



Programme de Formation Deep Tissue

3 jours (24h)

1. Intitulé de la formation

Massage Deep Tissue – Techniques avancées de travail musculaire profond

2. Nature de la formation

Formation professionnelle en présentiel dédiée à l'apprentissage du massage Deep Tissue, centrée sur le travail précis des tissus profonds, l'analyse palpatoire, l'ergonomie du praticien et l'adaptation du soin en fonction des tensions détectées.

La formation alterne apports théoriques, démonstrations, pratiques supervisées et études de cas, afin de permettre une intégration concrète et immédiatement applicable en situation professionnelle.

3. Objectif professionnel de la formation

Permettre aux stagiaires de réaliser de manière autonome, sécurisée et efficace un massage Deep Tissue ciblé, en utilisant le poids du corps sans force excessive, dans le respect du cadre du massage bien-être.

4. Objectifs pédagogiques opérationnels

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

- Comprendre les principes fondamentaux du massage Deep Tissue
- Identifier les muscles posturaux et zones clés de tensions profondes
- Développer un toucher lent, précis et conscient
- Utiliser le transfert de poids du corps pour travailler en profondeur sans fatigue
- Adapter la pression et la technique à la morphologie du receveur
- Construire un soin personnalisé à partir de l'analyse palpatoire
- Réaliser un massage Deep Tissue sécurisé et respectueux du receveur

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

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

SIREN: 833 580 814



Programme de Formation Deep Tissue

3 jours (24h)

5. Public visé

- Professionnels du massage et du bien-être
- Esthéticien·nes confirmé·es
- Praticien·nes massage
- Personnes en reconversion disposant de bases en anatomie

6. Prérequis

- Anatomie palpatoire ou bonnes connaissances anatomiques
- Bonne condition physique

7. Durée et organisation

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

8. Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques ciblés avec support anatomique
- Démonstrations techniques commentées
- Mise en pratique progressive en binômes
- Corrections individualisées des gestes et postures
- Études de cas issues de situations réelles

9. Modalités d'évaluation

- Observation continue en situation pratique
- Évaluation finale : réalisation d'un soin Deep Tissue adapté à un cas donné
- Validation des compétences techniques, posturales et analytiques

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

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

SIREN: 833 580 814



Programme de Formation Deep Tissue

3 jours (24h)

10. Moyens pédagogiques et techniques

Moyens pédagogiques

- Support de cours avec planches anatomiques
- Études de cas

Moyens techniques

- Tables de massage
- Draps et serviettes
- Supports ergonomiques
- Salle adaptée à la pratique

11. Compétences visées

- Réaliser un massage Deep Tissue ciblé ou global
- Adapter le soin en temps réel
- Travailler en profondeur sans fatigue
- Construire un protocole cohérent et sécurisé

12. Sanction de la formation

- Certificat de formation délivré après validation des acquis

13. Matériel à prévoir

- Draps/serviettes
- Tenue souple et confortable
- Nécessaire pour s'attacher les cheveux
- Bloc-notes/stylo
- Repas non fourni, possibilité de se restaurer aux alentours (Le Fournil, Hyper U...)

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON
35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac
07 83 90 84 68 - mandala.institut@gmail.com
SIREN: 833 580 814



Programme de Formation Deep Tissue

3 jours (24h)

Jour 1 – Fondamentaux du Deep Tissue & membres supérieurs (8h)

Matin – Bases théoriques, sécurité et préparation du praticien (4h)

Accueil et présentation de la formation

- Présentation de la formatrice et des participants
- Recueil des attentes et expériences
- Présentation des objectifs pédagogiques et du déroulé des 3 jours

Fondements du massage Deep Tissue

- Définition et principes du Deep Tissue
- Différences entre massage suédois et Deep Tissue
- Place du Deep Tissue dans le massage bien-être

Physiologie et tissus concernés

- Muscles superficiels vs muscles profonds
- Que sont des fascias et des adhérences
- Notions de douleur, seuil de tolérance et sécurité

Indications et contre-indications

- Indications courantes (tensions chroniques, postures, sport)
- Contre-indications absolues et relatives
- Adaptation du toucher selon les profils de receveurs

Posture et ergonomie du praticien

- Positionnement autour de la table
- Alignement articulaire
- Utilisation du poids du corps et du centre de gravité
- Prévention des troubles musculo-squelettiques

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON
35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac
07 83 90 84 68 - mandala.institut@gmail.com
SIREN: 833 580 814



Programme de Formation Deep Tissue 3 jours (24h)

Après-midi – Face postérieure : dos, épaules, bras (4h)

Analyse palpatoire et lecture tissulaire

- Repérage des densités et résistances

Dos – travail profond

- Érecteurs du rachis
- Carré des lombes
- Fascias thoraco-lombaires

Ceinture scapulaire et épaules

- Trapèzes, rhomboïdes, deltoïdes

Bras – face postérieure

- Triceps
- Avant-bras postérieurs

Effets recherchés : relâchement musculaire profond, diminution des douleurs chroniques, amélioration de la posture

Cas concret

Feedback 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



Programme de Formation Deep Tissue 3 jours (24h)

Jour 2 – Face postérieure avancée & face antérieure (8h)

Matin – Face postérieure : bassin et membres inférieurs (4h)

Questions / Révisions

Travail du bassin et des fessiers

- Grand fessier, moyen fessier, piriforme

Jambes – face postérieure

- Ischio-jambiers
- Mollets et chaîne postérieure

Effets recherchés : ancrage, récupération musculaire, amélioration de la mobilité

Après-midi – Face antérieure : tronc et membres supérieurs (4h)

Travail du thorax et abdomen (approche indirecte)

- Relâchement myofascial doux
- Respiration et diaphragme

Épaules et bras – face antérieure

- Biceps
- Fléchisseurs de l'avant-bras

Effets recherchés : libération des tensions antérieures, amélioration de la respiration et du confort postural

Cas concret

Feedback fin de journée



Programme de Formation Deep Tissue

3 jours (24h)

Jour 3 – Face antérieure approfondie, mobilisations & intégration (8h)

Matin – Face antérieure : membres inférieurs (4h)

Questions / révisions

Quadriceps et adducteurs

- Travail profond progressif

Tibial antérieur et fibulaire

- Zones de compensation

Effets recherchés : fluidité, équilibre musculaire, amélioration de la marche

Après-midi – Mobilisations, construction du soin et validation (4h)

Mobilisations articulaires et étirements

- Mobilisations passives sécurisées
- Étirements

Construction d'un soin Deep Tissue personnalisé

- Analyse de la demande
- Choix des zones prioritaires
- Organisation du protocole

Évaluation finale

- Réalisation d'un soin ciblé

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



Présentation Formation Deep Tissue

3 jours (24h)

Présentation

Vous souhaitez vous distinguer et offrir un effet WAOUH à vos client·es ? Apprendre le véritable massage des tissus profonds qui fait fureur aux USA? Cette formation est faite pour vous ! Elle vous permettra de personnaliser vos séances avec précision en apprenant des techniques avancées spécifiquement conçues pour relâcher les tensions musculaires profondes. Vous explorerez le travail des muscles posturaux, zone par zone, sur l'ensemble du corps. Vous développerez un toucher subtil, cibleriez les zones prioritaires et apprendrez à vous positionner pour travailler efficacement en utilisant votre poids de corps, et ce, sans huile.

Vertus et Bienfaits

- Relâchement des tensions musculaires
- Détente profonde immédiate
- Amélioration de la mobilité
- Réduction du stress
- Optimisation de la circulation sanguine
- Favorise la récupération musculaire
- Soulagement des douleurs chroniques

Thé et collation offerts pour les pauses

TARIFS: 590€

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

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

SIREN: 833 580 814