



Du cœur  
aux mains

# Massage Deep Tissue

Module 1 « haut du corps » (Non thérapeutique)

## Présentation de la formation

La formation au massage Deep Tissue ou des « tissus profonds » propose une approche globale des tissus musculaires, des fascias et des articulations.

Vous allez apprendre comment la lenteur des mouvements et la profondeur progressive des techniques utilisées, ainsi que l'approche globale du muscle, de son origine à son insertion, permet de relâcher en profondeur les zones de tensions et de libérer des mobilités restreintes.

Cette formidable « boîte à outil » vous permettra de faire expérimenter à vos clients un réel « avant-après ». Elle vous permettra, d'une part, de percevoir et d'approcher votre métier différemment en vous donnant davantage d'atouts pour satisfaire vos clients et, d'autre part, d'enrichir vos protocoles actuels.

La formation au massage Deep Tissue module 1 « haut du corps », non thérapeutique, est le premier volet de la formation complète Deep Tissue.

Elle se déroule sur trois jours soit 24 heures d'enseignement.

L'enseignement se concentre sur le travail des épaules et de la nuque, des bras, du dos avec une première approche des fessiers, et du buste.

Cette formation Deep Tissue se distingue par le soin apporté au travail des fascias.

A la fin de la formation, vous serez déjà capable de déterminer et d'appliquer, sur les zones et muscles que vous aurez sélectionnés, les meilleures techniques permettant de libérer vos clients de nombreuses contraintes, sur des parties du corps très souvent douloureuses, comme le cou, les épaules, le dos, et le buste.

## Objectifs de la formation

- ✓ Apprendre et appliquer les 3 phases incontournables pour pouvoir détendre un muscle.
- ✓ Localiser, ressentir la position d'un muscle ou d'un groupe musculaire, de son origine jusqu'à son insertion.
- ✓ Apprendre le travail spécifique d'une sélection importante de muscles de la partie haute du corps, par frictions, libération myofasciale, étirements passifs, pin & stretch et pressions relâchements en particulier sur les trigger points (points gâchettes).
- ✓ Développer votre ressenti pour personnaliser la séance en fonction de ce que le corps vous « dit ».
- ✓ Utiliser votre corps d'une manière adaptée pour donner la pression juste, progressive et profonde, sans forcer ni vous fatiguer.
- ✓ Utiliser efficacement le matériel pour optimiser votre pratique : la bonne hauteur de la table, la bonne quantité d'huile, l'utilisation du tabouret, etc.
- ✓ Comprendre l'importance d'échanger avec votre client pour gagner en efficacité et en précision et cela même pendant le massage.
- ✓ Respecter scrupuleusement les bases de l'hygiène et l'intimité de votre client ou modèle.
- ✓ Poser les questions précises à vos clients pour choisir les zones spécifiques à travailler, personnaliser la séance et atteindre les objectifs de votre client.

## Public concerné

---

- Tout adulte exerçant dans les métiers du bien-être ou de la santé ou intéressé par ceux-ci.
- Ce massage est, néanmoins, réservé aux personnes ou aux praticiens ayant déjà acquis la pratique régulière d'un massage bien-être.
- La connaissance du massage sportif, suédois peut être un plus quant à l'acquisition rapide des techniques.

### Personnes en situation de handicap :

Lors de notre premier contact, Laurent Corsand, le gérant et référent handicap, vous répondra et vous conseillera afin de prendre en compte les spécificités de votre handicap et de déterminer les éventuels aménagements ou dispositions à mettre en place.

Il est à noter que ce massage nécessite la possibilité de mouvements et de maintenir la position debout sur une longue durée et l'utilisation du poids de corps.

Pour rappel, nous proposons aussi la possibilité de réaliser la formation à votre domicile. (Modalités à planifier ensemble)

## Le formateur

---

Laurent Corsand, masseur et formateur certifié, et gérant de la société forme de nombreux praticiens débutants et expérimentés ou particuliers depuis 2018.

Il sera heureux de vous accueillir pour vous transmettre sa passion pour ce massage.



## La pédagogie

---

- Cette formation est exclusivement réalisée en présentiel.
- Elle est essentiellement basée sur la pratique afin de développer le toucher et le ressenti. Elle permet d'être précis et d'engrammer les bons gestes et postures dans votre corps.
- Vous travaillerez en faisant vous-même les techniques mais aussi en les recevant afin d'expérimenter la localisation précise, l'effet et les bienfaits de chaque technique.
- Un travail théorique sera aussi mené à partir de planches anatomiques réalisées par l'organisme de formation. Ce travail indispensable sera l'introduction courte de chaque partie du corps travaillée. Cela permettra au stagiaire de visualiser les groupes musculaires ciblés par les techniques et de comprendre leur objectif.

## Supports techniques

---

- Le matériel : tables, serviettes, huile, sous-vêtements jetables, etc.
- Livret de formation
- Planches anatomiques

# — Le programme —

## Première journée

- Mise en place du matériel, entretien avec le(s) stagiaire(s) pour expliquer le cadre de la formation, le contenu de celle-ci, le déroulé des journées et réponses aux premières questions.
- Présentation théorique du massage et explications à propos des planches anatomiques.
- Début de l'apprentissage pratique : prise de contact tête, nuque et dos et apprentissage des manœuvres des muscles de la coiffe des rotateurs.
- Apprentissage pratique des manœuvres du milieu et bas du dos.
- Rangement et nettoyage du matériel.
- Questions-réponses et travail personnel de révision pour la journée 2.

## Deuxième journée

- Questions-réponses, retour sur le travail personnel, explication du plan de la journée.
- Révisions de la partie pratique de la journée 1.
- Apprentissage pratique des manœuvres de la région du cou.
- Apprentissage pratique des manœuvres sur les bras.
- Rangement et nettoyage du matériel.
- Questions-réponses et travail personnel de révision pour la journée 3.

## Troisième journée

- Questions-réponses, retour sur le travail personnel, explication du plan de la journée.
- Révisions de la journée 2.
- Apprentissage pratique des manœuvres sur le buste.
- Préparation d'une séance en fonction de la demande du modèle.
- Mise en pratique des enseignements, sous forme d'un massage, en fonction de la séance préparée.
- Retour sur la mise en pratique avec axes d'amélioration à travailler.
- Remise du plan de travail jusqu'au module 2 et à la certification.
- Rangement et nettoyage du matériel.
- Réponses aux dernières questions et fin de la formation.

## Accès et certification

### Accès à la formation

- Validation des prérequis.
- Pour une formation de groupe, le nombre de stagiaires doit être de deux minimum.
- Pour toute autre demande individuelle, me contacter.

### Suivi pédagogique

- Supervision interactive et permanente de l'évolution de la pratique (manœuvres, rythmes et postures).
- Révisions régulières des parties déjà enseignées.
- Séances de questions-réponses régulières.
- Travail personnel le soir entre les journées de formation.
- Mise en situation du stagiaire sous forme d'un massage lors de la dernière demi-journée de formation, avec remise de commentaires factuels et précis sur les points à optimiser.
- Remise à l'issue de la formation d'une évaluation et d'un plan de travail (phase d'approfondissement) à réaliser jusqu'à la certification.
- Feuille d'émargement par ½ journée.
- Attestation de suivi et de fin de ce premier module de formation.
- Réponses aux questions pendant et après la formation.

### Certification

- Après la réalisation du module Deep Tissue 2 « Bas du corps » et de la phase d'approfondissement des enseignements, le stagiaire effectuera un massage de 90 minutes sur le formateur.
- A l'issue de ce massage, et en fonction de son travail, le stagiaire se verra remettre le certificat de réussite à la formation.
- Si le stagiaire échoue, il lui est donné la possibilité de repasser sans frais additionnel un deuxième test.

## Lieu de la formation

- Les formations individuelles s'effectuent au domicile du stagiaire (dans un rayon inférieur à deux heures de mon domicile).

- Les formations de groupe se déroulent proche du centre-ville de Quimper à l'adresse suivante :

**Centre de bien-être Ressource & Vous !**

1 Rte de Niverrot

29500 Ergué-Gabéric

- Le stagiaire recevra la confirmation du lieu sur les documents contractuels qui lui seront envoyés.

- Possibilité dans d'autres régions à la demande. Me consulter et voir FAQ.

## Coût de la formation

Formation individuelle à domicile : 595€ (non soumis à la TVA)

Formation de groupe : 495€ (non soumis à la TVA)

*Voir la rubrique tarif pour plus de détail.*



*Du cœur  
aux mains*

Contenu de la formation au Massage Deep Tissue Module 1 « haut du corps »

Du cœur aux mains 180 rue des tranchées 77000 Vaux-le-Pénil / Siret 5010842000026

Tel : 06 86 53 03 07 / [contact@ducoeurauxmains.fr](mailto:contact@ducoeurauxmains.fr)

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 1177086677 auprès du préfet de la région Ile de France