

## Programme : Deep Tissue Niveau 2 Bras et Jambes

**Présentation:** Le massage Deep Tissu est une technique de massage musculaire profond qui vise à relâcher les tensions chroniques, dissoudre les adhérences et restaurer la mobilité des tissus.

Il agit spécifiquement sur les couches musculaires profondes et les fascias grâce à des pressions lentes, ciblées et contrôlées. Appliqué aux bras et aux jambes, il permet un travail précis sur les zones fréquemment sollicitées dans la vie quotidienne, professionnelle ou sportive.

**Durée:** 14 heures (2 jours)

**Profils des stagiaires :** ouvert à toutes personnes pratiquant déjà le métier de masseur ou bien ayant suivi au moins une ou deux formations de massage (type Californien, Sportif, Lomi Lomi ou Ayurvédique)

**Prérequis :** Cette formation s'adresse aux professionnels du massage installés ou en cours d'installation

**Délai d'accès :** inscription possible jusqu'à la veille de la formation sous réserve de places disponibles.

### Objectifs pédagogiques et Compétences visées

- Connaître les préconisations et les contre-indications de ce massage
- Intégrer et maîtriser les différentes techniques du protocole
- Pratiquer une séance de massage complète d'au moins 60 minutes
- Savoir accueillir et proposer une séance de massage en fonction des besoins du receveur
- Expliquer les mécanismes des tensions musculaires et des adhérences
- Connaître les indications (tensions, récupération sportive, jambes lourdes)
- Identifier les contre-indications (phlébite, inflammations aiguës, lésions récentes)

### Contenu de la formation

- Programme de la 1<sup>ère</sup> journée :
  - Accueil et présentation des stagiaires (leurs attentes, leurs projets)
  - Etude des statuts, administratifs, législation
  - Présentation théorique du massage : ses bienfaits, ses contre-indications
  - Préparation d'une séance de massage : accueillir son client, ses besoins
  - Préparation de la salle de massage : installation de la pièce, réglage de la table, lumière, musique
  - Mise en pratique avec le travail de détection
  - Pause déjeuner
  - Révision de la 1<sup>ère</sup> séquence de travail en binôme
  - Mise en pratique avec la construction d'une première partie du massage
  - Bilan de la journée

# LenaZen ACADEMY

22 rue des rouges gorges

14320 Fontenay le Marmion

Email: [lenazenacademy@gmail.com](mailto:lenazenacademy@gmail.com)

Tel: 0689329078



## ➤ Programme de la 2<sup>ème</sup> journée :

- Discussion de groupe et questions suite à la 1<sup>ère</sup> journée de formation
- Mise en pratique avec suite de la construction du massage
- Pause déjeuner
- Révision des séquences de travail en binôme
- Evaluations théoriques et pratiques sur la formatrice
- Bilan de la journée
- Remise des certificats

## Outils de formation :

- Protocole écrit et illustré
- Table de massage
- Huile de massage
- Serviettes
- Vidéos sur demande
- Portraits des stagiaires pour alimenter leurs réseaux sociaux

## Les plus de la formation :

- Formation limitée à 6 stagiaires par session
- L'école reste joignable après la formation pour vous aider dans votre projet
- Local situé à Verson proche de Caen et à la Rochelle
- Vente de produits artisanaux

### ○ Tarif : 260 € à titre personnel

- 1/3 à verser au moment de l'inscription soit 80€ par chèque ou par virement
- Le solde, le 1<sup>er</sup> jour de la formation par chèque ou en espèce

### ○ Tarif : 448 € avec une prise en charge soit 32€ par heure

### ○ Personnes en situation de handicap : nous contacter pour vous proposer la meilleure des solutions possibles (0689329078 ou [lenazenacademy@gmail.com](mailto:lenazenacademy@gmail.com))

### ○ Modalités d'inscription :

- Notre équipe de conseillers en formation se tient à votre disposition pour toute demande d'information par téléphone 06.89.32.90.78 ou par mail à l'adresse suivante [lenazenacademy@gmail.com](mailto:lenazenacademy@gmail.com)
- Vous pouvez également vous inscrire directement via notre site internet [www.lenazenacademy.fr](http://www.lenazenacademy.fr)

LenaZen ACADEMY 22 rue des rouges gorges 14320 Fontenay le Marmion- 0689329078 Numéro SIRET: 837 887 330 00020

Numéro de déclaration d'activité: **84070134607** auprès du préfet de région de: Normandie

MAJ LE 18022026