Présentation de la Formation

Cette formation vous prépare à la pratique professionnelle du massage bien-être selon la méthode Paloma©. Elle vous permet d'acquérir des compétences concrètes pour réaliser des massages complets et personnalisés, en cabinet ou en structure de bien-être.
À travers une pédagogie mêlant théorie et pratique intensive, vous développerez une posture professionnelle, apprendrez à écouter le corps et à adapter vos gestes aux besoins de chacun. Vous serez formé à créer un cadre de détente, propice à l'harmonie et à la vitalité.

Objectifs pédagoqiues

-**Acquérir les compétences nécessaires pour pratiquer des massages bien-être Paloma©** avec des mouvements et outils adaptés aux besoins individuels des clients.

-**Savoir utiliser différentes techniques de massage** pour favoriser la détente, réduire le stress, retrouver de la vitalité et une harmonie globale.

-**Savoir gérer une séance de massage complète** : prise de rendez-vous, accueil et prise en charge du client, jusqu'à la fin de la séance.

FORMATION

Formation au Massage Bien-être – Méthode Paloma©

Numéro de certification Qualiopi : B04320

BioSens

masha.burlya@biosens.net

Saint Antonin Noble Val et Paris

06 07 52 50 39

Durée totale : 43 heures
Modalité : Présentiel
Tarif individuel : 1575 € HT

REF : F013-AG250423

Massage Bien-être – Méthode Paloma©

POUR QUI ?

La formation s'adresse à des personnes en reconversion professionnelle ou à des praticiens souhaitant se professionnaliser dans le domaine du bien-être.

DÉBOUCHÉS

- Pratique en cabinet indépendant
- Intervention en centre de bien-être, spa ou institut
- Ateliers bien-être en entreprise ou en événementiel
- Complément d'activité pour les professionnels de l'accompagnement (sophrologues, naturopathes, coachs…)

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire. Ouvert à tout public souhaitant se former au massage bien-être.

BioSens

Jour 1 : Introduction à la méthode Paloma© - Pratique

Objectif : Découverte de la méthode Paloma©, des bienfaits du massage bien-être et des bases de la posture professionnelle. Premiers gestes techniques : toucher, positionnement du corps, et initiation au protocole jambes/pieds

Vitality
Bien-être

Cliquez ICI pour en savoir plus sur VITALITY

Jour 1 : Introduction à la méthode Paloma© - Pratique

- Présentation et histoire de la méthode
- Les bienfaits des massages bien-être sur le corps et l'esprit
- L'importance de l'accompagnement & de l'accueil
- Éthique et déontologie dans la pratique du massage, posture du masseur
- Pratique supervisée par le formateur, en binôme entre chaque stagiaire : appréhender le toucher, ressentir, le positionnement du corps, des mains, pour des mouvements optimaux
- Comprendre et ressentir l'effet du mouvement, de la technique
- Communication non verbale pendant la séance.
- Protocole pieds/jambes

Évaluation du jour : Observation du formateur sur la posture, la qualité du toucher et la capacité à intégrer les premiers gestes. Auto-évaluation guidée en fin de journée.

BioSens

Jour 2 : Approfondissement des techniques de massage

Objectif : Consolidation du protocole jambes/pieds et apprentissage des techniques pour le ventre et les bras. Enchaînements et développement de la fluidité dans les gestes.

Vitality
Bien-être

Cliquez ICI pour en savoir plus sur VITALITY

BioSens

Jour 2 : Pratique supervisée par le formateur

- Révision pieds/jambes
- Massage bras
- Massage ventre
- Enchaînement pieds/jambes/bras/ventre

Évaluation du jour : Mise en pratique en binôme avec retours du formateur sur la justesse et la coordination des gestes. Évaluation orale des acquis techniques

BioSens

Jour 3 : Harmonie du haut du corps

Objectif : Pratique du massage visage, cuir chevelu, épaules et nuque. Création d'un cadre sensoriel propice à la détente : ambiance, huiles essentielles, installation du client. Enchaînement complet du protocole avant du corps

Cliquez ICI pour en savoir plus sur VITALITY

Jour 3 : Harmonie du haut du corps

- Protocole : visage / cuir chevelu / nuque / épaules
- Création d'un cadre propice à la détente (musique, huiles, ambiance)
- Enchaînement : protocole complet du devant du corps

Évaluation du jour : Évaluation du jour : Enchaînement supervisé – le formateur vérifie la maîtrise du protocole avant du corps. Feedback personnalisé et échanges collectifs sur les ressentis

BioSens

Jour 4 : Dos, circulation et individualisation

Objectif : Pratique du massage visage, cuir chevelu, épaules et nuque. Création d'un cadre sensoriel propice à la détente : ambiance, huiles essentielles, installation du client. Enchaînement complet du protocole avant du corps

Cliquez ICI pour en savoir plus sur VITALITY

Jour 4 : Dos, circulation et individualisation

- Protocole : jambes arrière / dos
- Techniques spécifiques à la circulation sanguine & lymphatique
- Apprendre à repérer les tensions, adapter les mouvements
- Enchaînement arrière complet (pratique en binôme)

Évaluation du jour : Pratique guidée sur protocole arrière avec validation des gestes adaptés selon les tensions identifiées. Feuille de progression individuelle remplie.

BioSens

Jour 5 : Conduite d’une séance professionnelle complète

Objectif : Accueil, écoute et adaptation. Réalisation d’un massage complet du début à la fin, en conditions réelles. Introduction à la posture entrepreneuriale : communication, installation, développement de l’activité.

Cliquez ICI pour en savoir plus sur VITALITY

Jour 5 : Séance complète & posture professionnelle

- Accueil, écoute & entretien préalable avec le client
- Réalisation d’une séance complète (du début à la fin)
- Adaptation du protocole aux besoins spécifiques
- Introduction à la communication, installation, développement d’activité

Évaluation du jour : Mise en situation professionnelle – réalisation complète d’une séance avec retour du formateur sur tous les éléments : posture, qualité du massage, relation client.

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques interactifs
- Démonstrations par le formateur
- Pratiques en binômes encadrées
- Supports pédagogiques remis
- Suivi individualisé

Évaluations

- **Avant formation :** Formulaire de positionnement des attentes et questionnaire sur les connaissances de base.

- **Pendant :** Auto-évaluation progressive, pratique supervisée avec retours formatifs.

- **Après :** Évaluation certificative (3h sur RDV) :
- Réalisation d'une séance complète de massage devant le formateur, incluant accueil, pratique, adaptation et posture professionnelle.
- Nécessite 30 pratiques autonomes en amont (feuille d'entraînement signée).
- Remise d'une attestation de compétences si les objectifs sont atteints.

Massage Bien-être – Méthode Paloma©

L’équipe pédagogique

Gladys DARGERE PAYET, Directrice école DARGERE, Praticien Naturopathe Vitaliste, Praticienne Psycho-corporelle intégrative, Formatrice massage Paloma, formée à la Périnatalité avec le Dr Max PLOQUIN.

Massage Bien-être – Méthode Paloma©

Modalités d'organisation

Durée de la formation : 43 heures
Tarif : 1575 € HT, 1890 € TTC
Modalité : Présentiel
Rythme : 5 jours consécutifs
Dates :
Horaires de la formation : 8h30 à 12h30 / 13h30-17h30.
Lieu : Agora1 – 65 rue Desnouettes, 75015 Paris
Modalités d'inscription et délais d'accès : L'inscription est possible jusqu'à 2 jours avant le début de la formation (sous réserve de places disponibles). Un formulaire d'inscription doit être complété et retourné avec le paiement ou la prise en charge validée.
Accessibilité et handicap : Contactez-nous pour être mis en relation avec notre référent handicap pour étudier vos besoins.
Référent handicap dans l'organisme de formation:
Alain Gasne– 06.98.22.49.99 – alain.gasne@biosens.net
Nos formations peuvent être financées par plusieurs dispositifs :
✅ Les OPCO pour les salariés via l'entreprise
✅ Un paiement personnel (échelonné possible sur demande)
✅ Par France travail

SIRET: 479054405 00028 - APE 8559A -
Numéro de certification **Qualiopi : B04320**
N° Déclaration existence: 11753918575 C003-AG-24&1309

Mise à jour le 23/04/2025

BIOSENS - 6 rue de Nice - 75011 PARIS Tel: 06 98 22 49 99
alain.gasne@biosens.net