.
- Evaluation et Livret de suivi 2ème jour.

### **JOUR 3 : MATIN (9h00-13h00)**

- Échauffements.
- Révisions pratiques de la veille en binôme.

### **JOUR 3 : APRÈS-MIDI (14h00-18h00)**

- Révisions totales du corps.
- Marketing / réseaux sociaux / mise en place de la prestation à la carte.
- QCM final d'évaluation des acquis & Livret de suivi 3ème jour.
- Évaluation à chaud de la formation et de la formatrice.
- Rangement & Nettoyage des espaces de travail.
- Remise du certificat et de l'attestation de formation.
- Bilan de la formation.
- Conclusion.

**Prix** : 840,00€ TTC (Paiement en 3 ou 4 fois sans frais possible par carte bancaire).

### **Moyens pédagogiques et techniques :**

- Salle de formation théorique et pratique.
- Matériel mis à disposition.
- Tables de massage 70cm de large.
- Book complet de formation.
- Projection sur écran plat.
- Apport d'expérience de notre formatrice.
- Expérience sensorielle yeux bandés.

**NB** : *Veillez à apporter votre propre linge (2 grands draps de bain, 2 petites serviettes 30x70cm + 1 paréo ou une fouta).*

**Equipe pédagogique et organisation** : ANDRÉ Caroline.

**Formatrice** : BAK Julie.

### **Dispositif de suivi :**

- Feuille de présence.
- QCM d'entrée et de sortie.
- Livret de suivi.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation et de la formatrice.
- Groupe WhatsApp illimité : Disponibilité et réactivité de la formatrice aux questions post-formation.

