

Programme de Formation Massage Crânien

(mise à jour Juillet 2025)

Public : Masseurs, esthéticiennes, praticiens bien-être, professionnels de santé douce souhaitant enrichir leur pratique avec une technique douce et profonde ciblant le haut du corps.

Pré-requis : Avoir une première expérience en massage ou dans le domaine du bien-être.

Contact & Admission : Entretien physique ou téléphonique avec Elisabeth Catusse afin d'évaluer les besoins et attentes du stagiaire et finalisation de la demande de prise en charge.

Modalités et délais d'accès : Inscription 1 mois au plus tard avant le démarrage de la formation.

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les bienfaits du massage crânien sur le stress et les tensions accumulées.
- Apprendre des manœuvres douces et efficaces pour soulager crâne, trapèzes, épaules et cervicales.
- Maîtriser une routine complète de détente du haut du corps, applicable en séance de bien-être.

Résumé du plan :

1. Accueil et objectifs de la formation
2. Compréhension des tensions situées au niveau du crâne, des trapèzes, des épaules et des cervicales
3. Techniques manuelles : gestes enveloppants, pressions douces, lissages profonds
4. Protocole guidé pas à pas
5. Pratique en binôme
6. Ajustements posturaux du praticien
7. Conseils pour intégrer ce massage dans une offre professionnelle

Méthodes mobilisées (Moyens techniques & Pédagogiques) : Support de cours (descriptif du Massage, bienfaits, clientèle visée, contre-indications, protocoles et annexes).
Table de massage, serviettes de massage, coussins et plaids, huiles végétales, baumes)
Pratique des gestes et des protocoles complets sur un ou plusieurs modèles.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Avant chaque formation, nous réalisons un diagnostic (fiche d'entrée en formation). Si nécessaire, nous orientons sur des structures spécialisées.

Référent Handicap : Cécile Fiter - 07 83 67 20 79 - cecilefiter@gmail.com

Support pédagogique : Un livret récapitulatif est remis à chaque stagiaire.

Modalités d'évaluation : Exercices pratiques & études de cas avec le formateur sur modèle

Durée : 1 jour (8 heures)

Tarif : Sur demande

Déroulé du programme de formation

Le massage crânien est une technique manuelle douce et profonde visant à détendre l'ensemble du haut du corps. Il agit sur le crâne, les trapèzes, les épaules et les cervicales pour libérer les tensions musculaires et nerveuses. Ce massage favorise un apaisement global, diminue le stress et procure une sensation immédiate de relâchement.

1. Accueil et présentation des objectifs

Présentation de la formatrice et des stagiaires

Échanges sur les attentes

Définition des tensions ciblées : crâne, nuque, trapèzes, épaules

2. Anatomie simplifiée et zones de tension

Schéma simplifié du haut du corps (sans terminologie médicale)

Identification des zones à fort stress accumulé

Comprendre l'impact du stress physique et mental sur ces zones

3. Présentation du protocole de massage crânien

Démonstration du protocole global par la formatrice

Gestes enveloppants, lissages profonds, pressions douces

○ Travail sur cuir chevelu, nuque, trapèzes et épaules

Explication des rythmes, pressions et transitions

Sensibilisation à l'écoute du corps de la personne massée

4. Pratique guidée du protocole en binôme

Réalisation du massage par les stagiaires pas à pas

Accompagnement individuel par la formatrice

Conseils sur la posture du praticien et gestion de l'espace

5. Pratique guidée – Partie 2 et ajustements

Inversion des rôles

Apports correctifs et techniques complémentaires

Conseils pour personnaliser le massage selon les tensions détectées

Ce planning pourra varier en fonction de votre progression.