



Programme de Formation Massage Mana

3 jours (21h)

1. Intitulé de la formation

Massage Mana – Protocole corporel inspiré Lomi Lomi, relaxation coréenne et Deep Tissue

2. Objectif de la formation

Permettre aux stagiaires d'acquérir les compétences nécessaires pour réaliser de manière autonome, sécurisée et professionnelle un massage Mana complet, en respectant le cadre du massage bien-être, les règles d'hygiène, de sécurité et de déontologie. Formation en présentiel.

3. Objectifs pédagogiques opérationnels

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

- Accueillir un client et réaliser une anamnèse adaptée au massage bien-être
- Identifier les contre-indications et adapter sa pratique
- Installer correctement le receveur et préparer l'environnement de soin
- Adopter une posture juste et un engagement corporel efficace
- Réaliser les manœuvres spécifiques du massage Mana (avant-bras, coudes, ondulations, étirements)
- Enchaîner un protocole fluide et structuré sur l'ensemble du corps
- Ajuster pression, rythme et intention selon les besoins du receveur
- Intégrer le massage Mana dans une pratique professionnelle

4. Public visé

- Professionnels du bien-être
- Esthéticien·nes
- Praticien·nes massage
- Personnes en reconversion professionnelle

5. Prérequis

- Aucun prérequis technique obligatoire
- Bonne condition physique recommandée

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 Massage Mana 3 jours (21h)

6. Méthodes pédagogiques mobilisées

- Apports théoriques
- Démonstrations pratiques par le formateur
- Mise en pratique progressive en binômes
- Corrections individualisées
- Échanges et retours d'expérience

7. Modalités d'évaluation des acquis

L'évaluation des compétences repose sur :

- Observation continue des stagiaires en situation pratique
- Évaluation de la posture, de la gestuelle et de la fluidité du protocole
- Capacité à respecter le cadre professionnel et les consignes de sécurité

Une attestation de fin de formation est remise à l'issue de la formation.

8. Moyens pédagogiques et techniques

Moyens pédagogiques

- Support de formation écrit
- Démonstrations commentées
- Temps de questions / réponses

Moyens techniques

- Tables de massage
- Huiles de massage
- Serviettes, plaids, bandeaux yeux
- Salle adaptée à la pratique du massage

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 Massage Mana 3 jours (21h)

9. Compétences visées

- Réaliser un massage Mana complet et structuré
- Adapter sa pratique au receveur
- Respecter le cadre du massage bien-être
- Intégrer le massage Mana dans une activité professionnelle

10. Sanction de la formation

- Certificat de formation délivré après validation des acquis

11. 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, Ônam, Hyper U...)

Motivation et Bonne humeur

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



Programme de Formation Massage Mana

3 jours (21h)

Jour 1 – Fondements, face postérieure

Introduction au massage Mana

- Origines et philosophie du Mana
- Intentions, rythme, respiration et ancrage

Cadre professionnel et sécurité

- Contre-indications relatives et absolues
- Posture du praticien et prévention des TMS
- Installation du receveur, draping, anamnèse

Prise de contact et mise en mouvement globale

- Prise de contact aux talons
- Balancements, rocking, ondulations

1-Travail du dos, nuque et bras – face postérieure

- Effleurages enveloppants
- Travail des paravertébraux aux avant-bras
- Crochetage des trapèzes
- Enchaînements spécifiques : croisé, patiné, profond
- Travail scapulaire, nuque et crâne

Effets recherchés :

- *Détente musculaire profonde*
- *Lâcher-prise mental*
- *Harmonisation corporelle*

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 Massage Mana 3 jours (21h)

2-Grand effleurage de l'hémicorps sagittal pour harmoniser et créer une transition entre les 2 membres

3-Travail des jambes – face postérieure

- Effleurages mains et avant-bras
- Pressions glissées et pétrissages circulaires
- Travail des mollets, ischios
- Étirements et mobilisations articulaires
- Travail complet des pieds

Effets recherchés :

- *Décongestion musculaire*
- *Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique*
- *Sensation d'ancrage et de stabilité corporelle*

Jour 2 – Révision-Jambes antérieures - abdomen

1-Travail des jambes – face antérieure

- Effleurages mains et avant-bras
- Pressions glissées et pétrissages circulaires
- Travail des mollets, quadriceps
- Étirements et mobilisations articulaires
- Ondulations serpent et balancements

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 Massage Mana 3 jours (21h)

2-Travail du ventre – centre émotionnel et respiratoire

- Vagues abdominales
- Pressions glissées sous-costales
- Mobilisation douce du diaphragme
- Balancements latéraux

Effets recherchés :

- *Apaisement du système nerveux*
- *Libération des tensions émotionnelles*
- *Amélioration de la respiration et du relâchement profond*

Jour 3 – Face antérieure bras, visage et évaluation

1-Travail des bras et des mains – relâchement et circulation

- Effleurages alternés mains et avant-bras
- Pressions glissées, étirements doux
- Mobilisation articulaire des épaules, coudes et poignets
- Travail complet des mains et des doigts

Effets recherchés :

- *Détente des membres supérieurs*
- *Amélioration de la circulation sanguine et énergétique*
- *Sensation de légèreté et de fluidité*

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 Massage Mana 3 jours (21h)

2-Nuque, visage et crâne – relaxation profonde

- Lissages du décolleté et du cou
- Lissages et circulaires du visage
- Travail des masséters et des tempes
- Shampoings crâniens lents et appuyés

Effets recherchés :

- *Détente profonde mentale et émotionnelle*
- *Relâchement des tensions faciales et cervicales*
- *Amélioration de la qualité du sommeil*

3-Intégration du protocole complet Massage Mana/ Évaluation

- Enchaînement global et cohérent du protocole appris
- Travail de la fluidité, du rythme et de la respiration
- Ajustements personnalisés selon le receveur
- Posture, intention et présence du praticien
- Validation des compétences

Effets recherchés :

- *Harmonisation corps-esprit*
- *Intégration sensorielle globale*
- *Expérience de massage complète et enveloppante*

Bilan de fin de formation

- *Remise des certificats*



Présentation du Massage Mana

3 jours (21h)

Présentation

Le Mana, la Force Sacrée Polynésienne.

Le Mana symbolise l'énergie qui circule dans notre corps. Lorsque des tensions ou des douleurs se manifestent, cette énergie est perturbée. L'objectif de ce massage est de rétablir cette harmonie. Il est à la fois lent et puissant, requiert une bonne condition physique pour garantir la fluidité et l'amplitude des mouvements nécessaires.

De part ses résultats incroyables, ce massage deviendra un atout précieux sur votre carte de soins, offrant à vos clients une détente musculaire profonde et un lâcher-prise total. Sa durée varie entre 1h et 1h15.

Tarifification selon votre région entre 95€ et 135€

Protocoles et Manœuvres

Inspiré des techniques du Lomi Lomi, du Deep Tissue et d'une touche de Relaxation Coréenne, ce massage intègre des mobilisations, du stretching et des pressions glissées principalement avec les avant-bras, tout en respectant les chaînes musculaires, la physiologie et le draping.

Vertus et Bienfaits

Ce soin vise à harmoniser le corps et l'esprit, à favoriser la circulation de l'énergie, à soulager les tensions musculaires et à améliorer la qualité du sommeil. Il est recommandé pour les sportifs, les personnes souffrant de douleurs chroniques ou éprouvant du stress.

Matériel

Pour ajouter une touche d'innovation et maximiser les effets, une option vous sera proposée, ce qui vous permettra de vous démarquer de la concurrence.

Mandala Institut - EI Laetitia LAFON

35 rte de Bauchaud 24750 Boulazac

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

SIREN: 833 580 814