

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

07 83 90 84 68 - mandala.institut@gmail.com

SIREN: 833 580 814

NDA:75240263124

TVA non applicable, art. 293B du CGI

Programme de Formation Anatomie Palpatoire & Rappel Physiologique

Intitulé de la formation

Anatomie Palpatoire & Rappel Physiologique – Compréhension du corps appliquée au massage

Nature de la formation

Formation professionnelle en présentiel dédiée à l'apprentissage de l'anatomie par la palpation et au rappel des principaux systèmes physiologiques.

La formation alterne :

- apports théoriques ciblés,
- démonstrations sur modèle,
- pratiques en binôme,
- repérages corporels à l'aide du crayon dermographique,

afin de permettre une compréhension concrète et directement applicable dans la pratique du massage bien-être

Objectif professionnel de la formation

Maîtriser l'anatomie appliquée pour élever la précision et l'efficacité du toucher. Les stagiaires apprendront à identifier et localiser les structures anatomiques clés afin de sécuriser et personnaliser leurs soins. En comprenant l'interaction entre les différents systèmes du corps, ils donneront du sens à leurs pratiques, qu'il s'agisse de drainage, de Deep Tissue ou de relaxation coréenne.

Objectifs pédagogiques opérationnels

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

- Comprendre les effets physiologiques du massage
- Identifier les repères osseux et les muscles superficiels et semi-profonds par la palpation
- Distinguer les différentes structures : os, muscles, tendons, ligaments, fascias
- Utiliser un vocabulaire professionnel adapté
- Relier l'anatomie aux techniques de massage pratiquées
- Sécuriser sa pratique en connaissant les zones de vigilance

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

07 83 90 84 68 - mandala.institut@gmail.com

SIREN: 833 580 814

NDA:75240263124

TVA non applicable, art. 293B du CGI

Public visé

- Professionnels du massage et du bien-être
- Esthéticien·nes
- Praticien·nes massage
- Personnes en reconversion dans le domaine du bien-être

Prérequis

Aucun prérequis

Durée et organisation

- Durée totale : 24 heures
- Organisation : 3 jours consécutifs – 8h/jour
- Formation en présentiel
- Effectif: 2 personnes maximum

Méthodes pédagogiques

- Support de cours illustré remis à chaque participant
- Apprentissage en binôme
- Démonstrations sur modèle
- Utilisation de crayon dermographique pour repérage anatomique

Modalités d'évaluation

- Observation continue lors des pratiques
- Quiz pratique en fin de formation
- Vérification de la capacité à repérer et identifier les structures anatomiques et à faire le lien avec ses pratiques professionnelles

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

07 83 90 84 68 - mandala.institut@gmail.com

SIREN: 833 580 814

NDA:75240263124

TVA non applicable, art. 293B du CGI

Moyens pédagogiques et techniques

Moyens pédagogiques :

- Support numérique
- Démonstrations
- Études pratiques

Moyens techniques :

- Tables de massage
- Matériel de repérage dermatographique
- Salle adaptée à la pratique

Compétences visées

- Lecture corporelle précise
- Palpation professionnelle
- Compréhension physiologique du massage
- Sécurisation des soins
- Personnalisation des séances

Sanction de la formation

- Certificat de formation délivré après validation des acquis

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

07 83 90 84 68 - mandala.institut@gmail.com

SIREN: 833 580 814

NDA:75240263124

TVA non applicable, art. 293B du CGI

Jour 1 : Présentation, Physio et palpation membres postérieurs inférieurs (8h)

Matin (8h30-12h30)

Accueil des participants, présentation de la formatrice et des objectifs.

Rappel physiologique sur les systèmes: Nerveux, Respiratoire, Circulatoire, Digestif, Endocrinien, Musculo-squelettique, Lymphatique et structure osseuse, Fascias

Objectifs: Comprendre ces systèmes permet de lier la théorie à la pratique : vous donnez du sens à chaque geste, qu'il s'agisse de drainer la lymphe, de libérer un fascia ou de mobiliser une articulation. Cette maîtrise anatomique rend vos massages et vos soins esthétiques, plus cohérents, fluides et parfaitement adaptés aux besoins réels du corps.

Après-midi (13h30-17h30)

Repérage et palpation des pieds

Effets recherchés :

- Meilleure compréhension des appuis et de la posture
- Identification des zones réflexes et tensions structurelles
- Amélioration de la précision du toucher

Objectif : Maîtriser l'ancrage pour libérer les tensions dès la base et stimuler les points réflexes avec justesse comme en massage Réflexologie

Repérage et palpation des jambes

Effets recherchés :

- Localisation claire des masses musculaires et des trajets tendineux
- Compréhension de la circulation veineuse et lymphatique
- Meilleure adaptation des manœuvres de massage

Objectif : Alternier efficacement entre travail musculaire profond et relance des fluides selon les besoins de légèreté ou de récupération comme en Drainage Lymphatique (circulatoire), Massage Suédois (musculaire) ou Madérothérapie (remodelage).

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

07 83 90 84 68 - mandala.institut@gmail.com

SIREN: 833 580 814

NDA:75240263124

TVA non applicable, art. 293B du CGI

Repérage et palpation des glutéaux

Effets recherchés :

- Identification des muscles posturaux majeurs
- Compréhension des liens bassin/dos/jambes
- Sécurisation du travail profond dans cette zone sensible

Objectif : Dénouer les tensions du bassin pour libérer le bas du dos, tout en sécurisant le travail en profondeur comme en Deep Tissue (relâchement myofascial), Massage Sportif (performance) ou Massage Lomi-Lomi (utilisation des avant-bras).

Jour 2 : Physio et Palpation membres postérieurs et antérieurs/ supérieurs (8h)

Matin (8h30-12h30)

Questions / Réponses

Repérage et palpation du dos

Effets recherchés :

- Lecture des chaînes musculaires
- Localisation des tensions fréquentes
- Meilleure compréhension de la posture et des compensations

Objectif : Personnaliser le travail sur les zones de stress (trapèzes) en contournant avec précision les structures osseuses comme en Amma Assis(zone de tensions), Massage aux Pierres Chaudes (drainage thermique) ou Massage Balinaï (pétrissages profonds).

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

07 83 90 84 68 - mandala.institut@gmail.com

SIREN: 833 580 814

NDA:75240263124

TVA non applicable, art. 293B du CGI

Repérage et palpation des bras

Effets recherchés :

- Différenciation des muscles fléchisseurs et extenseurs
- Adaptation des pressions selon les structures palpées
- Amélioration de la fluidité des manœuvres

Objectif : Libérer la mobilité du haut du corps et décharger les tensions liées aux gestes répétitifs ou à la posture de travail comme en massage Tui Na (mobilisations), Massage Californien (grands enveloppements) ou Massage Thaï (étirements).

Après-midi (13h30-17h30)

Repérage et palpation de la nuque et du cou

Effets recherchés :

- Sécurisation des zones cervicales
- Compréhension des liens avec stress, respiration et posture
- Précision dans le travail des muscles profonds

Objectif : Libérer les tensions nerveuses et circulatoires vers la tête tout en respectant la fragilité des vertèbres cervicales et des passages vasculaires comme en Massage Shirotchampi (travail sur le cuir chevelu et la nuque), Massage Thaï (étirements doux) ou Amma Assis (dénouement des trapèzes).

Repérage et palpation du visage

Effets recherchés :

- Identification des muscles faciaux
- Amélioration des techniques de massage visage
- Travail plus doux, précis et respectueux des structures

Objectif : Agir sur la détente des muscles d'expression et la microcirculation pour un effet lissant, tout en induisant un lâcher-prise émotionnel immédiat comme en massage Kobido (lifting manuel japonais), Massage Gua Sha (drainage et tonification)

Feedback en fin de journée

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

07 83 90 84 68 - mandala.institut@gmail.com

SIREN: 833 580 814

NDA:75240263124

TVA non applicable, art. 293B du CGI

Jour 3 – Abdomen et membres inférieurs (8h)

Matin (8h30-12h30)

Questions / Réponses / Révisions

Repérage et palpation de l'abdomen

Effets recherchés :

- Compréhension des liens avec la digestion, la respiration et les tensions émotionnelles
- Travail plus conscient et sécurisé
- Amélioration de la qualité du toucher abdominal

Objectif : Libérer les blocages émotionnels et viscéraux en synchronisant les manœuvres avec la respiration comme en massage Chi Nei Tsang (détox interne), Massage Ayurvédique (digestion)

Repérage et palpation des jambes

Effets recherchés :

- Intégration des repères anatomiques
- Lecture plus fine des tissus
- Meilleure cohérence dans les protocoles de massage

Objectif : Libérer les tensions liées à la station debout et à la marche, tout en optimisant le retour lymphatique et la mobilité articulaire sans pression sur les crêtes osseuses (tibia) comme en Drainage Lymphatique Manuel (relance lymphatique), Massage Suédois (récupération des quadriceps) ou Massage Sportif (préparation et souplesse articulaire).

Après-midi (13h30-17h30)

Évaluation finale sous forme de quiz pratique

Bilan de fin de formation

- Remise des certificats

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

07 83 90 84 68 - mandala.institut@gmail.com

SIREN: 833 580 814

NDA:75240263124

TVA non applicable, art. 293B du CGI

Anatomie Palpatoire & Rappel Physiologique

Présentation

Donnez du sens à votre toucher grâce à l'anatomie palpatoire dédiée au massage

En tant que praticien en massage bien-être, l'anatomie palpatoire est la compétence clé pour passer d'un geste machinal à un soin pleinement conscient. C'est l'art d'apprendre à faire le pont entre ce que vos mains ressentent et la réalité de la structure du corps.

Directement ancrée dans la pratique du massage, cette formation vous permet d'identifier précisément les muscles, les os et les fascias sous la peau.

Grâce à un apprentissage visuel et interactif, avec l'utilisation du crayon dermatographique pour tracer et repérer directement sur le corps, vous comprenez enfin ce que vous touchez.

Une approche 100% concrète et passionnante pour développer un toucher beaucoup plus sûr, fin et précis.

Objectifs

- Améliorer la précision et la qualité de votre toucher ,
- Identifier et localiser les repères osseux, les principaux muscles superficiels et semi-profonds par la palpation
- Savoir distinguer les différentes structures (os, muscles, tendons, ligaments, fascias)
- Rappel des différents systèmes en physiologie(musculo-squelettique, nerveux, digestif...)
- Mieux analyser les besoins du client lors de l'anamnèse et durant le massage
- Masser en toute sécurité notamment dans la pratique du Deep tissue
- Travailler plus en conscience et à l'écoute du corps.
- Gagner en confiance en soi et crédibilité pour échanger plus facilement avec vos clients