



## Programme de l'action de formation aux Massages Traditionnels de Relaxation,

### Session Massage aux bambous

**Profil des apprenants** : tout type de public

**Pré-requis** : avoir effectué une formation de base en massage (demande d'attestation) ou ayant un diplôme minimum de BP ou Bac Pro esthétique/cosmétique.

**Objectifs pédagogiques** :

- Conduire un entretien préalable à un massage : identifier les besoins du massé, mettre en avant les indications du massage aux bambous.
- Comprendre et identifier les contre-indications du massage aux bambous.
- Appliquer les bonnes postures du masseur et de la personne massée
- Mettre en œuvre les différentes techniques du massage au bambous : manuelles et avec les différentes tiges de bambou : effleurage, pétrissage, pression, percussions.
- Réaliser un massage aux bambous d'au moins 1 heure.

**Compétences visées** :

**Savoirs (connaissances)**

- Connaître l'origine, la philosophie et les spécificités du **massage aux bambous**.
- Identifier les **indications** (relaxation, drainage, tonification musculaire, circulation) et les **contre-indications** de cette pratique.
- Comprendre les effets physiologiques du massage aux bambous sur le corps (stimulation circulatoire, assouplissement musculaire, détente profonde).
- Maîtriser les **règles d'hygiène, de sécurité et de préparation du matériel** (bambous, huiles, désinfection, température).
- Comprendre les principes d'ergonomie et de posture adaptés à la manipulation des bambous.

maj le 01-08-2025

## **Savoir-faire (compétences techniques)**

- Conduire un **entretien préalable** pour identifier les besoins, attentes et éventuelles contre-indications du receveur.
- Préparer et adapter l'espace de massage, les outils et le matériel selon la morphologie et la sensibilité du client.
- Adopter les **postures adéquates du praticien et du massé** afin d'assurer confort et sécurité.
- Maîtriser les **techniques manuelles et instrumentales** du massage aux bambous : effleurages, pétrissages, pressions glissées, percussions, roulages et frictions.
- Utiliser les **différentes tailles de tiges de bambou** selon les zones du corps et l'effet recherché.
- Ajuster la **pression, le rythme et la gestuelle** en fonction des besoins du receveur (relaxation ou tonification).
- Réaliser un **massage complet aux bambous d'au moins une heure**, fluide, harmonieux et adapté.

## **Savoir-être (attitudes professionnelles)**

- Développer la **conscience du geste** et la qualité du toucher, même à travers l'outil.
- Faire preuve de **bienveillance, d'écoute et d'adaptation** aux réactions du client.
- Maintenir une **présence calme, ancrée et professionnelle** durant toute la séance.
- Respecter les **limites physiques et émotionnelles** du receveur.
- Faire preuve de **rigueur, d'hygiène et d'éthique** dans la pratique et la manipulation du matériel.

## **Contenu de la formation :**

### **Séquence 1, sur 2 heures :**

#### **Théorie :**

- Historique du massage aux bambous
- Ce végétal mythique
- Les bienfaits
- Les précautions et contre-indications
- Le matériel

maj le 01-08-2025

- Les produits
- Préparation de la salle et confort du massé
- Préparation du praticien
- Bienfaits de chaque technique : effleurage, pression, pétrissage, percussion...

Séquence 2, sur 1 heure 30 répartie par séquence de 15 minutes au début de chaque demi-journée :

- Techniques d'ancrage, de centrage du praticien et auto-massage afin de préserver ses propres énergies.

Exercices réalisés en groupe.

Séquence 3, 30min

Présentation des différentes tiges de bambous.

Séquence 4, 17 heures

Mise en pratique du massage :

- Apprentissage du massage aux bambous sur toutes les zones du corps : dos, jambes, pieds, bras, mains, ventre, cou, visage et crâne
- Apprentissage d'un protocole complet d'1 heure de massage aux bambous
- Mise en situation sur la dernière demi-journée

**Durée et modalité** : 21 heures réparties sur 3 jours, en présentiel.

**Délai d'accès** : voir le planning sur le site [www.ecoledesmetiersdubienetre.com](http://www.ecoledesmetiersdubienetre.com)

**Tarifs** : à consulter sur le site [www.ecoledesmetiersdubienetre.com](http://www.ecoledesmetiersdubienetre.com)

**Contact** : [embe36000@gmail.com](mailto:embe36000@gmail.com)

**Accessibilité** : Notre salle de formation est accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR). Pour toute autre situation de handicap, nous vous invitons à contacter notre référente, Laëtitia Marié, avant l'inscription pour que nous puissions étudier les possibilités d'adaptation de la formation.

**Méthodes mobilisées :**

- Support de cours remis à chaque apprenant
- Annexes reprenant les exercices proposés pendant la formation

maj le 01-08-2025

- Fiche d'évaluation personnelle remise aux apprenants pour leur auto-évaluation de leur pratique personnelle.

Modalités d'évaluation :

- Test de connaissance sur la partie théorique
- Mise en situation sur la dernière demi-journée en binôme.

maj le 01-08-2025