

## Massage bien-être : maîtriser les outils et affiner sa pratique

### A – Programme détaillé

**Durée** = 7h00

**Formateur** = Mélody PERSON – Masseur-Kinésithérapeute

**Nombre de stagiaires** = 12 maximum

**Public** : Masseurs Kinésithérapeutes

**Prérequis** : Diplôme d'Etat Français de Masseur Kinésithérapeute, ou autorisation d'exercice de la profession de masseur-kiné. **Avoir suivi la formation : Pratiquer le massage Bien-Être en tant que MK**

### 1 – Résumé et Objectifs :

#### Contexte :

Après la formation sur la pratique du Massage Bien-Etre en tant que Masseur-Kinésithérapeute qui vous a permis d'ouvrir un nouveau champ à votre activité et une nouvelle patientèle, nous vous proposons de compléter votre pratique avec l'utilisation d'outils simples de massages combinés à des techniques classiques de massage bien être pour aller vers l'esthétique et le bien être de la future maman.

#### Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Expérimenter et manipuler différents outils de massage bien-être (bambous, pierres chaudes, bougie de massage, gua sha, roller jade) pour en comprendre les bienfaits et indications spécifiques.
- Comparer et analyser les sensations et effets physiologiques des outils pour choisir ceux qui s'intègrent le mieux à leur pratique en fonction des besoins de leurs patients.
- Appliquer des techniques de massage silhouette (bilan morphologique, palper-rouler, drainage, massage circulatoire) afin de proposer une prise en charge esthétique et bien-être adaptée.
- Acquérir les bases du massage femme enceinte pour offrir une prestation sécurisée et confortable aux futures mamans.
- Structurer une séance de massage bien-être combinant techniques manuelles et utilisation d'outils, en fonction des attentes et besoins du patient.
- Développer une communication efficace pour présenter et vendre une prestation bien-être en cabinet kiné, en expliquant la valeur ajoutée du massage et en répondant aux objections courantes des patients.



28 rue Guillaume de Machaut  
85000 – La Roche-sur-Yon



secretariat@cevak.fr  
02 51 47 95 95



[www.cevak.fr](http://www.cevak.fr)  
Suivez-nous !

## Résumé :

Après avoir développé votre activité hors nomenclature par la pratique du massage Bien-Etre, vous apprendrez à utiliser de nouveaux outils de massages, à vous adresser à la silhouette en général et à la femme enceinte en particulier. Vous apprendrez également les bases de la communication pour vous adresser à vos futurs patients-clients.

## 2 – Déroulé pédagogique :

### Méthodologie :

- Questionnaire pré-formation (Q1) dans le mois qui précède la formation présentielle
- Restitution au formateur des résultats de ce questionnaire, question par question, au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 7h comportant :
  - des échanges sur les résultats du questionnaire pré-formation,
  - un face à face pédagogique d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les questionnaires,
- Questionnaire post-formation (Q2) dans le mois qui suit la formation présentielle
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique des stagiaires

### Programme

#### Matin (3h30) – Exploration des outils et expérimentation sensorielle

**Objectif :** Comprendre les spécificités de chaque outil et leurs indications.

Présentation rapide de chaque outil et de ses bénéfices :

- Bambous : récupération musculaire et drainage.
- Pierres chaudes : relaxation profonde et détente des tensions.
- Marbre froid : drainage
- Bougie de massage : effet sensoriel et hydratation de la peau.
- Gua sha et roller jade : drainage, stimulation et effet liftant sur le visage.

Conseils sur l'achat et l'entretien du matériel.

Démonstration rapide des effets sensoriels de chaque outil sur la peau.

#### **9h30 – 10h45 : Pratique comparée des outils sur le dos et les jambes**

**Objectif :** Tester les sensations et apprendre à manipuler chaque outil.

Expérimentation en binôme :

- Utilisation du bambou pour détendre les muscles du dos et des jambes.
- Comparaison entre les effets des pierres chaudes et du bambou sur une même zone.
- Test de la bougie de massage sur une petite zone (bras ou jambes).

Retour d'expérience en groupe : quelle sensation ? Quelle pression utiliser ?

#### **10h45 – 11h00 : Pause**



28 rue Guillaume de Machaut  
85000 – La Roche-sur-Yon



secretariat@cevak.fr  
02 51 47 95 95



[www.cevak.fr](http://www.cevak.fr)  
Suivez-nous !

## 11h00 – 11h45 : Focus sur les outils pour le visage

**Objectif :** Expérimenter les outils adaptés aux soins esthétiques et au drainage.

Pratique en binôme sur le visage :

- Gua sha et roller jade : Effet drainant et raffermissant.
- Marbre froid : effet relaxant et drainant
- Comparaison avec un massage manuel classique pour ressentir la différence.

Débrief

## 11h45 - 12h30 : Adapter son discours aux patients pour proposer une expérience avec outils

**Objectif :** Expliquer simplement les bienfaits des outils pour que le patient comprenne leur intérêt.

Mots-clés et argumentaire à utiliser pour justifier l'utilisation d'un outil (ex : pourquoi proposer un massage aux pierres chaudes plutôt qu'un massage manuel ?).

Tour de table : Quel outil a été le plus apprécié ? Pourquoi ?

## Séquence pratique – Créer une séance combinant outils et techniques manuelles

**Objectif :** Proposer un protocole mixte

Mise en situation : un participant doit expliquer un outil à un "patient fictif".

## 12h30 – 13h30 : Pause déjeuner

### Après-midi : Massages spécifiques (3h30)

#### 1. Savoir proposer son massage bien-être et répondre aux objections (45 min)

**Objectif :** Savoir quoi répondre pour lever les freins des patients.

Les objections classiques des patients et comment y répondre :

- "Pourquoi payer alors que mes séances sont remboursées ?"
- "C'est trop cher."
- "Je n'ai pas le temps."

Jeu de rôle : simulation kiné/patient avec mise en pratique des réponses aux objections.

### Massage femme enceinte (45min)

**Objectifs pédagogiques :**

- Apprendre les positions et techniques adaptées aux femmes enceintes.
- Offrir un soin relaxant et sécuritaire répondant aux besoins spécifiques de la grossesse.

Contenu pratique :

#### - Spécificités massage femme enceinte (15min)

- **Installation** : Utilisation des coussins pour le confort (décubitus latéral ou assis).
- Contre-indication
- **Cas pratique** : Adapter la séance à une cliente fictive avec des besoins spécifiques (douleurs dorsales, jambes lourdes, stress).

#### - Techniques : (30 min)

- Effleurages doux et pressions légères pour le dos et les trapèzes.



28 rue Guillaume de Machaut  
85000 – La Roche-sur-Yon



secretariat@cevak.fr  
02 51 47 95 95



[www.cevak.fr](http://www.cevak.fr)  
Suivez-nous !

- Drainage léger des jambes pour réduire la sensation de jambes lourdes.
- Pratique en binômes avec retour d'expérience (séance en binôme 2x15min)
- **Débrief collectif**

## 2. Massage silhouette : Bilan diagnostic et techniques combinées (1H30)

### Objectifs pédagogiques :

- Réaliser un diagnostic morphologique précis pour adapter le soin.
- Combiner plusieurs techniques pour travailler la silhouette de manière ciblée.

### Contenu pratique :

#### - Bilan diagnostic (45min) :

- Observation et palpation pour repérer les zones de rétention d'eau, cellulite et tensions > choix des techniques
- Cas pratiques : En binôme, les participants réalisent un diagnostic morphologique et déterminent les techniques adaptées (palper-rouler, drainage, massage circulatoire) en fonction du profil fictif de leur "patient". Chaque binôme présente ensuite son choix en groupe

#### - Techniques combinées (45min) :

- Découverte des techniques
- Palper-rouler pour travailler sur les tissus adipeux et la tonicité.
- Drainage lymphatique pour éliminer les toxines et réduire les œdèmes.
- Massage circulatoire pour activer la microcirculation.

#### - Mise en pratique en binômes avec réalisation d'un protocole silhouette complet (séance protocole complet en binôme 2x20min)

#### - Débrief collectif

### Synthèse et clôture (30 min)

- Récapitulatif des techniques et outils vus dans la journée.
- Partage des ressentis



28 rue Guillaume de Machaut  
85000 – La Roche-sur-Yon



secretariat@cevak.fr  
02 51 47 95 95



[www.cevak.fr](http://www.cevak.fr)  
Suivez-nous !

## B – Méthodes pédagogiques mises en œuvre

Différentes méthodes pédagogiques sont employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- Méthode participative - interrogative : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation (pré-test)
- Méthode expérientielle : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances
- Méthode expositive : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive
- Méthode démonstrative : le formateur fait une démonstration pratique, sur un stagiaire ou un modèle anatomique, devant les participants lors des TP
- Méthode active : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.
- Méthode par "Présentation de cas cliniques interactifs" : Le format pédagogique se fonde sur l'intérêt d'analyser en groupe la situation clinique d'un patient. Les stagiaires résolvent le cas en élaborant par petits groupes une analyse et des propositions en réponse.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours, polycopié et / ou clé USB reprenant le PPT
- Tables de pratiques, modèles anatomiques osseux et musculaires.

## C – Méthodes d'évaluation de l'action proposée

- Évaluation « Q1 » (pré-test) et « Q2 » (post test)
- Questionnaire de satisfaction immédiat et à distance

## D – Référence recommandation bibliographie

*Mise à jour le 22 janvier 2026*

Harris M, Richards KC, The physiological and psychological effects of slow-stroke back massage and hand massage on relaxation in older people. *J Clin Nurs*, 2010Apr;19(7-8):917-26. doi: 10.1111/j.1365-2702.2009.03165.x.

Moyer CA Rounds J, Hannum JW. A meta-analysis of massage therapy research. *Psychol Bull*. 2004 Jan;130(1):3-18.

Weekly T, Riley B, Wichman C, Tibbets M, Weaver M, Impact of a Massage Therapy Intervention for Pediatric Palliative Care Patients and Their Family Caregivers, *J Palliat Care*, 2018 Nov 22:825859718810727. doi: 10.1177/0825859718810727.

Hall HG, Cant R, Munk N, Carr B, Tremayne A, Weller C, Fogarty S, Lauche R. The effectiveness of massage for reducing pregnant women's anxiety and depression; systematic review and meta-analysis.



28 rue Guillaume de Machaut  
85000 – La Roche-sur-Yon



secretariat@cevak.fr  
02 51 47 95 95



[www.cevak.fr](http://www.cevak.fr)  
Suivez-nous !

Midwifery. 2020 Nov;90:102818. doi: 10.1016/j.midw.2020.102818. Epub 2020 Aug 14. PMID: 32827841.

Rulleau T, Toussaint L. Massage can (re-)activate the lower limb sensorimotor representation of older adult inpatients. Psychol Aging. 2018 Aug;33(5):832-840. doi: 10.1037/pag0000264. Epub 2018 Jul 2. PMID: 29963880.

Yang YJ, Zhang J, Hou Y, Jiang BY, Pan HF, Wang J, Zhong DY, Guo HY, Zhu Y, Cheng J, Effectiveness and safety of Chinese massage therapy (Tui Na) on post-stroke spasticity: a prospective multicenter randomized controlled trial, Clin Rehabil, 2017 Jul;31(7):904-912. doi: 10.1177/0269215516663009. Epub 2016 Aug 10.

Tütün Yümin E, Şimşek TT, Sertel M, Ankaralı H, Yümin M. The effect of foot plantar massage on balance and functional reach in patients with type II diabetes. Physiother Theory Pract. 2017 Feb;33(2):115-123. doi: 10.1080/09593985.2016.1271849. Epub 2017 Jan 17. PMID: 28095093.

Sankaran R, Kamath R, Nambiar V, Kumar A, A prospective study on the effects of Ayurvedic massage in post-stroke patients, Ayurveda Integr Med 2018 Dec 19. pii: S0975-9476(17)30478-3. doi: 10.1016/j.jaim.2018.02.137.

Ducourneau V.R.R, Seyrès P, Rigal L, L'utilisation du massage thérapeutique dans la prise en soin antalgique des patients cancéreux atteints de métastases osseuses, Kinésithérapie, la revue, 2017 apr, <http://dx.doi.org/10.1016/j.kine.2017.02.056>

Rapaport MH, Schettler P, Bresee C, A Preliminary Study of the Effects of a Single Session of Swedish Massage on Hypothalamic-Pituitary-Adrenal and Immune Function in Normal Individuals. J Altern Complement Med. 2010 Sep 1.

Barreto DM, Batista MVA. Swedish Massage: A Systematic Review of its Physical and Psychological Benefits. Adv Mind Body Med. 2017 Spring;31(2):16-20. PMID: 28659510.

Yuan SL, Matsutani LA, Marques AP, Effectiveness of different styles of massage therapy in fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis, Man Ther, 2015 Apr;20(2):257-64. doi: 10.1016/j.math.2014.09.003. Epub 2014 Oct 5.

Ho SSM, Kwong ANL, Wan KWS, Ho RML, Chow KM, Experiences of aromatherapy massage among adult female cancer patients: A qualitative study, J Clin Nurs. 2017 Dec;26(23-24):4519-4526. doi: 10.1111/jocn.13784. Epub 2017 Jun 5.

Khiewkhern S, Promthet S, Sukprasert A, Eunhpinitpong W, Bradshaw P, Effectiveness of aromatherapy with light thai massage for cellular immunity improvement in colorectal cancer patients receiving chemotherapy, Asian Pac J Cancer Prev, 2013;14(6):3903-7. Hernandez-Reif M, Ironson G, Field T, Hurley J, Katz G, Diego M, Weiss S, Fletcher MA, Schanberg S, Kuhn C, Burman I. Breast cancer patients have improved immune and neuroendocrine functions following massage therapy. J Psychosom Res. 2004 Jul;57(1):45-52.

Moraska A, Pollini RA, Boulanger K, Brooks MZ, Teitlebaum L. Physiological adjustments to stress measures following massage therapy: a review of the literature. Evid Based Complement Alternat Med. 2010 Dec;7(4):409-18. doi: 10.1093/ecam/nen029.



28 rue Guillaume de Machaut  
85000 – La Roche-sur-Yon



secretariat@cevak.fr  
02 51 47 95 95



[www.cevak.fr](http://www.cevak.fr)  
Suivez-nous !

Arslan G, Ceyhan Ö, Mollaoğlu M. The influence of foot and back massage on blood pressure and sleep quality in females with essential hypertension: a randomized controlled study. *J Hum Hypertens.* 2021 Jul;35(7):627-637. doi: 10.1038/s41371-020-0371-z. Epub 2020 Jul 16. PMID: 32678299.

Billhult A, Lindholm C, Gunnarsson R, Stener-Victorin E. The effect of massage on immune function and stress in women with breast cancer - a randomized controlled trial. *Auton Neurosci.* 2009 Oct 5;150(1-2):111-5. doi: 10.1016/j.autneu.2009.03.010. Epub 2009 Apr 18.

Field T, Hernandez-Reif M, Diego M, Schanberg S, Kuhn C. Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy. *Int J Neurosci.* 2005 Oct;115(10):1397-413.

Li Q, Becker B, Wernicke J, Chen Y, Zhang Y, Li R, Le J, Kou J, Zhao W, Kendrick KM, Foot massage evokes oxytocin release and activation of orbitofrontal cortex and superior temporal sulcus, *Psychoneuroendocrinology*, 2018 Nov 14;101:193-203. doi: 10.1016/j.psyneuen.2018.11.016.

Lindgren L, Rundgren S, Winsö O, Lehtipalo S, Wiklund U, Karlsson M, Stenlund H, Jacobsson C, Brulin C. Physiological responses to touch massage in healthy volunteers. *Auton Neurosci.* 2010 Dec 8;158(1-2):105-10. doi: 10.1016/j.autneu.2010.06.011.

Person M, Le massage bien-être, un soin de qualité par votre masseur-kinésithérapeute, *Kinésithérapie Scientifique*, 2018,0602:49-53 - 05/10/2018

Cole JS, Olson AD, Dupont-Versteegden EE. The Effects of Massage Therapy in Decreasing Pain and Anxiety in Post-Surgical Patients With Breast Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Glob Adv Integr Med Health.* 2024 Apr 16;13:27536130241245099. doi:10.1177/27536130241245099. PMID: 38633004.

Naderi A, Rezvani MH, Aminian-Far A, Hamood-Ahvazi S. Can a six-week Swedish massage reduce mood disorders and enhance the quality of life in individuals with Multiple Sclerosis? A randomized control clinical trial. *Explore (NY).* 2024 Sep-Oct;20(5):103032. doi:10.1016/j.explore.2024.103032. PMID: 39018656.

Mathunjwa ML, et al. Evaluating the Impact of Massage Therapy on Performance and Well-Being in Taekwondo Practitioners: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2025 May 8;22(5):742. doi:10.3390/ijerph22050742. PMID: 40427858.

Ong MLY, Abdul Malik A, Mohd Zain N, et al. Recharging Healthcare Professionals: A Randomized Controlled Trial on the Impact of Automated Massage Chairs on Depression, Anxiety, Stress, Musculoskeletal Pain, and Biochemical Markers. *Health Sci Rep.* 2025 Sep 14;8(9):e71226. doi:10.1002/hsr2.71226. PMID: 40959182.



28 rue Guillaume de Machaut  
85000 – La Roche-sur-Yon



secretariat@cevak.fr  
02 51 47 95 95



[www.cevak.fr](http://www.cevak.fr)  
Suivez-nous !