



## AZENDAY - Ecole Nationale de massage

Paris | Nantes | Bordeaux | Toulouse | Marseille | Nice | Lyon | Strasbourg | Lille

### Formation Professionnelle MASSEUR BIEN-ETRE

L'expertise technique en massage et le succès commercial de votre future activité de masseur/masseuse

**Eligible CPF - Titre RNCP n° 41964**  
Certification niveau IV reconnue par l'Etat



### Les 8 raisons de choisir la formation professionnelle certifiante Masseur Bien-Etre à l'ECOLE AZENDAY

Savoir bien masser, c'est indispensable. Mais trouver un emploi ou créer une bonne clientèle, c'est le nerf de la guerre ! Du choix de votre formation dépend le succès de votre avenir professionnel. Voici les 8 raisons de choisir le cursus professionnel Masseur Bien-Etre d'AZENDAY. Car notre école est unique en son genre !

## **1 - Rejoignez la communauté des anciens stagiaires devenus des masseurs et masseuses professionnels épanouis !**

Nos anciens ont réussi leur reconversion professionnelle, suivez leurs traces ! N'hésitez pas à aller lire leurs commentaires sur instagram ou google.

## **2 - Pourquoi notre accompagnement vers l'emploi est efficace, y compris pour les personnes en reconversion professionnelle ?**

AZENDAY, c'est 23 ans d'expertise. La fondatrice d'AZENDAY a été la masseuse de Canal + pendant 10 ans, en plus de sa clientèle personnelle. Elle connaît parfaitement et partage avec vous la réalité et les enjeux actuels du métier de masseur.

- C'est elle qui enseigne le module Aide à la Création d'Entreprise, volet commercial/marketing et qui vous donne les clés pour réussir votre projet professionnel et faire de vous, au-delà d'un masseur/d'une masseuse expert(e), un/une chef d'entreprise qui réussit.
- Elle vous fait aussi bénéficier des retours d'expériences professionnelles récentes et des bonnes idées de la communauté des anciens stagiaires Azenday devenus Masseurs/Masseuses Bien-Etre professionnels.
- L'Ecole dispose de partenariats avec des SPAS dans toute la France depuis plusieurs années pour vous aider à trouver votre stage en entreprise et nouer des liens professionnels pour l'avenir.

## **3 - Pourquoi notre enseignement en massage est inégalé, authentique et rigoureux, quelle que soit la ville ?**

La fondatrice d'AZENDAY est certifiée dans les pays d'origine des grandes traditions de massage : Bali, Inde, Hawaï, Thaïlande, en plus de 3 années de Shiatsu en France et de nombreuses formations en Europe... C'est un gage de qualité majeur pour vos futurs clients. Elle forme elle-même en cours particulier les formateurs des 9 écoles AZENDAY qui ont plusieurs années d'expérience et une expertise multi-techniques et qui sont passionnés !

## **4 - Organisez vos dates de formation en toute flexibilité, notre planning s'adapte à vos contraintes**

- L'entrée est permanente toute l'année et c'est vous qui choisissez vos dates dans notre calendrier.
- Une même technique revient plusieurs fois dans l'année, vous laissant beaucoup de souplesse pour choisir la date qui vous convient le mieux.

## **5 - Bénéficiez d'une supervision de chaque instant pour donner le meilleur à vos clients**

- Travail en petit groupe (maximum 12 participants en province, 10 à Paris)
- Les formateurs vous corrigent en permanence et reprennent vos gestes imprécis avant même que vous n'ayez besoin de poser des questions.

## **6 – Trouvez un moyen pratique de financer votre formation**

Possibilités de prise en charge, échelonnement des paiements, nous consulter.

## **7 - Communiquez facilement avec nous !**

- Nous sommes joignables à tout moment de 9H30 à 13H et de 14H à 17H30, du lundi au vendredi, par téléphone, sms, email et nous sommes toujours heureuses de vous accompagner.
- Vous disposez d'un extranet personnel Azenday qui vous donne toutes les infos pour votre formation et archive vos documents administratifs.

## **8 – Suivez vos formations dans des villes différentes, si cela vous arrange**

Nous avons 9 écoles en France, vous pouvez combiner des villes, l'enseignement est le même dans toutes nos écoles. Nous consulter pour le tarif.

# Programme de la Formation Professionnelle MASSEUR BIEN-ETRE

Programme de la formation : La formation dure 437H réparties 3 Blocs, dont 3 semaines de stage en entreprise, 81H de pratiques attestées et un examen final.

## BLOC 1 : Prise en charge des prospects et clients en vue de la réalisation de prestations de massages bien-être

**Compétences visées :** Maîtriser l'accueil des prospects et clients pour une prestation de massage bien-être, analyser les besoins des clients, être apte à fournir les meilleurs conseils sur le choix des massages bien-être, réussir la prise en charge organisationnelle des prestations de massages bien-être.

**Programme de Formation : Accueil et prise en charge des clients : 14H en distanciel**

### Accueillir un client

Les enjeux de l'accueil client, notamment pour les personnes en situation de handicap, adopter un langage professionnel, les étapes du protocole d'accueil, les façons de s'adapter au client, les conseils pour présenter son offre de façon concise, claire et attractive (présentation des techniques de massages enseignées : caractéristiques, objectifs, bienfaits et contre-indications, discours et arguments pour les présenter au client), la gestion de la prise de rendez-vous.

### Recueillir les attentes et besoins d'un client

Les clés pour mener une observation visuelle du client et un questionnement ciblé de façon à comprendre ses attentes et ses besoins et à prendre en compte un éventuel handicap, la création et l'utilisation d'une fiche pré-séance du client, la reformulation des attentes du client.

### Proposer une séance de massage idéale

Les critères pour analyser les attentes/besoins recueillis auprès du client. La transformation de l'analyse des besoins en proposition de séance idéale en s'appuyant sur sa carte de massage pour construire un plan de séance, en sachant l'adapter en fonction d'un handicap éventuel. Proposition d'un plan de séance au client et recueil de son adhésion.

## BLOC 2 : Réalisation des prestations de massages bien-être sur les clients

**Compétences visées :** Maîtriser la préparation des prestations de massages bien-être, maîtriser la réalisation des prestations de massages bien-être auprès des clients et prévenir les troubles musculo-squelettiques.

❖ **Programme de Formation du module 2.1 : Les fondamentaux du métier de Masseur Bien-Etre - 7H en distanciel**

### L'histoire du massage à travers le monde

Les grandes traditions de massage, les différents contextes de la pratique en fonction des pays, les études sur les bienfaits du massage bien-être en général.

## **Le métier de Masseur Bien-Etre**

Les différentes façons de l'exercer, les différentes compétences nécessaires, les qualités requises, les réalités du métier, la posture et l'éthique professionnelle du Masseur Bien-Etre, notamment envers les personnes porteuses de handicap, les notions d'attention et d'intention.

## **Les matériels indispensables**

Les types de matériels de massage en fonction des massages et des lieux d'activité, les différents matériels pour la gestion de son activité, les fournitures consommables nécessaires.

## **La préparation de la salle de massage**

Préparer la salle de massage, les matériels, les fournitures et produits, créer les conditions pour un environnement confortable, préparer une ambiance immersive polysensorielle selon les types de massages.

## **L'installation du client**

Les étapes du protocole pour l'accompagner dans la pièce de massage avec une prise en charge spécifique en cas de handicap, lui indiquer comment se préparer en vérifiant sa compréhension des instructions d'installation.

## **Les règles d'hygiène et de sécurité pendant une séance de massage bien-être :**

Pour le client et pour le masseur.

## **La gestion des stocks**

Les outils et la méthode pour gérer son stock de matériels et de fournitures pour éviter les ruptures.

### **❖ Programme de Formation du module 2.2 : Les clés du Masseur Bien-Etre pour prévenir la fatigue et les TMS - 7H en distanciel**

Introduction sur les risques liés aux TMS et les implications pour l'activité du Masseur Bien-Etre.

Conseils de pratiques pour acquérir/entretenir une bonne condition physique pour une pratique professionnelle du massage dans la durée.

## **Règles à adopter pendant les séances :**

- Les notions d'ergonomie
- Les règles posturales du Masseur Bien-Etre en fonction des gestuelles et du type de massage (sur table, sur chaise, au sol)
- L'utilisation rationnelle des outils de travail
- Les exercices pour maîtriser un bon ancrage, une bonne intention
- Diverses astuces pour être plus endurant
- Techniques de récupération physique après les séances

### **❖ Programme de Formation du module 2.3 : Maîtriser les techniques de massages bien-être indispensables pour une activité polyvalente et diversifiée : 178H en présentiel**

Les techniques enseignées permettent d'acquérir toutes les compétences et les outils pour répondre à toutes les demandes récurrentes des clients (relaxation, détente musculaire, dynamisation, bien-être énergétique...) et être capable de travailler avec tout type de public (client à domicile, client en cabinet, séances en entreprise, sportifs...)

Pour chaque technique de massage bien-être, l'apprentissage se fait sous forme de démonstrations suivies de la pratique en binôme des participants supervisée par le formateur.

**- Il faut espacer les formations en techniques de massage d'environ 3 semaines pour pouvoir bien les réviser chez vous.**

- Les techniques ci-dessous sont obligatoires et ne peuvent pas être échangées.

- Nous vous conseillerons sur l'ordre dans lequel prévoir vos formations.

Détail des formations pratiques en présentiel :

## Massages bien-être relaxants



### Californien

Massage le plus demandé en France. A l'huile, sur table.

Différents effleurages lents, très cocoonings et enveloppants, reliant différentes parties du corps pour favoriser apaisement, unité corporelle et lâcher-prise.



### Lomi Lomi

Massage hawaïen à l'huile, sur table.

Longs effleurages continus ou alternés avec les avant-bras, très cocoonings. Il apaise le corps et l'esprit et donne une sensation de plénitude et de lâcher-prise.

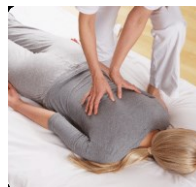
## Massages bien-être musculaires



### Suédois

Le grand classique des massages musculaires. A l'huile sur table.

Détente profonde des tensions musculaires grâce à des manœuvres puissantes : pétrissages, mobilisations, pressions...



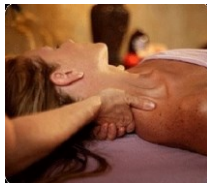
### Thaï traditionnel

Massage habillé, au sol. Reconnu comme patrimoine immatériel de l'humanité par l'Unesco.

Combinaison de pressions, d'étirements et de mobilisations... Détente musculaire puissante et durable.

*2 serviettes visage offertes*

## Massages bien-être dynamisants



### Ayurvédique

Massage indien abhyanga. A l'huile chaude, sur table.

Mouvements fluides et rythmés : lissages, frictions... Réduit les sensations de fatigue et stimule la vitalité.

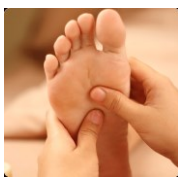


### Balinois

Massage à l'huile, sur table. Rituel du bain de pieds. Fin du massage originale.

Rythme stimulant, manœuvres fluides : lissages, frictions, palper-rouler, tapotages... Il redonne de l'énergie et stimule la vitalité.

## Massages bien-être énergétiques



### Réflexologie plantaire thaïlandaise

Massage sur table, habillé. Travail des zones réflexes par digitopuncture, ponçages, compressions... pour favoriser la libre circulation de l'énergie dans le corps et pour améliorer le bien-être général. *2 serviettes éponges et bâtonnet thaïlandais offerts.*



### Amma assis

Massage habillé, sur chaise ergonomique.

Incontournable pour le massage en entreprise ou en événementiel : séances de 15mn sur le dos, les épaules, la nuque et les bras. Digitopuncture et compressions le long des zones énergétiques et des muscles pour favoriser l'équilibre énergétique général et la détente.

## Perfectionnements

### INCLUS dans la formation : 10H de perfectionnement !

Ces heures de perfectionnement vous permettent de réviser des parties de protocole, des manœuvres dont vous ne vous souvenez plus ou sur lesquelles vous avez un doute mais aussi de poser toutes les questions qui reviennent après les formations et vos entraînements.....

❖ **Programme de Formation du module 2.4 : Formation en Anatomie et Physiologie - 21 H en présentiel**



### **Anatomie pratique**

Théorie et palpation des principaux muscles, os et organes.  
Indispensable pour votre crédibilité et pour la précision et la qualité de vos massages.

#### **Anatomie :**

- Le squelette : les os et les articulations
- Les muscles principaux du rachis cervical, thoracique et crânien (leurs noms, insertions et mouvements)
- Les différents troubles musculo-squelettiques et la possibilité ou non de leur prise en charge par le Masseur Bien-Etre
- Les muscles des membres supérieurs et inférieurs (leurs noms, insertions et mouvements)
- Des techniques de massage pour prendre en charge diverses dysfonctions non thérapeutiques

#### **Physiologie :**

Le fonctionnement des grands systèmes du corps : digestif, neurologique, cardiaque, pulmonaire, urinaire, endocrinien et lymphatique.

## **BLOC 3 : Création et développement d'une activité de Masseur Bien-Etre**

**Compétences visées :** Créer et développer son activité de Masseur Bien-Etre, maîtriser le positionnement de son offre, structurer et sécuriser juridiquement et financièrement son activité, mettre en œuvre un système d'organisation et de gestion de son activité de Masseur Bien-Etre, développer son activité.

❖ **Programme de Formation du module 3.1 : Aide à la Création d'Entreprise, volet juridique, fiscal, social et comptable - 7 H en distanciel**

Les aspects et démarches pour créer son activité en toute conformité et sérénité.

- Les avantages/inconvénients des statuts et la responsabilité du dirigeant pour chaque régime et statut social et fiscal
- L'espace personnel URSSAF, le contenu d'une déclaration d'activité, les documents à fournir
- Les différentes aides à la création d'entreprise et comment les demander
- Les possibilités de financement des formations pour la formation continue
- Présentation de la protection sociale, des régimes de prévoyance, de la protection volontaire
- Présentation du fonctionnement des montants à déclarer aux différents organismes
- Présentation des spécificités de la comptabilité du micro-entrepreneur, documents obligatoires
- Utiliser un système de gestion optimisé : factures, livre des recettes, registre des achats, devis, encaissements, contrats de prestation
- Présentation des obligations juridiques, commerciales et administratives du micro-entrepreneur
- Présentation de démarches annexes

## ❖ Programme de Formation du module 3.2: Aide à la Création d'Entreprise, volet marketing et commercial - 14 H en distanciel

Les moyens et actions à mettre en œuvre pour créer sa clientèle, la fidéliser et rendre son activité pérenne dans le temps.

### Les enjeux commerciaux du secteur du massage bien-être en France

**Les réflexes à avoir pour endosser la posture de chef d'entreprise** : l'état d'esprit à cultiver, ses différents rôles et leurs enjeux

#### La stratégie Marketing

- Les critères pour définir son positionnement et identifier ses clientèles-cibles, dont les personnes en situations de handicap
- Les éléments pour définir son concept
- Les différentes sources de revenus possibles pour les masseurs bien-être et leurs caractéristiques
- Les outils et démarches pour développer ces différentes sources de revenus
- Les clés du mix-marketing pour déterminer les tarifs de ses prestations

#### Les stratégies marketing et commerciales d'acquisition

- Créer sa clientèle B to B
- Créer sa clientèle B to C
- Actions commerciales : la mise en place pour déclencher les actes d'achats
- Les actions de communication pour se faire connaître auprès de nouveaux clients

#### Les stratégies marketing et commerciales de fidélisation

Auprès de la clientèle B to B d'une part et B to C d'autre part

- Appliquer la règle numéro 1 de la fidélisation
- Faire vivre son fichier clients à bon escient
- Mettre en œuvre des actions marketing spécifiques à la fidélisation
- Mettre en œuvre des actions commerciales spécifiques à la fidélisation
- Mettre en œuvre une stratégie d'amélioration
- S'assurer que ses prestations correspondent toujours aux attentes des clients
- Assurer une bonne gestion des stocks de fournitures et de matériels

#### La construction d'un business plan

- Présenter de façon concrète et organisée son activité avec des hypothèses sur 3 ans et selon 3 niveaux.
- Identifier les risques à prendre en compte et déterminer les mesures à mettre en place pour les prévenir et les chiffrer.

## Les pratiques attestées : 81H

Pour améliorer votre pratique après les sessions de formation, il faut vous exercer sur des personnes de votre entourage et faire le compte rendu de 81H de séances analysées.

## Le stage en entreprise : 105H

C'est idéal pour vous immerger dans la réalité du métier de Masseur Bien-Etre ! Vous devrez, pendant votre formation, effectuer un stage pratique de 3 semaines **en SPA ou en institut**, dans l'établissement de votre choix ou auprès de nos partenaires.

Ce stage vous plongera dans la réalité du métier et vous permettra de vivre en direct l'accueil, la préparation de la salle et des matériels, la pratique du massage et tout ce qui est nécessaire auprès de vrais clients. C'est un tremplin formidable pour la suite !

### **L'examen final : 3H**

A la fin de votre formation, vous passerez votre examen final devant un jury de professionnels du secteur : 2H20 en présentiel à Paris pour les blocs 1 et 2 et 40 min en distanciel pour le bloc 3.

Si vous validez l'examen des 3 blocs, vous obtiendrez

**la Certification Professionnelle Masseur Bien-Etre reconnue par l'Etat**

Votre avenir professionnel commence maintenant !

**Rejoignez l'Ecole AZENDAY pour vous accompagner  
vers vos futurs commentaires clients**

**5\*\*\*\*\***