

Durée : 2 jours (16 heures)

Lieu : Formation dispensée en présentiel

Formatrice : Ludivine DAURIGNAC

Public concerné

- Praticiens en massage bien-être, réflexologues, énergéticiens
- Professionnels du paramédical ouverts aux approches complémentaires
- Personnes en reconversion dans les métiers du bien-être et des thérapies sonores

Pré-requis

- Être majeur(e)
- Avoir une sensibilité ou un intérêt pour les approches énergétiques et vibratoires
- Une expérience préalable en massage ou en soins énergétiques est un plus

Objectifs pédagogiques

- À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :
- Expliquer les fondements du massage vibratoire et les principes du diapason thérapeutique
- Identifier les zones corporelles réceptives aux vibrations
- Préparer le cadre matériel et relationnel adapté à une séance
- Utiliser le diapason de manière sécurisée et efficace
- Conduire une séance complète de massage au diapason (60 min)
- Adapter l'intensité et la fréquence en fonction des besoins spécifiques du receveur

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques (bases des vibrations et fréquences)

Démonstrations techniques par la formatrice

Exercices pratiques progressifs en binômes

Supervision et corrections individualisées

Moyens pédagogiques

Salle calme et adaptée, tables de massage

Diapasons thérapeutiques huiles,

Supports pédagogiques écrits remis aux stagiaires

Modalités de suivi et d'appréciation des résultats

Feuille de présence signée par demi-journée

Observation continue des pratiques

Mise en situation finale : réalisation d'une séance complète

Questionnaire d'auto-évaluation des acquis

Questionnaire de satisfaction de fin de formation

Déroulé pédagogique

Jour 1 (8h)

Accueil et présentation de la formation

Origines et fondements du massage vibratoire

Découverte et manipulation du diapason

Démonstration de l'utilisation sur différentes zones corporelles

Apprentissage des gestes de base avec le diapason

Exercices guidés en binômes

Retours, corrections et ajustements individualisés

Jour 2 (8h)

Révision des techniques de base

Approfondissement : utilisation combinée du diapason avec le toucher

Construction progressive d'un protocole complet

Mise en pratique intégrale : séance complète en binômes supervisée

Évaluation pratique finale

Questionnaire de fin de formation et bilan collectif

Remise des attestations