

## PROGRAMME DE FORMATION

### INTITULE DE LA FORMATION

## **Massage relaxant profond - FAME DEEP FLOW**

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les origines, la philosophie et les bénéfices du protocole Deep Flow.
- Connaître les indications, contre-indications et les bases anatomiques mobilisées.
- Acquérir les manœuvres fondamentales du protocole (face dorsale et ventrale).
- Savoir réaliser un massage complet (60 à 90 min) en respectant fluidité, ergonomie et sécurité.
- Être capable de s'auto-évaluer et d'ajuster sa pratique selon la morphologie et les besoins du client.

### PUBLIC CONCERNE ET PREREQUIS

- Professionnels de l'esthétique, spa et bien-être, tout dirigeant d'entreprise ou auto-entreprise qui souhaite faire évoluer son activité
- Débutant accepté

### DUREE ET ORGANISATION

Durée totale : 16 heures (2 jours)

Horaires indicatifs : 9h00 – 12h30 / 13h30 – 18h00

### PROGRAMME

#### **JOUR 1 :**

#### **Matin (3h30) – Théorie & découverte**

- Présentation du concept FAME – Deep Flow (philosophie, cadre sécurisant).
- Origines et influences : californien, lomi-lomi, deep tissue.
- Bénéfices détaillés du protocole.
- Indications / contre-indications.
- Rappels anatomiques : circulation sanguine, système lymphatique, muscles et fascias sollicités.
- Posture & ergonomie du praticien (prévention douleurs, hygiène, étirements).
- Préparation cabine et accueil client (questions à poser, installation, sécurisation).

### Après-midi (3h30) – Pratique 1

- Démonstration des manœuvres de prise de contact.
- Apprentissage des manœuvres face dorsale :
  - Dos : effleurages, pressions profondes, travail avec les avant-bras.
  - Jambes arrière : drainage, étirements doux, manœuvres fluides.
- Exercices guidés par binômes (corrections individualisées).
- Révision des séquences dorsales en fin de journée.

### JOUR 2 :

#### Matin (3h30) – Révision & approfondissement

- Révision des manœuvres vues la veille (face dorsale).
- Apprentissage des manœuvres face ventrale :
  - Jambes avant et bras : gestes symétriques et fluides.
  - Abdomen (optionnel selon client) : manœuvres circulaires douces.
  - Trapèzes, buste, cervicales : pressions profondes et relâchantes.
- Démonstration complète des séquences ventrales.
- Exercices pratiques supervisés.

#### Après-midi (3h30) – Mise en pratique globale & évaluation

- Réalisation d'un massage complet (60 à 90 min) sur modèle.
- Corrections individualisées par la formatrice.
- Conseils d'adaptation selon morphologie, sensibilité, contexte (homme/femme, tensions spécifiques).
- Évaluation pratique des acquis (mise en situation réelle).
- Bilan de la formation et remise du certificat FAME.

#### METHODES PEDAGOGIQUES ET MOYENS TECHNIQUES

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique
- Démonstration du formateur puis reproduction par les stagiaires
- Fourniture d'un manuel pédagogique FAME
- Mise à disposition du matériel nécessaire (tables, huiles, accessoires)

#### MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

- Feuille d'émargement signée par demi-journée
- Évaluation des acquis avec mise en pratique
- Attestation de réalisation délivrée en fin de formation

#### TARIF

560€ nets par stagiaire (TVA non applicable – art. 293B du CGI)

## DELAIS D'ACCES

Toute demande d'information ou d'inscription doit se faire par mail à [institutfame@gmail.com](mailto:institutfame@gmail.com) ou par téléphone au 06 61 67 43 73.

Accès garanti sous un délai maximum d'un mois après la demande (sous réserve de disponibilité).

## ACCESSIBILITE

Nos formations peuvent être adaptées, dans la mesure du possible, aux personnes en situation de handicap. Merci de nous contacter en amont pour étudier les aménagements nécessaires.