

# MASSAGE CORPS HOLISTIQUE DES 4 ELEMENTS FONDAMENTAUX :

« Initiez-vous à aux rituels de massages corps des 4 éléments fondamentaux  
pour une expérience sensorielle immersive »

Version 03 : décembre 2025  
1 an renouvelable

**Durée** : 2 jours (14h) en présentiel  
**Horaires** : 9h30-13h 14h- 17h30  
**Coût Pédagogique** : 460 € 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 sur les 4 éléments fondamentaux : Air & Eau, Terre & Feu.
- Acquérir des connaissances théoriques et pratiques sur les rituels des 4 éléments Eau & Air, Terre & Feu.
- Acquérir la gestuelles avec les accessoires.
- Adopter les bonnes postures.

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

- Maîtriser les connaissances théoriques sur les rituels des 4 éléments Eau & Air, Terre & Feu.
- Maîtriser les protocoles des rituels des 4 éléments Eau & Air, Terre & Feu.

## DUREE ET MODALITES D'ORGANISATION

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

- En 2 jours
- Sur 14 heures
- De 9h30 à 13h 14h à 17h30

## MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques : 50%



## DIVONA FORMATIONS

- Book de formation
- Rétro projection.
- Apports pratiques : 50%
- Démonstration du protocole du massage corps « des éléments Eau & Air ».
- Démonstration du protocole du massage corps «des éléments Terre & Feu».
- Démonstration des techniques, étape par étape puis en globalité pour le soin.
- Produits cosmétiques et petit matériel d'esthétique fournis.

### TECHNIQUES DE MASSAGES ETUDIEES

	Eléments Eau & Air	Eléments Terre & Feu
Description	Massage aux mouvements fluides, légers, aériens et harmonieux qui invite à la relaxation intense.	Massage impliquant une série de mouvements profonds, toniques et rythmiques.
Spécificités	Technique et manœuvres spécifiques de massage selon l'enchaînement utilisé. Respiration - Rythme - Amplitude.	Technique et manœuvres spécifiques de massage selon l'enchaînement utilisé. Respiration - Rythme - Amplitude – Vitesse.
Manœuvres Effectuées	Techniques d'effleurage -Pression légère – Enveloppant - Glissé superficiel.	Techniques de glissée des mains – pétrissage superficiel – pétrissage profond - friction - étirement.
But/ Effets Recherchés	Relaxation intense, lâcher prise, 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. Ancrage.



DIVONA FORMATIONS

## PROGRAMME

- **1<sup>er</sup> jour** : Massage rituel des 4 éléments : Eléments « Air & Eau » en mode synchrone

	Kick-off de lancement	Thème	Mode pédagogique	Activité individuelle de formation
1 <sup>ère</sup> 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 rituel des 4 éléments « Eau & Air » Produits utilisés, accessoires, 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 des 4 éléments : « Eau & Air » et des accessoires utilisés	Apport pédagogique : Interaction avec la formatrice et les stagiaires Questions/ Réponses

	Kick-off de lancement	Thème	Mode pédagogique	Activité individuelle de formation
2 <sup>ème</sup> ½ journée	Découverte des objectifs de la 2 <sup>ème</sup> ½ journée	Pratique intégrale du Massage des 4 éléments : « Eau & Air » avec les accessoires utilisés  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](mailto: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<sup>ème</sup> jour** : Massage rituel des 4 éléments : Eléments « Terre & Feu » en mode synchrone

	Kick-off de lancement	Thème	Mode pédagogique	Activité individuelle de formation
1 <sup>ère</sup> 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 rituel des 4 éléments « Terre & Feu » Produits utilisés, accessoires, bienfaits et contre-indications.	Feed Back et FAQ de la 1 <sup>ère</sup> journée.  Présentation support rétroprojection power point  Démonstration par la formatrice des différentes techniques de Massage des 4 éléments : « Terre & Feu » et des accessoires utilisés	Apport pédagogique : Interaction avec la formatrice et les stagiaires Questions/ Réponses.

2 <sup>ème</sup> ½ journée	Découverte des objectifs de la 2 <sup>ème</sup> ½ journée	Pratique intégrale du Massage des 4 éléments : « Terre & Feu » avec les accessoires utilisés  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.
----------------------------	---	--	---	---



DIVONA FORMATIONS

## 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 :
- 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](mailto: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.