



**7 AVENUE STEPHANE MALLARME
75017 PARIS
SIRET 59200583900010**

PROGRAMME FORMATION

Date : Vendredi 9 octobre 2026

Formatrice : Martine Bal-Villet

Esthéticienne énergétique, Massothérapeute et Formatrice en massages holistiques et énergétiques, spécialisée dans les soins de relaxation et le bien-être.

Titre : Massage des mains by Shinzu

Durée : 1/2 journée • 4 heures

Type de formation : Présentiel collectif

Descriptif du protocole – Objectifs

Offrez à vos clientes une parenthèse de bien-être en découvrant un protocole unique alliant massage, auto-massage, mudras et initiation à la réflexologie palmaire.

Au cours de cette formation, vous apprendrez à maîtriser un soin complet des mains, associant des gestes enveloppants et relaxants à la puissance des mudras, ainsi qu'aux principes de la réflexologie palmaire. Chaque technique vous permettra d'enrichir votre pratique professionnelle avec un rituel à la fois profond, apaisant et accessible.

Ce protocole agit aussi bien sur les tensions physiques que sur le bien-être général, offrant une expérience sensorielle unique à votre clientèle. Facile à intégrer dans une carte de soins ou à proposer comme prestation complémentaire, il constitue une véritable valeur ajoutée pour les professionnels du bien-être et de l'esthétique.

À l'issue de la formation, vous serez en mesure de réaliser un soin des mains complet, personnalisé et sécuritaire, tout en transmettant à vos clients des techniques simples d'auto-massage qu'ils pourront reproduire au quotidien pour prolonger les bienfaits du soin.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes de base de la réflexologie palmaire.
- Identifier les principales zones réflexes des mains.
- Réaliser un protocole de massage des mains favorisant la détente.
- Utiliser les techniques de Mudras / Yoga des doigts | Pratiquer le yoga des doigts comme outil de relaxation et d'auto-soin.
- Adapter la pratique en auto-soin et/ou sur une clientèle dans le respect des précautions d'usage.

Public et pré-requis

Aucun prérequis n'est nécessaire. Cette formation est accessible aux professionnels de l'esthétique, de la beauté et du bien-être, aux professionnels de santé, ainsi qu'aux personnes en réorientation professionnelle.

Déroulement pédagogique

14h00 - Accueil des stagiaires

- Présentation de la formation
- Objectifs et déroulement
- Présentation du matériel

Les fondamentaux de la réflexologie palmaire

- Origine et principes de la réflexologie palmaire
- Les bienfaits du massage des mains
- Les bienfaits, précautions et contre-indications.

Yoga des doigts (Mudras)

- Présentation des principaux 10 gestes
- Les bienfaits
- Exercices pratiques temps de relaxation guidée
- Utilisation en auto-soin

Réflexologie palmaire | Découverte des zones réflexes de la main

Pratique en auto-soin avec explications

- Rappel théorique
- Repérage à l'aide d'une fiche pratique : colonne vertébrale, tête, poumons, cœur, estomac, foie, intestins, reins...
- Utilisation des doigts ou du bâton selon les zones

Pratique en binôme

- Réalisation d'un soin complet sur les 2 mains
- Localisation des zones réflexes
- Techniques de pression avec le doigt ou le bâton
- Massage global des mains
- Utilisation des doigts et du bâton
- Correction des gestes
- Installation et posture. Respect du confort du receveur

Bilan et échanges - clôture

- Questions / réponses
- Conseils pour continuer la pratique
- Communication / Tarif

Evaluation individuelle des acquis, débriefing général.

Remise des certificats.

18h00 - Fin de la formation.

Modalités techniques et pédagogiques

La formation est théorique et pratique.

Alternance de démonstrations et d'ateliers pratiques guidés par le formateur.

Du matériel professionnel est mis à disposition lors de la formation

Remise d'un support de formation (protocole photos détaillés des manœuvres et enchainements).

Pratique en binôme et mise en situation pratique individuelle.

Suivi et moyens d'évaluation

Une grille d'évaluation individuelle permet d'évaluer chaque stagiaire en préalable de l'entrée et en fin de formation.

Des ateliers pratiques tout au long de l'apprentissage ainsi qu'une mise en situation pratique individuelle en fin de formation permettent par ailleurs de valider l'acquisition des compétences techniques et pratiques du stagiaire.

Une attestation de suivi de formation est remise à chaque stagiaire en fin de formation.

Indicateurs de résultats

En raison de sa nouveauté, il n'existe pas encore de taux de satisfaction pour cette formation.

Tarif

Le prix de la formation est de 210 €.

Le tarif indiqué comprend :

- La formation de 4 heures
- La délivrance d'une attestation de formation en fin de formation
- La remise d'un support papier.

Une pause-café vous est offerte,

Un déjeuner est également proposé en option pour le midi, directement sur le lieu de la formation.

Les participants souhaitant en bénéficier devront le réserver au plus tard 7 jours avant le début de la formation, lors de leur inscription ou par demande préalable.

Inscription / Financement

Cette formation peut faire l'objet d'une prise en charge intégrale ou partielle auprès des organismes collecteurs auxquels vous cotisez annuellement : FAFCEA, AFDAS, AGEFICE, FORMIRIS, OPCO EP, FAFIH, FIF PL, AKTO...

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 75 53507 75.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Pour faciliter le financement de votre formation, un paiement en 2, 3 ou 4 fois (sans frais) est possible sur simple demande. Contactez Alexandra au 01 43 80 71 21 pour plus d'informations.

Pour recevoir un bulletin d'inscription, contactez Alexandra par email : alexandra@nouvelles-esthetiques.com

Pour régler votre formation :

- Paiement en ligne par carte bancaire – 100 % sécurisé.
- Paiement par chèque, accompagné du bulletin d'inscription dûment complété.
- Paiement en espèces.

Modalités et délais d'accès

Le stagiaire est considéré inscrit après validation de l'entretien avec la responsable de formations.
L'inscription à la formation peut être effectuée à tout moment, selon les places restant disponibles*.

*NB : Effectif minimum : 4 stagiaires - Effectif maximum : 10 stagiaires

Lieu & Accès

Gîte La Chauvinière
La Chauvinière
17430 Tonnay-Charente, France

En voiture

Depuis l'autoroute A837, emprunter la sortie Tonnay-Charente puis suivre la direction La Chauvinière.
Le gîte dispose d'un parking gratuit sur place.

En train

Gare SNCF de Rochefort, située à environ 10 minutes en voiture.
Gare SNCF de Tonnay-Charente, selon les dessertes disponibles.

En avion

Aéroport de La Rochelle – Île de Ré, à environ 35 minutes en voiture.

Besoin d'un hébergement ?

La formation se déroule directement au Gîte La Chauvinière. Des hébergements sont disponibles sur place (selon les disponibilités). Pour toute demande de réservation, merci de contacter directement Alexandra au 06 22 75 11 74.

Besoin d'un restaurant ?

Un déjeuner est proposé en option le midi, directement sur le lieu de la formation. Ce repas est l'occasion de poursuivre les échanges entre participants dans un cadre convivial.

Les participants souhaitant en bénéficier devront le réserver au plus tard 7 jours avant le début de la formation, lors de leur inscription ou par demande préalable.

Pour les personnes ne souhaitant pas profiter de cette option, plusieurs restaurants sont accessibles à quelques minutes du Gîte La Chauvinière, dans le centre de Tonnay-Charente ou à Rochefort.

Accessibilité aux personnes handicapées

Dans le cadre de nos formations, nous pouvons accueillir des personnes présentant un handicap. Suivant la forme et la nature de ce dernier, nous sommes en mesure de vous proposer des adaptations. Afin de répondre au mieux à votre demande nous vous invitons à nous contacter directement par email à l'adresse suivante alexandra@nouvelles-esthetiques.com ou par téléphone au 01 43 80 71 21.

Si vous avez besoin d'une compensation ou adaptation pour le contenu, les supports, le «lieu», le matériel utilisé, les horaires, le rythme, nous sommes à votre écoute.

Horaires

Ouverture de la salle de formation : 14 h 00

Début de la formation : 14 h 00

Fin de la formation : 18 h 00

Contact

Pour tout renseignement sur la formation, aide à la constitution de votre dossier de prise en charge ou validation de votre inscription, contactez Alexandra au 01 43 80 71 21 - par email : alexandra@nouvelles-esthetiques.com

Réclamation

Pour toute réclamation, contactez Alexandra au 01 43 80 71 21 – par email : alexandra@nouvelles-esthetiques.com

Pour la sécurité de notre clientèle, notre centre de formation respecte les mesures sanitaires en vigueur (cf. gouvernement).



Mise à jour le 25 juillet 2026