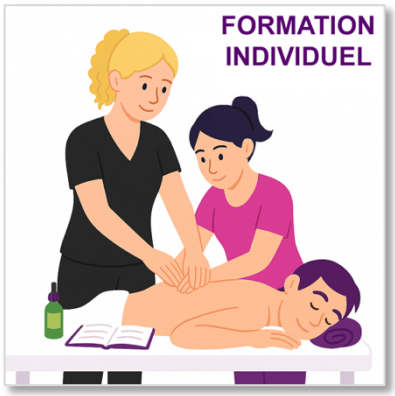
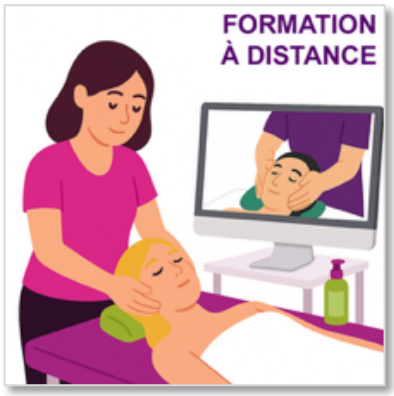
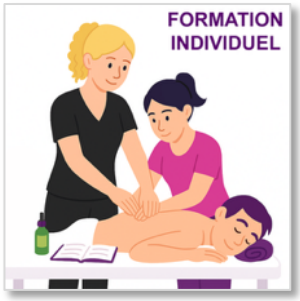




L'école du wellness, c'est 3 méthodes d'apprentissage et plus de 80 techniques

---



Documentation : Formation en individuel

Toutes les techniques de notre catalogue – à distance ou en présentiel – peuvent être suivies en cours individuels, organisés sur rendez-vous, en fonction de vos disponibilités.

Les rendez-vous sont possibles du lundi au vendredi, entre 8h et 18h.

Vous bénéficiez d'une organisation flexible : **Une formation 100 % sur mesure**

Vous choisissez :

- **la technique** que vous souhaitez apprendre
- le contenu du cours, si vous avez une **demande spécifique**
- le **rythme** d'apprentissage
- la **durée du protocole** final souhaité

Aucun programme n'est imposé : vous apprenez uniquement ce qui vous intéresse !

Les cours particuliers sont faits pour vous si :

- vous avez peu de **disponibilités** ou un emploi du temps incompatible avec les formations collectives
- vous souhaitez apprendre à votre rythme, **sans pression** de groupe
- vous préférez un encadrement totalement personnalisé, **un cours centré sur vous**
- vous souhaitez **adapter le programme** d'une formation existante, pour qu'il corresponde mieux à votre projet
- vous voulez **perfectionner** un point précis, certains gestes (pression, fluidité, posture…)
- vous avez besoin de **revoir une technique** déjà apprise et peu pratiquée
- vous souhaitez **créer** ou **optimiser** un massage que vous allez commercialiser
- vous êtes **autodidacte** et souhaitez structurer vos acquis
- vous souhaitez combiner l'**apprentissage à distance** avec une **séance individuelle accompagnée**
- vous êtes plutôt **réservé(e) ou timide,** et aimeriez apprendre **sans regard extérieur, sans comparaisons**
- vous souhaitez une **ambiance cocooning** en étant seul(e) avec votre formatrice

Déroulement des cours en individuel

Nous programmons d'office deux rendez-vous :

🧩 1er rendez-vous : 2 heures

- Définition de vos objectifs et de votre clientèle cible
- Choix ou validation de la technique
- Construction du protocole sur mesure (possibilité d'obtenir un même protocole dans deux versions (durées) différentes : une courte et longue)
- Apprentissage d'un ensemble de gestes concrets, exploitables dès la première leçon

🧩 2e rendez-vous : 2 heures

Planifié après un temps d'intégration personnel, il se destine à :

- Compléter la technique par l'apprentissage de nouvelles gestuelles, qui s'enchaînent à celles étudiées lors du premier rendez-vous.

🧩 Optionnel et flexible ⚠️ : 3e rendez-vous - de 1 à 3 heures

Ce troisième rendez-vous est prévu à votre demande, si vous le jugez nécessaire, pour acquérir un protocole plus long ou plus complexe.

La durée dépend :

- de la technique
- de votre rythme d'apprentissage
- de vos objectifs et de la durée finale souhaitée pour le massage

Modalités de pratique

Vous pouvez pratiquer, lors de votre participation aux leçons individuelles, à votre choix :

- sur un **modèle qui vous accompagne** (une personne de votre entourage - adulte)
- sur un **modèle fourni par l'école** (une personne expérimentée, qui vous corrigera en direct, vous conseillera et partagera son ressenti - supplément de 20 € par leçon)
- sur un **mannequin d'apprentissage**
- directement **sur la formatrice**

Supports d'apprentissage

Après chaque cours, vous recevez :

- Les synthèses personnalisées (écrites)
- Les schémas explicatifs (si proposés, selon la technique abordée)

Si vous le souhaitez :

- Vous pouvez demander à filmer le récapitulatif de la séance, afin d'**obtenir une vidéo personnalisée** reprenant les gestuelles que vous venez d'apprendre.

Tarifs en individuel

100 € / heure

Vous avez la possibilité de :

- **raccourcir** une séance si vous estimez avoir atteint votre capacité d'assimilation,
- ou au contraire de la **prolonger**, par exemple d'une demi-heure, si vous le souhaitez (durée sous réserve de disponibilité de la formatrice).

Le paiement s'effectue uniquement en fonction du **temps réellement passé sur place**.

🎥 Options complémentaires (facultatives)

Vous avez certaines habitudes ou préférences, et souhaitez que les cours particuliers en tiennent compte ?

Vous aimeriez bénéficier d'un soutien complémentaire, au-delà de l'apprentissage d'une technique ?

Voici quelques exemples d'options possibles :

Options possibles	Détails	Tarifs
Obtenir une **vidéo** personnalisée	Le récapitulatif est filmé en fin de séance (accès privé pendant 6 mois à la vidéo en ligne)	**Compris** dans le tarif horaire des leçons
Poser des **questions par mail** (après l'entrainement à domicile)	Vous adressez un mail à la formatrice, en regroupant vos questions	**Gratuit** pour chaque séance d'apprentissage
Corrections de synthèses personnelles, de textes descriptifs du massage, ...	Les documents doivent être envoyés au format *Word*	**25 €** / 30 min
Coaching professionnel : - Démarrage d'une activité commerciale - Communication professionnelle - Réseaux sociaux - Création d'un tarif, de supports de communication - Autres	Les documents doivent être envoyés au format *Word* Les échanges peuvent se faire par mail, téléphone, visioconférence.	**50 €** / 30 min
Correction d'un film d'entraînement	Vidéo envoyée à la formatrice pour obtenir son avis et ses corrections, une fois l'intégration du massage terminée.	**25 €** / 30 min
Séance de **correction en direct** sur la formatrice	Après l'entraînement et l'intégration de la technique, vous bénéficiez d'un retour personnalisé lors de l'application complète du massage sur la formatrice.	**100€** / heure

Vous aimeriez bénéficier d'un accompagnement professionnel non décrit dans ce tableau ?
Contactez-nous pour savoir si cela est possible !

Facturation

Si vous êtes indépendant(e), **une facture fiscale** peut être établie. 📌 Elle doit être demandée **au plus tard le 14e jour du mois** suivant.

Pédagogie, expérience et savoir-faire

Pour votre apprentissage, vous serez accompagné(e) par une formatrice passionnée, active dans le domaine du massage depuis plus de 15 ans. Créatrice de nombreux protocoles originaux, enseignés à distance comme en présentiel, elle vous guide personnellement avec pédagogie, précision et bienveillance.

Elle partage avec vous son expérience et son savoir-faire, dans un réel engagement ayant pour seul objectif votre progression, votre réussite.

Une leçon modulable, qui s'adapte totalement à vous !

Lors de votre participation en individuel, vous avez la possibilité, si vous le souhaitez, de :

*** définir vos objectifs en collaboration avec la formatrice** :

- Quelle est la clientèle ciblée ?
- Quel est votre positionnement ?
- Quels massages pratiquez-vous déjà et quels sont ceux qui seraient les plus adaptés pour la rentabilité de votre activité ?

*** personnaliser le protocole de la technique** que vous avez sélectionnée, pour que la structure type corresponde entièrement à ce que vous aimez pratiquer en tenant compte de la tradition de massage.

*** définir les durées** dans lesquelles vous souhaitez vendre le massage que vous apprenez. Comme l'apprentissage est flexible, nous pourrons convenir d'un protocole qui s'accorde parfaitement avec ce que vous avez envie de proposer, en terme de durée. Nous pouvons même vous proposer, si vous le souhaitez, le protocole dans deux versions complémentaires, par exemple une courte et une longue.

*** décider de conserver ou pas, chaque geste qui vous est proposé**, car le massage que vous allez apprendre va totalement s'adapter à vous, à ce que vous aimez le plus faire, en vous laissant libre de conserver des gestes qui vous plaisent moins. Pendant la pratique du massage : La formatrice vous propose des gestuelles, que vous abordez une à une, avec toujours le choix de ne conserver que celles que vous aimez, et demander une alternative, pour remplacer celles qui vous plaisent moins.

*** demander à synthétiser** ce qui a été vu, à plusieurs reprises si vous le souhaitez, et surtout quand vous en ressentez le besoin.

*** recevoir les supports d'apprentissage** comme :

- les synthèses écrites, rédigées par votre formatrice au fil de l'apprentissage.
- les schémas qui auront aidé à la compréhension de certaines données théoriques (si d'application pour le massage choisi).

En conclusion

L'apprentissage individuel est progressif et adapté, totalement flexible. C'est une formation sur mesure qui vous permettra d'acquérir des compétences solides et professionnelles, dans un cadre bienveillant, centré sur vous.

Forte de son expérience, qu'elle partage avec passion, votre formatrice saura toujours vous proposer une alternative adaptée si un geste ne vous convient pas, vous fait mal ou vous semble difficile.

Questions/réponses concernant l'individuel

Pourquoi ne peut-on pas regrouper les deux ou trois rendez-vous sur une seule date, pour un seul rendez-vous qui durerait plus longtemps ?

Le second cours est planifié après un « temps d'intégration et d'entraînement » de votre part, pour plusieurs raisons importantes :

- L'apprentissage d'un massage nécessite un minimum de recul, de pratique personnelle et de répétitions. Regrouper trop d'informations en une seule séance d'apprentissage serait contre-productif : cela ne permettrait ni une bonne mémorisation, ni une assimilation fluide des gestes.
- Nous avons à cœur de garantir une progression cohérente, qui vous donne confiance et autonomie, dès les premières heures de formation.
- Vous vous sentirez débordé de devoir entrainer un gros bloc qui serait représenté par la quantité de gestuelles d'un massage complet, vu sur une journée, en individuel.

Pourquoi la durée d'un éventuel 3e rendez-vous n'est pas fixée d'avance ?

La nécessité et la durée de ce 3e rendez-vous **n'est pas définie à l'avance**, car cette dernière tranche d'apprentissage dépend de plusieurs éléments :

- **La complexité de la technique** que vous souhaitez approfondir : certaines approches demandent plus de gestes, d'adaptations ou de précisions.
- **Votre rythme d'apprentissage** : chaque personne assimile différemment en fonction de son vécu, de sa capacité à mémoriser, à comprendre et à exécuter les gestes.
- **Votre souhait personnel** : nous prenons aussi en compte la durée que vous envisagez de consacrer à ce complément, en fonction de vos objectifs.

Concrètement, ce 3e cours, s'il est nécessaire, peut durer entre **1 heure et 3 heures**, selon ce qui vous conviendra le mieux, et selon ce que nous aurons identifié ensemble comme nécessaire à votre chronologie de massage, tout en tenant compte de votre capacité d'intégration, qui aura pu être jugée lors des premiers cours.

Comment choisir entre les modes de pratique ?

Lors de votre rendez-vous, vous pourrez choisir entre plusieurs modes de pratique, en fonction de vos préférences, de vos objectifs, ou de votre niveau d'aisance. Voici un aperçu des **avantages spécifiques de chaque formule possible** :

Avec un modèle qui vous accompagne (une personne de votre entourage, majeure), les avantages :

- Vous êtes dans un environnement rassurant, avec une personne que vous connaissez.
- Cela permet souvent de se sentir plus détendu(e), notamment lors d'un premier apprentissage.
- Le modèle pourra vous partager ses ressentis après la séance, ce qui est précieux pour vous améliorer.

Avec un modèle mis à disposition par l'école, les avantages :

- Le modèle vous **corrige en direct**, en vous indiquant si vos gestes sont trop légers, trop appuyés, mal centrés, ou déséquilibrés.
- Vous êtes corrigé(e) par une **personne habituée** et formée pour vous guider.
- Vous recevez un **feedback immédiat, professionnel et précis**, ce qui permet de progresser plus vite.
- Idéal si vous souhaitez un **cours intensif et efficace**, axé sur la précision.
- Vous n'avez pas à vous soucier de trouver un modèle disponible.
- Cette formule offre un vrai confort d'apprentissage, notamment si vous venez seul(e), ou si vous voulez un retour professionnel sur votre toucher.

Sur un mannequin d'apprentissage , les avantages :

- Permet de s'entraîner à son rythme, sans pression ni gêne liée à une personne réelle.
- Idéal pour **intégrer des gestes techniques**, ou pour revoir des séquences précises.
- Pratique notamment pour les personnes plus réservées, ou en phase de mémorisation.
- Ce mode ne permet pas d'ajuster votre pression, car il ne reflète pas les sensations d'un corps réel. Il est souvent combiné à un autre mode, une fois le protocole bien intégré, pour finaliser l'apprentissage sur de vraies personnes de votre entourage.

Directement sur la formatrice, les avantages :

- Vous bénéficiez d'un retour immédiat, à la fois **pédagogique et sensoriel**, car la formatrice ressent directement vos gestes.
- Vous êtes guidé(e) en temps réel : pression, rythme, fluidité, posture.
- C'est une formule très efficace pour **affiner votre toucher** et corriger les gestes au fur et à mesure.
- Idéal si vous souhaitez **un accompagnement sur-mesure** avec des ajustements précis.

Les cours sont théoriques ou pratiques ?

Dès la première leçon, nous nous concentrons sur la pratique intensive du massage, de sorte à acquérir des gestuelles exploitables immédiatement. La leçon s'adapte toujours à vous, et la théorie est, autant que possible, inclue dans la pratique.

Que coûtent les cours individuels ?

Les cours particuliers coutent 100€ par heure.

Nous appliquons un décompte des tranches horaires effectivement passées sur place :
- vous pouvez toujours demander à **réduire la durée** d'un cours si vous trouvez que vous ne mémorisez plus car il y a eu trop d'informations (nous comptabilisons seulement la durée sur place, même si vous réduisez, par exemple, le rdv d'une demi-heure car deux heures, c'était trop long pour vous). (nous comptabilisons dans ce cas 150€ à la place de 200€ car votre cours aura duré 1h30 et non 2 heures comme cela était prévu)
- vous pouvez toujours demander à **prolonger** un peu le rendez-vous (pour peu que l'agenda de la formatrice le permette), et dans ce cas, lors du décompte final, vous réglez le surplus de temps que vous avez ajouté. (par exemple vous demandez à ajouter une demi-heure aux deux heures déjà prévues pour le rendez-vous, et profitez d'un cours de 2h30) (nous comptabilisons dans ce cas 250€ à la place de 200€)

Quelles options puis-je ajouter au cours ?

- Vous pouvez toujours demander à enregistrer la séance d'apprentissage en vidéo. La formatrice vous propose alors de récapituler le massage et vous filme pendant qu'elle vous dicte les gestuelles étudiées lors de la leçon. Le film sera placé sur une plateforme de partage en ligne, et vous recevrez les accès, par mail, vous permettant de consulter la vidéo pendant 6 mois.

- Vous pouvez toujours envoyer un mail à la formatrice, pour lui poser des questions, lorsque vous avez synthétisé et entrainé le massage quelques fois à la maison.

- Vous pouvez toujours envoyer d'autres mails à la formatrice, à votre demande par exemple pour lui demander de corriger vos synthèses recopiées, préparer avec vous ou corriger vos supports de communication (seuls les textes dactylographiés et en format Word sont acceptés), ou traiter toute demande liée à l'apprentissage de la technique choisie.

- Vous pouvez également obtenir d'autres conseils, un coaching pour le lancement ou le développement de votre activité professionnelle, en abordant n'importe quel thème complémentaire

ou indépendant à la formation choisie, lors d'une série d'échanges, par mail, par téléphone, en visioconférence, …

- *Vous pouvez envoyer une vidéo de l'application du massage étudié lors d'un cours individuel.*, de sorte à ce que la formatrice corrige l'application après quelques entrainements de la leçon.

- Vous pouvez demander à pratiquer le massage étudié, sur la formatrice, après l'avoir entrainé quelques fois, de sorte à recevoir des corrections et conseils personnalisés, en direct.

Certaines options sont payantes, le détail est précisé dans le tableau des « options complémentaires pour les cours particuliers ». Nous ajoutons des tranches horaires par 15 minutes à votre demande.

À titre indicatif, voici quelques exemples de tarifs payés par d'autres élèves

Voici quelques situations concrètes, pour illustrer le coût réel d'un accompagnement individuel, selon la technique choisie, le niveau d'expérience, les options ajoutées :

Mademoiselle U, professionnelle, massage signature

Mademoiselle U souhaitait créer un massage qui lui ressemble : une technique incluant le travail avec les avant-bras, des pressions bien appuyées, l'utilisation de serviettes chaudes, et une structuration précise du protocole, lui permettant de se différencier auprès de sa clientèle.

Elle est venue une première fois pour une séance de deux heures, durant laquelle elle a travaillé sur un modèle mis à disposition par l'école. Après quelques jours d'entraînement, elle est revenue pour approfondir le protocole, accompagnée cette fois d'une amie qui lui servait de modèle. En fin de séance, une vidéo de synthèse a été réalisée. Le massage parfaitement maitrisé, elle a pu abréger légèrement le second rendez-vous.

Tarif total (technique "complexe" + modèle fourni par l'école une fois + structuration complète d'un massage signature personnalisé + utilisation de serviettes chaudes + vidéo de synthèse + durée adaptée à son besoin et au format souhaité pour le massage : 1 séance de 2 heures + 1 séance de 1h30 + vidéo + modèle) : **400 €**

Madame V - Débutante, massage Harmonisant

Madame V souhaitait apprendre un massage de relaxation. Elle avait déjà l'habitude de masser son entourage, en s'inspirant de vidéos vues sur YouTube. Elle souhaitait désormais structurer sa pratique afin d'apporter plus de détente, de mieux soulager les contractures, mais surtout de comprendre ce qu'elle fait et d'acquérir des gestes plus professionnels.
Elle est venue avec son mari comme modèle.
La première séance a été volontairement écourtée, car elle estimait que cela faisait beaucoup d'informations à intégrer d'un coup, notamment en termes de nouveaux gestes. La seconde séance, également plus courte, a permis de compléter les apprentissages, tout en respectant son rythme.

Elle est repartie satisfaite d'avoir acquis :

- une large gamme de gestuelles
- une structure claire
- des conseils personnalisés pour corriger les gestes qu'elle reproduisait à partir de YouTube
- une explication complète du sens des pressions à respecter en cas de stress, dont elle n'avait pas conscience
- des notions théoriques en anatomie, pour mieux cibler les zones de tensions.

Tarif total(technique "complexe" + modèle personnel + structuration complète d'un massage relaxant + corrections personnalisées + éléments théoriques sur l'anatomie et le sens des pressions + durée adaptée à ses capacités d'intégration : 2 x 1h30) : **300 €**

Monsieur W — Débutant complet, massage des Pieds

Monsieur W, 68 ans, n'avait aucune expérience en massage et souhaitait apprendre le massage des pieds pour faire une surprise à son épouse qui adore cela.
N'ayant pas étudié depuis longtemps, il a bénéficié d'un accompagnement plus progressif, avec des explications très détaillées.
Comme il ne venait pas avec un modèle, l'école lui en a fourni un pour chaque séance d'apprentissage.

Tarif total (technique "simple" + niveau débutant + modèle fourni avec supplément de 20€/leçon + durée adaptée de 2 X 2 heures) : **440 €**

Mademoiselle X — Esthéticienne diplômée, massage Energétique en Lemniscate

Mademoiselle X venait de terminer une école d'esthétique. Elle avait déjà une bonne base pratique, acquise en stage.
Elle souhaitait maîtriser le massage Énergétique en Lemniscate pour enrichir l'offre de son futur institut.
Elle est venue avec sa sœur comme modèle personnel, et a demandé une vidéo personnalisée à chaque séance pour pouvoir réviser chez elle et rapprocher au plus possible les rendez-vous.

Tarif total (technique "complexe" + niveau intermédiaire + modèle personnel + vidéos réalisées sur les tranches horaires) : **550 €**

Madame Y — Praticienne expérimentée, Madérothérapie

Madame Y est déjà indépendante dans le massage depuis plusieurs années. Elle souhaitait se perfectionner en Madérothérapie, une technique qu'elle ne connaissait pas encore. Ne pouvant pas venir avec un modèle, elle a choisi de travailler directement sur la formatrice, avec projection simultanée des vidéos pédagogiques récapitulatives des formations à distance.
Chaque geste a été corrigé en temps réel, avec des retours immédiats sur les sensations, les pressions, les parcours et les postures.

Une séquence théorique complémentaire a été ajoutée pour réviser les thèmes liés au drainage lymphatique.

Tarif total (technique "avancée" + expérience confirmée + pratique directe sur la formatrice + analyse posturale et théorique) : **650 €**

Monsieur Z — Massage déjà connu, mais à améliorer

Monsieur Z est praticien indépendant. Il avait appris le massage X dans une autre école, mais se sentait peu confiant dans sa pratique et peinait à fidéliser ses clients.
Il ne souhaitait pas apprendre un nouveau protocole, mais perfectionner celui qu'il connaissait déjà.
Il a réalisé une séance complète sur la formatrice, qui a pu lui faire un retour précis sur la fluidité, la logique du massage, et lui proposer des améliorations concrètes, et des gestuelles cohérentes et complémentaires, à ajouter, pour une meilleure satisfaction de la clientèle.

Tarif total (massage déjà maîtrisé + retour expert sur la pratique + corrections personnalisées et apprentissage de gestuelles à inclure) : **275 €**

Prêt(e) à vous lancer ?

Obtenez une proposition de rendez-vous en **complétant le formulaire** sur notre site internet.