



DIVONA FORMATIONS

SPA MASSAGES SIGNATURE CORPS PROGRAMME COMPLET POUR DEVENIR EXPERTE EN MASSAGE CORPS SUR-MESURE

« Initiez-vous à 3 modelages d'exception pour une expérience de bien-être unique »

Version 03 : décembre 2025

1 an renouvelable

Durée : 3 jours (21h) en présentiel

Horaires : 9h30-13h 14h- 17h30

Coût Pédagogique : 690 € HT (prix public)

PUBLIC VISE

Ce programme est destiné aux professionnelles de l'esthétique désirant de développer son expertise bien-être.

PREREQUIS

Être esthéticienne ou en cours de formation.

OBJECTIFS OPERATIONNELS ET COMPETENCES VISEES

- Devenir experte en massage corps.
- Maîtriser le protocole complet des Massages Signature : **Bien Etre Détente, Hawaïen, Suédois.**
- Adopter les bonnes postures.
- Acquérir des connaissances théoriques et pratiques sur massages signature.

MOYENS PEDAGOGIQUES (à l'issue de la formation, le ou la stagiaire sera capable de)

- Maîtriser les connaissances théoriques sur les Massages Signature : **Bien Etre Détente, Hawaïen, Suédois.**
- Maîtriser le protocole complet des Massages Signature : **Bien Etre Détente, Hawaïen, Suédois.**

DUREE ET MODALITES D'ORGANISATION

La formation se déroulera totalement en présentiel avec le découpage suivant :

- En 3 jours
- Sur 21 heures
- De 9h30 à 13h 14h à 17h30

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques : 50%

Département Formations – EDITIONS DIVONA : 121 chemin de la Portette - 46090 MERCUES
Tél : 05 65 20 20 23 – E-mail : formations@divona.fr

Enregistrée sous le n° 73 46 00381 46 auprès du Préfet de région Midi Pyrénées.
Ce numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément de l'état (art. L6352-12 du code du travail).
SARL au capital de 1500€ - RCS Cahors 450 994 363 - SIRET : 450 994 363 00031 - APE : 5811Z



DIVONA FORMATIONS

- Book de formation
- Rétro projection.
- **Apports pratiques : 50%**
 - Démonstration du protocole du massage « **Bien Etre Détente** ».
 - Démonstration du protocole du massage « **Hawaïen** ».
 - Démonstration du protocole du massage « **Suédois** ».
 - Démonstration des techniques, étape par étape puis en globalité pour le soin.
 - Produits cosmétiques et petit matériel d'esthétique fournis.

TECHNIQUES DE MASSAGES ETUDIEES

	Bien Etre Détente	Hawaïen	Suédois
Description	Massage aux mouvements fluides et harmonieux qui invite à la relaxation intense	Massage impliquant une série de mouvements fluides et rythmiques utilisant les avant-bras, les coudes et les mains pour bercer le corps au rythme des vagues de l'océan	Massage profond favorisant la détente musculaire et la relaxation profonde.
Spécificités	Technique et manœuvres spécifiques de massage selon l'enchaînement utilisé. Respiration - Rythme - Amplitude – Vitesse.	Technique et manœuvres spécifiques de massage selon l'enchaînement utilisé. Respiration - Rythme - Amplitude – Vitesse.	Technique et manœuvres spécifiques de massage selon l'enchaînement utilisé. Respiration - Rythme - Amplitude – Vitesse.
Manœuvres Effectuées	Techniques drainantes -Pression- Pétrissage- Effleurage - Glissé superficiel et glissé profond.	Pressions glissées des mains, des avant-bras, des poings, des pétrissages, des frictions et des étirements.	Effleurages, pétrissages, friction, percussion, tapotements.
But/ Effets Recherchés	Relaxation intense, améliore la circulation, aide à réduire le stress, bien-être physique et émotionnel.	Lâcher prise, relaxation profonde, réduction du stress, améliore la circulation sanguine, améliore la flexibilité des muscles.	Dénoue les tensions musculaires, évacue le stress, relaxation profonde



DIVONA FORMATIONS

PROGRAMME

- **1^{er} jour** : Devenir expert en Massage Signature corps « **Bien Etre Détente** » en mode synchrone

	Kick-off de lancement	Thème	Mode pédagogique	Activité individuelle de formation
1^{ère} ½ journée	Découverte de la formation : objectifs à atteindre. Demande des stagiaires. Lors du Kick-off de lancement, les questions des stagiaires peuvent être formulées directement au formateur ou formatrice.	Découverte du Massage Signature corps « Bien Etre Détente » : Produits utilisés, bienfaits et contre-indications.	Accueil des stagiaires par la formatrice. Tour de table de présentation. Présentation support rétroprojection power point Démonstration par la formatrice des différentes techniques de Massage Signature « Bien-Etre Détente ».	Apport pédagogique : Interaction avec la formatrice et les stagiaires Questions/ Réponses

	Kick-off de lancement	Thème	Mode pédagogique	Activité individuelle de formation
2^{ème} ½ journée	Découverte des objectifs de la 2 ^{ème} ½ journée	Pratique intégrale du Massage Signature corps « Bien Etre Détente » Techniques et manœuvres spécifiques selon l'enchaînement du massage utilisé.	Présentation support rétroprojection power point	Pratique en Binôme du massage. Apport pédagogique : Questions/ Réponses. Quizz de connaissances Théoriques Evaluation par la formatrice des techniques de massage.

Département Formations – EDITIONS DIVONA : 121 chemin de la Portette - 46090 MERCUES
Tél : 05 65 20 20 23 – E-mail : formations@divona.fr

Enregistrée sous le n° 73 46 00381 46 auprès du Préfet de région Midi Pyrénées.
Ce numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément de l'état (art. L6352-12 du code du travail).
SARL au capital de 1500€ - RCS Cahors 450 994 363 - SIRET : 450 994 363 00031 - APE : 5811Z



DIVONA FORMATIONS

- **2^{ème} jour** : Devenir experte en Massage Signature corps « **Hawaïen** » en mode synchrone

	Kick-off de lancement	Thème	Mode pédagogique	Activité individuelle de formation
1^{ère} ½ journée	Découverte de la formation jour : objectifs à atteindre. Demande des stagiaires. Lors du Kick-off de lancement, les questions des stagiaires peuvent être formulées directement au formateur ou formatrice.	Découverte du Massage Signature corps « Hawaïen » : Produits utilisés, bienfaits et contre-indications.	Feed Back et FAQ de la 1 ^{ère} journée. Présentation support rétroprojection power point Démonstration par la formatrice des différentes techniques de Massage Signature « Hawaïen »	Apport pédagogique : Interaction avec la formatrice et les stagiaires Questions/ Réponses.

2^{ème} ½ journée	Découverte des objectifs de la 2 ^{ème} ½ journée	Pratique intégrale du Massage Signature corps « Hawaïen » Techniques et manœuvres spécifiques selon l'enchaînement du massage utilisé.	Présentation support rétroprojection power point.	Pratique en Binôme du massage. Apport pédagogique : Questions/ Réponses. Quizz de connaissances Théoriques Evaluation par la formatrice des techniques de massage.
----------------------------------	---	--	---	--

- **3^{ème} jour** : Devenir experte en Massage Signature corps « **Suédois** » en mode synchrone

	Kick-off de lancement	Thème	Mode pédagogique	Activité individuelle de formation
1^{ère} ½ journée	Découverte de la formation : objectifs à atteindre. Demande des stagiaires. Lors du Kick-off de lancement, les questions des stagiaires peuvent être formulées directement au	Découverte du Massage Signature corps « Suédois » : Produits utilisés, bienfaits et contre-indications.	Feed Back et FAQ de la 2 ^{ème} journée Présentation support rétroprojection power point Démonstration par la formatrice	Apport pédagogique : Interaction avec la formatrice et les stagiaires Questions/ Réponses.

Département Formations – EDITIONS DIVONA : 121 chemin de la Portette - 46090 MERCUES
Tél : 05 65 20 20 23 – E-mail : formations@divona.fr

Enregistrée sous le n° 73 46 00381 46 auprès du Préfet de région Midi Pyrénées.
Ce numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément de l'état (art. L6352-12 du code du travail).
SARL au capital de 1500€ - RCS Cahors 450 994 363 - SIRET : 450 994 363 00031 - APE : 5811Z



DIVONA FORMATIONS

	formateur ou formatrice.		des différentes techniques de Massage Signature « Suédois »	
--	--------------------------	--	---	--

	Kick-off de lancement	Thème	Mode pédagogique	Activité individuelle de formation
2 ^{ème} ½ journée	Découverte des objectifs de la 2 ^{ème} ½ journée	Pratique intégrale du Massage Signature corps «Suédois » Techniques et manœuvres spécifiques selon l'enchaînement du massage utilisé.	Présentation support rétroprojection power point.	Pratique en Binôme du massage. Apport pédagogique : Questions/ Réponses. Quizz de connaissances Théoriques Evaluation par la formatrice des techniques de massage.

METHODE DE TRAVAIL

La pédagogie, basée sur des méthodes actives et explicatives, requiert la participation complète et continue des stagiaires.

- Exercices deux par deux en alternance.
- Accessoires à apporter :
 - 1 tenue de pratique : Blouse.
 - 1 grande serviette de bain et une couverture polaire
 - 2 serviettes moyennes 30x50
 - 1 petite serviette 30x30
 - 2 Oshiboris
- Bilan des journées et validation des acquis
- Etape administrative
- Remise des diplômes

MODALITES D'EVALUATION ET DE SUIVI

- Bilan des journées et validation des acquis
- Etape administrative : feuille d'émargement.
- Evaluation formative : exercices pratique et mise en situation.
- Evaluation formative des acquis en fin de formation : acquisition des techniques de massage.
- Attestation de fin de formation.
- Evaluation sommative de la satisfaction du participant :

Département Formations – EDITIONS DIVONA : 121 chemin de la Portette - 46090 MERCUES
Tél : 05 65 20 20 23 – E-mail : formations@divona.fr

Enregistrée sous le n° 73 46 00381 46 auprès du Préfet de région Midi Pyrénées.
Ce numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément de l'état (art. L6352-12 du code du travail).
SARL au capital de 1500€ - RCS Cahors 450 994 363 - SIRET : 450 994 363 00031 - APE : 5811Z



DIVONA FORMATIONS

- Evaluation « à chaud » de la formation par un questionnaire envoyé par QR code en fin de formation.

ACCESSIBILITE HANDICAP

Mise en place de conditions aménagées en cas de handicap.

Référent handicap : Carine Censier

carine.censier@divona.fr

Présentiel

Accessibilité & prise en compte des situations de handicap

Pour toutes nos formations, nous réalisons des études préalables à la formation pour adapter les locaux, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap annoncée.

De plus en fonction des demandes, nous mettrons tout en œuvre pour nous tourner vers les partenaires spécialisés.