

**Durée** : 2 jours (16 heures)

**Lieu** : Formation dispensée en présentiel et en e-learning

**Formatrice** : Ludivine DAURIGNAC

**Public concerné**

- Professionnels du massage bien-être souhaitant enrichir leur pratique avec une technique originale
- Esthéticien(ne)s et spa praticien(ne)s
- Personnes en reconversion vers les métiers du bien-être

**Pré-requis**

- Être majeur(e)
- Avoir une pratique de base dans le domaine du massage ou du bien-être corporel
- Bonne condition physique pour pratiquer et recevoir le massage

**Objectifs pédagogiques opérationnels**

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Expliquer l'histoire et les fondements culturels du massage babylonien
- Décrire les principes spécifiques : rythme, fluidité, travail énergétique
- Préparer un espace de pratique propice au confort et à la détente
- Réaliser les manœuvres fondamentales : percussions, étirements, pressions profondes
- Conduire une séance complète de 60 à 90 minutes
- Adapter le massage aux besoins physiques et énergétiques du receveur

**Méthodes pédagogiques**

- Apports théoriques et historiques.
- Démonstrations pratiques par la formatrice
- Mise en pratique progressive en binômes
- Supervision et corrections individualisées

**Moyens pédagogiques**

Salle équipée, tables de massage

Huiles et matériel d'hygiène

Supports pédagogiques écrits remis aux stagiaires

**Modalités de suivi et d'évaluation**

Feuille de présence

Observation continue des pratiques

Mise en situation finale : réalisation d'une séance complète

Questionnaire d'auto-évaluation des acquis

Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation

**Déroulé pédagogique**

**Jour 1 (8h)**

Accueil et présentation du programme

Histoire et fondements du massage babylonien

Démonstration complète de la technique

Apprentissage des manœuvres de base : percussions rythmées, pressions profondes

Exercices guidés en binômes

Corrections et ajustements individualisés

**Jour 2 (8h)**

Révisions des gestes

Approfondissement : enchaînements fluides, coordination souffle/gestes

Construction progressive d'un protocole complet

Mise en pratique intégrale en binômes (séance complète)

Évaluation pratique finale

Questionnaire de fin de formation

Bilan et remise des attestations