



CATALOGUE DES FORMATIONS EN PRÉSENTIEL



MASSAGE AYURVEDIQUE

3 JOURS

“Grâce à des mouvements enveloppants, des pressions rythmées et l'utilisation d'huiles chaudes, le massage ayurvédique stimule la circulation sanguine et lymphatique, favorise l'élimination des toxines et améliore la vitalité générale.”

Prochaines sessions

13- 14 - 15 SEPTEMBRE

☎ 06 13 25 84 81

✉ Contact@academiecielterre.com

🌐 www.academiecielterre.com

📍 Lyon

Le massage
ayurvédique est
une pratique
ancestrale issue
de la médecine
traditionnelle
indienne.

LISA

VOTRE FORMATRICE



“Bien plus qu’une formation technique : un art de toucher, d’écouter et de prendre soin.”

PROGRAMME MASSAGE AYURVÉDIQUE

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
MATIN	<p>9h Début</p> <ul style="list-style-type: none"> - accueil et présentations - théorie : le B A BA du massage Ayurvédique - préparation du masseur et accueil du receveur <p>10h15-10h30 Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - échauffement - prise de contact - huilage et haut du corps 	<p>9h Début</p> <ul style="list-style-type: none"> - accueil et questions - théorie : posture et énergie de la masseuse - échauffement - révision de la veille <p>10h15-10h30 Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - jambe face antérieure 	<p>9h Début</p> <ul style="list-style-type: none"> - accueil et questions - théorie : adapter et développer son massage - échauffement - révisions <p>10h15-10h30 Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - bras
Repas	12h -13h	12h -13h	12h -13h
APRES-MIDI	<p>13h Reprise</p> <ul style="list-style-type: none"> - échauffement - révisions - latéralités postérieures <p>15h-15h15 pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - révisions de toute la face postérieure, questions <p>17h Fin</p>	<p>13h Reprise</p> <ul style="list-style-type: none"> - échauffement - révision de la matinée - huilage haut du corps et ventre <p>15h-15h15 pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - révisions libres, questions <p>17h Fin</p>	<p>13h Reprise</p> <ul style="list-style-type: none"> - échauffement - révision ventre et bras - nuque, crâne et visage <p>15h-15h15 pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - protocole complet et validation <p>17h Fin</p>

MASSAGE FEMME ENCEINTE

3 JOURS

“Le massage femme enceinte soulage les douleurs lombaires, les tensions musculaires et les inconforts liés aux changements du corps. Grâce à des mouvements enveloppants et doux, il favorise la circulation sanguine et lymphatique, réduisant ainsi la sensation de jambes lourdes et les éventuels gonflements.”

Prochaines sessions

9- 10 - 11 NOVEMBRE

☎ 06 13 25 84 81

✉ Contact@academicielterre.com

🌐 www.academicielterre.com

📍 Lyon



”
Le massage
femme enceinte
est spécialement
conçu pour
accompagner la
grossesse en
douceur.

LISA

VOTRE FORMATRICE



“Bien plus qu’une formation technique : un art de toucher, d’écouter et de prendre soin.”

PROGRAMME MASSAGE FEMME ENCEINTE

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
MATIN	<p>9h Début</p> <ul style="list-style-type: none"> - accueil et présentations - théorie : le B A BA du massage durant la grossesse - préparation du masseur et accueil du receveur <p>10h15-10h30 Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - échauffement - prise de contact - huilage et préparation du dos 	<p>9h Début</p> <ul style="list-style-type: none"> - accueil et questions - théorie : rythme du massage - échauffement - révisions de la veille <p>10h15-10h30 Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - jambe face antérieure 	<p>9h Début</p> <ul style="list-style-type: none"> - accueil et questions - théorie : accompagner les grossesses - échauffement - révision de tout ce qui a été appris jusque-là <p>10h15-10h30 Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - bras, nuque et visage
Repas	12h -13h	12h -13h	12h -13h
APRES-MIDI	<p>13h Reprise</p> <ul style="list-style-type: none"> - échauffement - révisions - haut du dos <p>15h-15h15 pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - révision haut du dos - jambes - révision du travail en latéralité -questions <p>17h Fin</p>	<p>13h Reprise</p> <ul style="list-style-type: none"> - échauffement - révision de la matinée - drainage, étirements et/ou travail tendino-musculaire <p>15h-15h15 pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - révisions libres, questions <p>17h Fin</p>	<p>13h Reprise</p> <ul style="list-style-type: none"> - échauffement - révision de la matinée - drainage, étirements et/ou travail tendino-musculaire <p>15h-15h15 pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - protocole complet et validation <p>17h Fin</p>

MASSAGE TENDINO MUSCULAIRE

3 JOURS

“Le massage tendino-musculaire est une technique profonde et ciblée qui agit sur les chaînes musculaires, les fascias et les tendons. Il vise à détendre les tensions chroniques, souvent causées par le stress, une mauvaise posture ou des efforts physiques répétés.”

Prochaines sessions

13-14-15 DÉCEMBRE

☎ 06 13 25 84 81

✉ Contact@academicielterre.com

🌐 www.academicielterre.com

📍 Lyon



Le massage pour
tous, profondément
relaxant par
essence. Il permet
également de
soulager les
personnes souffrant
de tensions
chroniques.

LISA

VOTRE FORMATRICE



“Bien plus qu’une formation technique : un art de toucher, d’écouter et de prendre soin.”

PROGRAMME MASSAGE TENDINO-MUSCULAIRE

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
MATIN	<p>9h Début</p> <ul style="list-style-type: none"> - accueil et présentations - théorie : le B A BA du massage tendino-musculaire - préparation du masseur et accueil du receveur <p>10h15-10h30 Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - échauffement - prise de contact - huilage et préparation du dos 	<p>9h Début</p> <ul style="list-style-type: none"> - accueil et questions - théorie : le massage comme un art de vivre - échauffement - révisions de la veille <p>10h15-10h30 Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - jambe face postérieure 	<p>9h Début</p> <ul style="list-style-type: none"> - accueil et questions - théorie : adapter et développer son massage - échauffement - révisions <p>10h15-10h30 Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ventre et bras
Repas	12h -13h	12h -13h	12h -13h
APRES-MIDI	<p>13h Reprise</p> <ul style="list-style-type: none"> - échauffement - révisions - haut du dos <p>15h-15h15 pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - révisions - Bas du dos - révision de tout le dos -questions <p>17h Fin</p>	<p>13h Reprise</p> <ul style="list-style-type: none"> - échauffement - révisions - jambe face antérieure <p>15h-15h15 pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - révisions libres, questions <p>17h Fin</p>	<p>13h Reprise</p> <ul style="list-style-type: none"> - échauffement - révisions - haut du dos, nuque et visage <p>15h-15h15 pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - protocole complet et validation <p>17h Fin</p>

SOIN VISAGE KOBIDO

3 JOURS

“Les techniques spécifiques du Kobido incluent des mouvements de tapotement, de pétrissage, de friction et de drainage lymphatique appliqués sur le visage, le cou et le décolleté.”

Prochaines sessions

25-26-27 SEPTEMBRE

13-14-15 DÉCEMBRE

☎ 06 13 25 84 81

✉ Contact@academiecielterre.com

🌐 www.academiecielterre.com

📍 Lyon



Le Kobido, ”
littéralement traduit
par "ancienne voie
de la beauté", est
une technique de
massage facial
japonaise
ancestrale.

ELEA

VOTRE FORMATRICE



“Vous transmettre plus qu’un savoir-faire : une façon d’être, d’incarner votre pratique.”

PROGRAMME SOIN VISAGE KOBIDO

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
MATIN	<p>9h Début</p> <ul style="list-style-type: none"> - accueil et présentations - théorie du Kobido - Introduction du Kobido <p>10h15-10h30 Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - Début face : Mouvement d'introduction et système lymphatique 	<p>9h Début</p> <ul style="list-style-type: none"> - accueil et questions - Révision face et côté. <p>10h15-10h30 Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partie face finale 	<p>9h Début</p> <ul style="list-style-type: none"> - accueil et questions - révisions partie face et côté <p>10h15-10h30 Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - révisions partie face finale, acupression et drainage lymphatique
Repas	12h -13h	12h -13h	12h -13h
APRES-MIDI	<p>13h Reprise</p> <ul style="list-style-type: none"> - Révision et fin de la partie début face - Début partie côté <p>15h-15h15 pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fin partie côté - Révisions <p>17h Fin</p>	<p>13h Reprise</p> <ul style="list-style-type: none"> - Points d'acupression - Fin de soin : drainage lymphatique et partie froide <p>15h-15h15 pause</p> <ul style="list-style-type: none"> - révisions libres, questions <p>17h Fin</p>	<p>13h Reprise</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réalisation / Réception d'un protocole entier - Questions et validation <p>17h Fin</p>

PRATIQUE PROFESSIONNELLE DU MASSAGE

1 JOUR

“Au-delà de la technique, devenir praticienne en massage, c’est aussi :

- Savoir adapter ses gestes aux besoins du client
- Apprendre à se préserver pour durer dans le métier
- Adopter une posture juste et professionnelle
- Gérer son activité avec clarté et fluidité.”

Prochaines sessions

18 OCTOBRE

☎ 06 13 25 84 81

✉ Contact@academiecielterre.com

🌐 www.academiecielterre.com

📍 Lyon



Une journée
essentielle pour
passer d’un bon
toucher... à une
vraie posture de
praticienne.

LISA

VOTRE FORMATRICE



“Bien plus qu’une formation technique : un art de toucher, d’écouter et de prendre soin.”

PROGRAMME PRATIQUE PROFESIONNELLE DU MASSAGE

	JOUR 1
MATIN	9h Début <ul style="list-style-type: none">• Accueil et présentations• Présentation de la journée et des objectifs• Posture et bien-être au travail• Pour prendre soin des autres, je commence par prendre soin de moi
Repas	12h -13h
APRES-MIDI	13h Reprise <ul style="list-style-type: none">• Organiser sa séance, choisir ses techniques• Adapter ses mouvements, son rythme, son intention selon les besoins 15h30-15h45 pause <ul style="list-style-type: none">• Être masseuse indépendante• Gérer son planning et ses clients, créer sa singularité 17h30 Fin

ATELIER MASSAGE BÉBÉ

1 JOUR

“A l'issue de cette journée de formation, vous saurez comment animer un atelier massage bébé. L'objectif des ateliers sera d'apprendre à vos clients et clientes des techniques de massage à reproduire sur leur bébé.”

Prochaines sessions

2 NOVEMBRE

☎ 06 13 25 84 81

✉ Contact@academicielterre.com

🌐 www.academicielterre.com

📍 Lyon



Apprendre à
masser son bébé
offre de nombreux
avantages pour le
bien-être de
l'enfant et le
renforcement du
lien parent-enfant.

LISA

VOTRE FORMATRICE



“Bien plus qu'une formation technique : un art de toucher, d'écouter et de prendre soin.”

PROGRAMME ATELIER MASSAGE BÉBÉ

	JOUR 1
MATIN	<ul style="list-style-type: none">• 9h Début• Accueil et présentations• Théorie : le <u>B.A.BA</u> du massage bébé• Rencontrer le bébé et ses parents : évaluer les besoins pour ajuster sa posture• Organiser un atelier• Echauffement• Installation du bébé• Face antérieure••
Repas	12h -13h
APRES-MIDI	<ul style="list-style-type: none">• 13h Reprise• Révision de la matinée• Face postérieure•• 15h30-15h45 pause•• Protocole complet et validation• Questions• <p>16h Fin</p>

RÉFLEXOLOGIE BÉBÉ

1 JOUR

Pré-requis : Avoir déjà une première approche de réflexologie plantaire. Connaître les principales zones réflexes. (Si ce n'est pas le cas, merci de nous contacter, nous pourrons vous proposer une mise à niveau en ligne).

Prochaines sessions

1 NOVEMBRE

☎ 06 13 25 84 81

✉ Contact@academiecielterre.com

🌐 www.academiecielterre.com

📍 Lyon



La réflexologie
plantaire est douce
et très bénéfique
pour les bébés, car
elle favorise leur
bien-être global de
manière naturelle
et apaisante.

ELEA

VOTRE FORMATRICE



“Vous transmettre plus qu’un savoir-faire : une façon d’être, d’incarner votre pratique.”

PROGRAMME RÉFLEXOLOGIE BÉBÉ

	JOUR 1
MATIN	9h Début <ul style="list-style-type: none">• Le toucher, le premier sens des bébés• La réflexologie plantaire : histoire, principes...• Pratique appliquée aux bébés (moins de 3 ans)• Découverte des zones réflexes et des émotions associées
Repas	12h -13h
APRES-MIDI	13h Reprise <ul style="list-style-type: none">• Protocoles spécifiques bébé• Proposer des ateliers de réflexologie bébé 15h pause <ul style="list-style-type: none">• Mise en situation complète• Questions• Remise des attestations 17h Fin

WEEK-END INITIATION RÉFLEXOLOGIE

2 JOURS

En deux jours, vous apprendrez les bases de cette pratique ancestrale, reliée aux grands systèmes du corps, et saurez réaliser une séance de détente simple et efficace.

Prochaines sessions

30 ET 31 AOUT 2025

☎ 06 13 25 84 81

✉ Contact@academicielterre.com

🌐 www.academicielterre.com

📍 Lyon



Envie de découvrir
la réflexologie
plantaire sans
pression, dans un
cadre bienveillant
et chaleureux ? Ce
week-end est fait
pour vous.

ELEA

VOTRE FORMATRICE



“Vous transmettre plus qu’un savoir-faire : une façon d’être, d’incarner votre pratique.”

PROGRAMME WEEK-END INITIATION RÉFLEXOLOGIE

	JOUR 1	JOUR 2
MATIN	<p>9h Début</p> <ul style="list-style-type: none"> • accueil et présentations • Origines et principes de la réflexologie • Les bienfaits physiques, émotionnels et énergétiques • Les contre-indications • Zones réflexes principales • Correspondances avec les organes 	<p>9h Début</p> <ul style="list-style-type: none"> - accueil et questions - Révision techniques de relaxation • Apprentissage d'un protocole simple de séance détente : Enchaînement fluide et relaxant d'environ 30 minutes • Pratique en binôme
Repas	12h -13h	12h -13h
APRES-MIDI	<p>13h Reprise</p> <ul style="list-style-type: none"> • La bonne posture du praticien • Le bon ancrage pour se protéger • Respiration et intention dans le geste • Techniques de prise de contact • Gestes de détente et de préparation du pied • Pratique en binôme : 1er enchaînement de relaxation • 17h Fin 	<p>13h Reprise</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniques de fin de séance • Écoute et ressenti • Pratique en binôme • Questions, échanges • 17h Fin

FORMATION TRAVAILLER AVEC L'ÉNERGÉTIQUE

2 JOURS

“A l'issue de cette journée de formation, vous saurez comment animer un atelier massage bébé. L'objectif des ateliers sera d'apprendre à vos clients et clientes des techniques de massage à reproduire sur leur bébé.”

Prochaines sessions

11 ET 12 OCTOBRE

☎ 06 13 25 84 81

✉ Contact@academiecielterre.com

🌐 www.academiecielterre.com

📍 Lyon



Intégrer une
dimension
énergétique à
votre pratique



MAEVA

VOTRE FORMATRICE



“Allier technicité, sensibilité et ancrage : voici la promesse de nos formations.”

PROGRAMME TRAVAILLER AVEC L'ÉNERGÉTIQUE

	JOUR 1	jour 2
MATIN	<p>9h Début</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'importance de l'intention dans la pratique énergétique. • Techniques d'ancrage pour renforcer la stabilité énergétique du praticien. • Exercices pratiques pour affiner la perception énergétique. • Hygiène énergétique quotidienne : ancrage, protection et recentrage. • Rituels avant et après une séance : comment préserver son énergie. • Méditations guidées et exercices pratiques pour maintenir un équilibre énergétique stable. 	<p>9h Début</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nettoyage énergétique après la séance : • Techniques de "brossage" de l'aura. • Utilisation de la fumigation (sauge, palo santo). • Lavage des mains avec intention de libération énergétique. • Rituels pour se recentrer : • Courte méditation ou respiration profonde pour "recharger les batteries". • Hygiène énergétique quotidienne (sommeil, hydratation, temps pour soi).
Repas	12h -13h	12h -13h
APRES-MIDI	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre pourquoi se protéger • Techniques de protection énergétique • Ancrage et respiration stabilisante. • Création d'une "bulle de lumière". • Intention posée : « Je donne sans me vider et je reçois sans absorber ». <p>17h : Fin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'importance de l'intention • Ressentir l'énergie • Les outils énergétiques utilisés • Principes de l'acupression et synergie avec la réflexologie. • Temps d'échange et réponses aux questions. <p>17h : Fin</p>



PROCHAINEMENT

Techniques silhouette & minceur :

Palpé roulé et drainage lymphatique

Durée : 2 jours

Tarif : 380 euros

Première session : Février 2026

