



*École de massage près de Lyon*

## *Catalogue des formations*

*Massages de bien-être · techniques énergétiques · drainage*

*Année 2026*

## ***Bienvenue à Retour aux Sens Formation***

Retour aux Sens Formation est un lieu d'apprentissage des massages de bien-être, des techniques corporelles et énergétiques et des massages drainants. À travers une approche holistique – psychologique, émotionnelle, énergétique et corporelle – et un apprentissage par la pratique, nous accompagnons aussi bien les débutants que les professionnels.

Au-delà de la découverte d'un nouveau métier ou de l'acquisition de nouvelles compétences, nous vous accompagnons dans la construction de votre projet professionnel.

Toutes nos formations ont lieu à Saint-Didier-de-Formans (01), animées par Nelly Paire et son équipe.

### Comment lire ce catalogue

Chaque formation présente ses objectifs, prérequis, durée, tarif, méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation. Les informations pratiques communes (accès, accessibilité, contacts) sont rassemblées en fin de catalogue.

## ***Cursus Praticien Shiatsu & Bien-être***

**— formation longue (2 ans)**

Un parcours complet et professionnalisant pour devenir praticien en massages de bien-être et techniques énergétiques



**Public visé :** Adultes en reconversion ou professionnels du bien-être souhaitant une formation complète et holistique.

**Prérequis :** Être majeur. Être en capacité physique d'effectuer les techniques et massages enseignés.

**Objectifs :**

- Accompagner la personne dans une approche globale : physique, énergétique, émotionnelle et psychique.
- Maîtriser le massage californien (initiation, perfectionnement, toucher intuitif).
- Maîtriser les techniques énergétiques, notamment le Shiatsu.
- Mobiliser des connaissances en anatomie, physiologie, psychologie et énergétique traditionnelle chinoise.
- Concevoir et lancer son activité professionnelle dans le bien-être.

**Contenu / programme :**

- Massage californien 1, 2 et 3
- Shiatsu et énergétique traditionnelle chinoise
- Anatomie, physiologie, psychologie
- Aromathérapie (huiles essentielles)
- Sophrologie et exercices émotionnelo-corporels
- Module d'accompagnement et aide à la création d'entreprise

Méthodes pédagogiques mobilisées : Alternance théorie / pratique, livret de formation remis à chaque module, démonstrations et pratique encadrée. Réalisation d'un dossier (tableau récapitulatif de 50 massages californien).

Modalités d'évaluation : Examen en fin de cursus sur une journée (partie pratique et partie théorique) ; remise d'un dossier de fin de cursus.

Durée : 2 ans – volume horaire total : 238 heures.

Tarif : 4 200 €

Dates : Prochaines sessions : nous consulter ou consulter le site web <https://ecole-massage-lyon.com/cursus-praticien-shiatsu-bien-etre/>

Modalités et délais d'accès : Inscription via la fiche d'inscription. Prochaine rentrée : 2 octobre 2026 (inscriptions en cours), dans la limite des places, groupe de 6 personnes.

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Formation accessible. Pour étudier les adaptations possibles, contactez la référente handicap, Nelly Paire ([formation@retour-aux-sens.fr](mailto:formation@retour-aux-sens.fr)).

Lieu : Saint-Didier-de-Formans (01)

Contact / inscription : [formation@retour-aux-sens.fr](mailto:formation@retour-aux-sens.fr) – 06 41 98 34 37

### *Les formations à la carte*

Vous pouvez suivre nos modules indépendamment, pour découvrir une technique ou compléter votre pratique. Chaque module fait l'objet d'une attestation de fin de formation.

## ***Massage californien — initiation***

La technique de massage bien-être par excellence.



Public visé : Débutants souhaitant découvrir le massage bien-être, ou toute personne souhaitant une pratique personnelle.

Prérequis : Aucun.

Objectifs :

- Être capable de réaliser un massage d'une heure sur l'ensemble du corps.
- Maîtriser parfaitement chaque mouvement du protocole.

Méthodes pédagogiques mobilisées : Apports théoriques, démonstration du formateur sur un élève, pratique en binômes, supports remis.

Modalités d'évaluation : Évaluation par la pratique (mise en situation).

Durée : 3 jours (21 h).

Tarif : 450 €

Formatrice : Nelly Paire, praticienne Shiatsu & Bien-être.

Dates : 9-10-11 septembre 2026

Modalités et délais d'accès : Inscription via la fiche d'inscription, jusqu'à 15 jours avant le début, dans la limite des places disponibles. Groupe de 6 maximum. La formation sera assurée à partir de 4 inscrits.

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Formation accessible. Pour étudier les adaptations possibles, contactez la référente handicap, Nelly Paire ([formation@retour-aux-sens.fr](mailto:formation@retour-aux-sens.fr)).

Lieu : Saint-Didier-de-Formans (01)

Contact / inscription : [formation@retour-aux-sens.fr](mailto:formation@retour-aux-sens.fr) – 06 41 98 34 37

## ***Massage des fascias***

Un travail lent et profond du tissu conjonctif, animé par une kinésithérapeute diplômée d'État.



**Public visé :** Praticiens bien-être installés, élèves du cursus, professionnels du soin ; débutants motivés (après échange téléphonique). Petit groupe. La formation sera assurée avec un minimum de 4 élèves.

**Prérequis :** Une base en massage bien-être est recommandée ; débutants motivés acceptés après échange.

**Objectifs :**

- Comprendre l'anatomie et la physiologie du système fascial.
- Pratiquer le toucher fascial (glissés profonds, écoute tissulaire, mobilisations) en sécurité.
- Reconnaître les contre-indications et les limites du cadre bien-être.
- Construire une séance fasciale complète ou l'intégrer à un autre massage.

**Méthodes pédagogiques mobilisées :** Apports théoriques, démonstration du formateur sur un élève, pratique en binômes, supports remis.

**Modalités d'évaluation :** Évaluation par la pratique (mise en situation).

**Durée :** 3 jours.

**Tarif :** 660 €

**Formatrice :** Maud Dassaud, masseur-kinésithérapeute D.E.

**Dates :** Prochaines sessions : nous consulter.

**Cadre de la pratique :** Formation strictement bien-être, pratiquée uniquement à la main, sans instrument. Elle ne forme pas à une pratique thérapeutique.

**Modalités et délais d'accès :** Inscription via la fiche d'inscription, jusqu'à 15 jours avant le début, dans la limite des places disponibles.

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Formation accessible. Pour étudier les adaptations possibles, contactez la référente handicap, Nelly Paire ([formation@retour-aux-sens.fr](mailto:formation@retour-aux-sens.fr)).

Lieu : Saint-Didier-de-Formans (01)

Contact / inscription : [formation@retour-aux-sens.fr](mailto:formation@retour-aux-sens.fr) – 06 41 98 34 37

## ***Drainage lymphatique Vodder***

Un massage tout en douceur pour drainer et retrouver une sensation de légèreté.



Public visé : Praticiens et débutants souhaitant proposer une technique drainante.

Prérequis : Aucun.

Objectifs :

- Savoir distinguer les différents types de cellulite.
- Connaître le fonctionnement global du système immunitaire.
- Réaliser les gestes justes de drainage sur chaque partie du corps.
- Être capable de réaliser le protocole entier.

Méthodes pédagogiques mobilisées : Apports théoriques, démonstration du formateur sur un élève, pratique en binômes, supports remis.

Modalités d'évaluation : Évaluation par la pratique (mise en situation).

Durée : 3 jours (21 h).

Tarif : 450 €

Formatrice : Nelly Paire, praticienne Shiatsu & Bien-être.

Dates : 7-8-9 octobre 2026

Cadre de la pratique : Massage doux de 45 à 90 min, sur l'ensemble du corps (hors visage), à même la peau et sans huile.

Modalités et délais d'accès : Inscription via la fiche d'inscription, jusqu'à 15 jours avant le début, dans la limite des places disponibles. Groupe de 6 maximum. La formation sera assurée à partir de 4 inscrits.

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Formation accessible. Pour étudier les adaptations possibles, contactez la référente handicap, Nelly Paire ([formation@retour-aux-sens.fr](mailto:formation@retour-aux-sens.fr)).

Lieu : Saint-Didier-de-Formans (01)

Contact / inscription : [formation@retour-aux-sens.fr](mailto:formation@retour-aux-sens.fr) – 06 41 98 34 37

## ***Massage sportif (Deep tissue)***

Une technique tonique et profonde pour la préparation et la récupération.



Public visé : Praticiens bien-être, élèves du cursus, débutants motivés.

Prérequis : Aucun (débutants motivés acceptés).

Objectifs :

- Maîtriser les grandes manœuvres : effleurages profonds, pétrissages, frictions, percussions, ballottements.
- Travailler les grands groupes musculaires (jambes, dos, épaules, nuque).
- Réaliser des étirements assistés en fin de séance.
- Adapter la séance au moment : préparation, récupération ou entretien.
- Adopter une posture économe et connaître les contre-indications.

Méthodes pédagogiques mobilisées : Apports théoriques, démonstration du formateur sur un élève, pratique en binômes, supports remis.

Modalités d'évaluation : Évaluation par la pratique (mise en situation).

Durée : 5 jours.

Tarif : 1 000 €

Formatrice : Marion Vander Sype.

Dates : Prochaines sessions : nous consulter.

Cadre de la pratique : Cadre bien-être (détente musculaire et récupération). Ne forme pas au traitement des blessures ou pathologies, qui relève des professionnels de santé.

Modalités et délais d'accès : Inscription via la fiche d'inscription, jusqu'à 15 jours avant le début, dans la limite des places disponibles. La formation sera assurée à partir de 6 inscrits.

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Formation accessible. Pour étudier les adaptations possibles, contactez la référente handicap, Nelly Paire ([formation@retour-aux-sens.fr](mailto:formation@retour-aux-sens.fr)).

Lieu : Saint-Didier-de-Formans (01)

Contact / inscription : [formation@retour-aux-sens.fr](mailto:formation@retour-aux-sens.fr) – 06 41 98 34 37

## ***Massage thaïlandais traditionnel (Nuad Bo Rarn)***

Pressions et étirements assistés, au sol sur futon  
– le « yoga du paresseux ».



Public visé : Praticiens bien-être, élèves du cursus, débutants motivés (il faut pouvoir travailler au sol).

Prérequis : Une base en massage est un plus ; débutants motivés acceptés après échange.

Objectifs :

- Réaliser un enchaînement complet de massage thaï traditionnel.
- Travailler les lignes d'énergie (Sen) par des pressions rythmées.
- Réaliser les étirements assistés et mobilisations (hanches, épaules, colonne).
- Adapter pressions et étirements à la morphologie de chaque personne.
- Protéger son dos par une posture juste et connaître les contre-indications.

Méthodes pédagogiques mobilisées : Apports théoriques, démonstration du formateur sur un élève, pratique en binômes, supports remis.

Modalités d'évaluation : Évaluation par la pratique (mise en situation).

Durée : 6 jours.

Tarif : 1 200 €

Formatrice : Marion Vander Sype.

Dates : Prochaines sessions : nous consulter.

Cadre de la pratique : Pratique au sol sur futon, habillé, sans huile. Cadre exclusivement bien-être et relaxant.

Modalités et délais d'accès : Inscription via la fiche d'inscription, jusqu'à 15 jours avant le début, dans la limite des places disponibles. La formation sera assurée à partir de 6 inscrits.

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Formation accessible. Pour étudier les adaptations possibles, contactez la référente handicap, Nelly Paire ([formation@retour-aux-sens.fr](mailto:formation@retour-aux-sens.fr)).

Lieu : Saint-Didier-de-Formans (01)

Contact / inscription : [formation@retour-aux-sens.fr](mailto:formation@retour-aux-sens.fr) – 06 41 98 34 37

## ***Réflexologie plantaire thaï (Nuad Thao)***

L'art thaïlandais du massage des pieds,  
aux pouces et au bâtonnet de bois.



Public visé : Praticiens bien-être, élèves du cursus, débutants.

Prérequis : Aucun.

Objectifs :

- Connaître l'anatomie du pied et les zones de travail.
- Maîtriser les pressions au pouce, à la paume et au bâtonnet thaï.
- Réaliser les mobilisations et étirements du pied et de la cheville.
- Construire une séance complète, fluide et relaxante.
- Installer confortablement le receveur et connaître les contre-indications.

Méthodes pédagogiques mobilisées : Apports théoriques, démonstration du formateur sur un élève, pratique en binômes, supports remis.

Modalités d'évaluation : Évaluation par la pratique (mise en situation).

Durée : 4 jours.

Tarif : 800 €

Formatrice : Marion Vander Sype.

Dates : Prochaines sessions : nous consulter.

Cadre de la pratique : Approche exclusivement bien-être, sans visée de soin. Se pratique assis ; séance de 30 à 45 min.

Modalités et délais d'accès : Inscription via la fiche d'inscription, jusqu'à 15 jours avant le début, dans la limite des places disponibles. La formation sera assurée à partir de 6 inscrits.

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Formation accessible. Pour étudier les adaptations possibles, contactez la référente handicap, Nelly Paire ([formation@retour-aux-sens.fr](mailto:formation@retour-aux-sens.fr)).

Lieu : Saint-Didier-de-Formans (01)

Contact / inscription : [formation@retour-aux-sens.fr](mailto:formation@retour-aux-sens.fr) – 06 41 98 34 37

## Informations pratiques, accessibilité & financement

Lieu des formations : 97 rue de la Mairie - Saint-Didier-de-Formans (01)

Modalités et délais d'accès : L'inscription se fait au moyen de la fiche d'inscription (téléchargeable sur le site), accompagnée du règlement intérieur signé et d'un acompte de 30 %. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 15 jours avant le début de la formation, dans la limite des places disponibles.

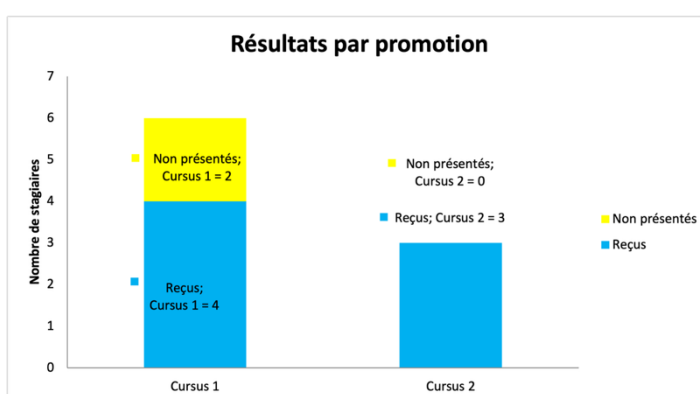
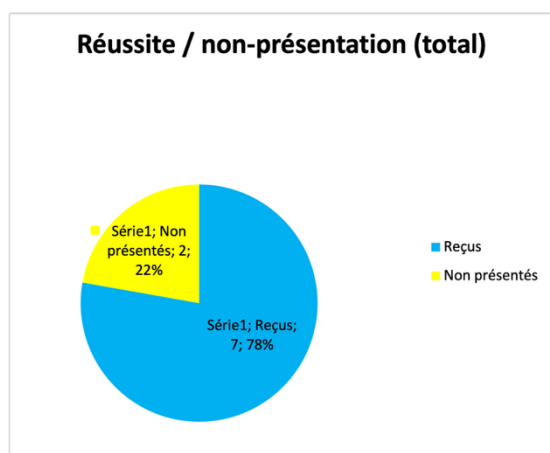
Sanction des formations : Une attestation de fin de formation est remise à l'issue de chaque module et du cursus.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Pour étudier ensemble les adaptations possibles (rythme, supports, accessibilité des locaux, aménagement des évaluations), contactez notre référente handicap, Nelly Paire, avant votre inscription : [formation@retour-aux-sens.fr](mailto:formation@retour-aux-sens.fr) / 06 41 98 34 37. Nous mobilisons si besoin les partenaires ressources (Agefiph / Ressource Handicap Formation, Cap emploi, MDPH de l'Ain).

### Indicateurs de résultats

Taux de satisfaction, nombre de stagiaires formés et taux d'assiduité :



Disponibles sur demande et publiés sur le site.

## Réclamations

Toute réclamation peut être adressée à [formation@retour-aux-sens.fr](mailto:formation@retour-aux-sens.fr). Elle fait l'objet d'un accusé de réception et d'une réponse sous 15 jours ouvrés.

Contact & inscription : [formation@retour-aux-sens.fr](mailto:formation@retour-aux-sens.fr) – 06 41 98 34 37

Retour aux Sens Formation – SAS L'ART DU MASSAGE – SIRET 910 950 732 00016

Organisme de formation enregistré sous le n° 84010251501 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

*Massages de bien-être, énergétiques et d'amincissement, à l'exclusion de toute pratique sexuelle ou médicale.*