



*Sensoria Sagesse de femme* महिलाओं की बुद्धि

## **Formation massage sportif (massage de récupération et de préparation)**

**(massage adapté aux personnes sédentaires pour restructurer les fibres musculaires)**

Document remis au stagiaire avant son inscription (Article L6353 du Code du Travail)

**2023**

**En formule mixte : en Elearning en illimité et regroupement en présentiel**



Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016

Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41

Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour : Mars 2023



# *Sensoria Sagesse de femme* महिलाओं की बुद्धि

Les bienfaits des techniques holistiques appliquant les lois de la nature où on considère les personnes dans leur globalité (physique, psychologique, énergétique) ne sont plus à démontrer.

La naturopathie, les massages bien être, les techniques énergétiques, le magnétisme, le chamanisme... sont des pratiques millénaires respectant ces principes qu'Hippocrate appliquait, il disait « la nature est guérisseuse » « l'homme est considéré dans sa globalité » ...

Toutes ces techniques font partie d'une philosophie de vie à appliquer car on ne peut aider les autres si on n'a pas soi même avancé sur son propre chemin de vie....

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016

Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41

Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

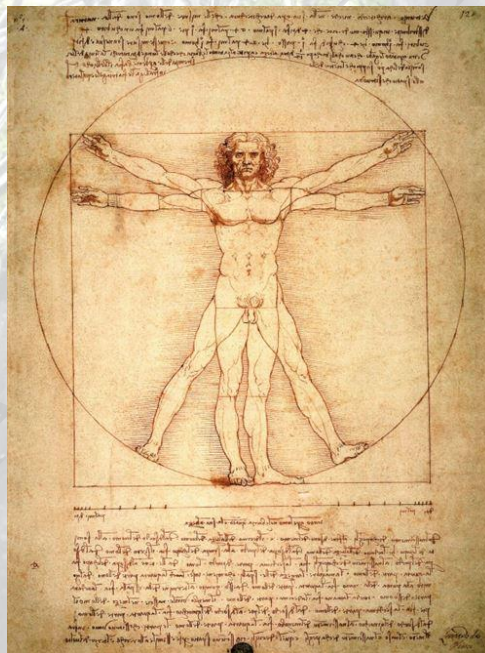
Mise à jour : Mars 2023





*Sensoria Sagesse de femme* महिलाओं की बुद्धि

Un centre de formation où la qualité et la bienveillance  
sont les priorités  
Région Occitanie, Centre Val de Loire



Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016

Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41

Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour : Mars 2023





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

## Qui suis-je ? :



Sandrine SANSANO, Fondatrice de Sensoria Sagesse de Femme  
Praticienne et formatrice en techniques holistiques et quantiques spécialisée dans les traumatismes des femmes  
Professeure de yoga spécialisée dans les problèmes liés à l'âge et les problèmes féminins (ménopause, endométriose ...)  
Depuis 1996, professionnelle des métiers du bien être et des techniques holistiques

Diplômée d'Etat en 1996 dans les métiers du bien être, passionnée par ces domaines je n'ai cessé de me former et de pratiquer depuis.

En 2012, j'ai décidé de créer mon centre de stages et formations professionnelles et d'en faire un lieu de convivialité, cocooning, à dimension humaine, en toute simplicité où la bienveillance est privilégiée.

Depuis 2012, je me suis spécialisée dans l'aide aux femmes au travers de mes différentes techniques, des ateliers de cercles ou de retraites de femmes dédiés ont lieu à Sète et à Blois : au travers des cercles de parole, de la danse, du chant, de la méditation, des techniques ancestrales au son de musique et chants, au son du tambour ou autres instruments propices à la méditation et du yoga avec ma meilleure amie professeure de yoga et de danse pour les retraites.

Je dispense les stages et formations à Sète ma ville de coeur à côté de Montpellier et à Blois où sont mes racines entre Tours et Orléans.

### Mon cursus :

Praticienne en naturopathie pratique en autodidacte de la naturopathie depuis 1996, formée et qualifiée au CNFDI  
Magnétiseuse formée auprès de Pascal Diez magnétiseur (amplitude formation) et membre de l'Association des Guérisseurs de France

Praticienne en soins énergétiques premium formée en présentiel par le Dr Luc Bodin, médecin généraliste spécialisé en cancérologie et médecine quantique et membre des élèves du Dr Luc Bodin

Professeure de yoga spécialisée dans les problèmes liés à l'âge et les problèmes féminin (ménopause, endométriose, prémenstruel ...) et praticienne en hypnoméditation avec l'école et la Fédération Green Yoga et membre du syndicat des professeurs de green yoga

Praticienne en harmonisation globale du Dr Thérèse Quillé médecin généraliste et homéopathe (en cours de certification)

Esthéticienne diplômée d'État en BTS esthétique cosmétique au lycée Camille Claudel de Fréjus

Socio esthéticienne à but humanitaire et social diplômée d'État en capacité socio esthétique à but humanitaire et social avec l'école le CODES à l'hôpital Bretonneau de Tours

Praticienne en massages\* bien être qualifiée

Animatrice professionnelle diplômée d'État en BEATEP (Brevet d'État d'Animateur Technicien de l'Education Populaire)

Suit les enseignements de la pratique chamanique avec l'école Nature Conscience Chamanisme

A suivi une retraite méditative et enseignements du Bouddhisme Tibétain sur la mort au Temple de Lerab Ling

Suit des enseignements chamaniques avec des chamans de différentes traditions depuis 2017

**Les formations que je vous propose sont issues de tous les enseignements, mises en pratique et savoirs faire acquis depuis 1996**

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016

Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41

Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour : Mars 2023





*Sensoria Sagesse de femme* महिलाओं की बुद्धि

## Contact:

Sensoria Sagesse de Femme  
51 rue de Villiersfins  
41000 BLOIS

Sensoria Sagesse de Femme  
Résidence Mer et Soleil  
Avenue Jean Monnet  
34200 SETE

02 54 43 17 21

06 73 41 80 05

[contact@formations-sensoria.fr](mailto:contact@formations-sensoria.fr)

<https://www.formations-sensoria.fr/>

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016

Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41

Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour : Mars 2023





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

## Programme :

### Objectifs de la formation :

Devenir praticien-ne spécialisé en massage spécial sportif pour la préparation et la récupération (massage adapté aux personnes sédentaires pour restructurer les fibres musculaires) en utilisant des techniques spécifiques dans le but du mieux être physique et psychologique des personnes. **Massage à but non thérapeutique.**

### A l'issue de la formation le stagiaire sera capable :

- de mettre en place un accueil adapté à la clientèle
- de proposer et mettre en place le massage adapté à chaque zone, à chaque personne et à chaque problème physique ou psychologique et adapté à la demande
- savoir maîtriser les techniques spécifiques

### Compétences visées :

- capacité à s'adapter au public
- capacité à adapter les massages et les techniques en fonction des maux des personnes et de la demande
- capacité à choisir et utiliser les supports adéquats pour le confort des personnes
- connaissances anatomiques et physiologiques
- maîtriser les bienfaits et les contre indications du massage et techniques proposés
- capacité d'écoute et de bienveillance
- capacité à réajuster le protocole si besoin
- capacité à créer un lieu d'accueil respectant les règles d'hygiène et de sécurité
- capacité à créer une atmosphère rassurante et cocooning

### Nature et caractéristiques de l'action de formation

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 (type d'action) est : Actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances

### Accès à la formation :

- l'accès à la formation en ligne est disponible dès l'inscription si le règlement est effectué sur le site internet par CB ou dès réception du règlement par chèque
- Dans le cas d'une prise en charge, la formation sera accessible au 1er jour de la formation de financement indiquée dans le devis.
- pour le présentiel des dates sont proposées plusieurs fois dans l'année

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016  
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41  
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour : Mars 2023





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Le massage bien être fait partie des piliers de nombreuses médecines traditionnelles comme la médecine chinoise ou ayurvédique, il contribue à reconnecter le corps et l'esprit, à libérer les émotions négatives, à améliorer l'estime de soi, permet la prévention santé et l'accompagnement des personnes en souffrance physique ou mentale ...

Le massage est pour moi un art millénaire.

Le massage bien être est un domaine enrichissant permettant d'évoluer en permanence, ce secteur est en plein essor (dans les centres de bien être, en milieu sportif, dans les entreprises, en cabinets de praticiens, à domicile, dans le milieu du tourisme, en milieu hospitalier...).

Formule mixte :

E-learning accessible en illimité + regroupements dans la yourte à Blois + évaluations tout au long de la formation

Toute la théorie et l'apprentissage des techniques se fera en E-learning accessible en illimité et visioconférences

La validation de la pratique se fera en présentiel dans la yourte

+ anatomie physiologie : en E-learning avec évaluation (contrôle de connaissance)

+ Evaluation finale théorie et entretien individuel

**Programme théorie et pratique :**

Anatomie/physiologie, dermatologie

Les huiles essentielles utilisées anti inflammatoires et anti douleurs, les huiles végétales et les précautions à prendre dans l'utilisation des huiles essentielles

Travail par groupe musculaire

Article scientifique sur les bienfaits du massage dans la récupération

Les bienfaits du massage

Les précautions à prendre

Code de déontologie

Mise en condition du masseur

Accueil et installation de la clientèle

Matériel et entretien

La lampe à infrarouge, masseur électrique spécifique muscles (facultatif)

Démonstration et Pratique (vidéos, audios et visioconférences) du protocole du massage à l'huile :

- Vidéo gestes, postures et protocole en virtuel

- Vidéo gestes et postures sur un modèle

- Vidéo du protocole en condition clientèle (travail par groupe musculaire)

- Audio du protocole

Forum

Regroupement dans la yourte à Blois pour validation

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016

Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41

Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour : Mars 2023





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

## Programme Anatomie/Physiologie : Biologie

Anatomie, physiologie : (des rappels et approfondissements se font tout au long de la formation dans d'autres fascicules)

### Introduction

Les cellules

Les tissus du corps humain

Les systèmes du corps humain :

- le système tégumentaire
- le système osseux
- le système musculaire
- le système respiratoire
- le système circulatoire
- le système nerveux
- le système endocrinien
- le système lymphatique, immunitaire
- le système digestif
- le système reproducteur
- le système urinaire

### Notion de dermatologie

Anatomie, physiologie de la peau

Fonctions du système tégumentaire

Les annexes cutanées

La cellulite-L'acné-L'eczéma-Zoom sur le psoriasis-Zoom sur les pellicules-Zoom sur les gerçures

Zoom sur les verrues-Les types de peau

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016

Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41

Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour : Mars 2023





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि



## Moyens pédagogiques :

- Fascicules téléchargeables et imprimables sur la plateforme E-learning, fascicules « papier » sur la pratique remis aux stagiaires pour la formation en présentiel (support de cours)
- E-learning accessible en illimité (fichiers PDF téléchargeables, imprimables, vidéos, émissions...)
- Les cours se déroulent de façon active avec participation des stagiaires
- Démonstration des techniques sur modèle (les stagiaires sont à la fois les praticiens et les modèles lors des regroupements en présentiel)
- Vidéo projecteur et écran pour le présentiel
- Accessibilité :

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Des aménagements sont possibles (contacter la formatrice pour ces aménagements afin de permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions possibles)

Suivi :

- Suivi via la plateforme de formation à distance dédiée : la formatrice a accès aux statistiques de connexion ainsi que les résultats des évaluations de chaque stagiaire.
- sur la plateforme E-learning il y a un forum permettant de communiquer entre les stagiaires et avec la formatrice ainsi que la possibilité de faire des commentaires sur chaque page et qui arrivent directement par mail à la formatrice afin d'être traités au plus vite
- pour toute question et accompagnement, le forum, les commentaires sur chaque page, le mail et le téléphone sont à disposition des élèves pour communiquer avec la formatrice

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016  
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41  
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour : Mars 2023





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

-le délai des traitements et des questions est de maximum une semaine mais souvent traités dans les 48 heures

Evaluations :

- Répondre aux évaluations, quiz ou sondages accessibles sur la plateforme de formation à distance dédiée et obtenir la meilleure note possible à chaque évaluation sachant que l'apprenant peut recommencer autant de fois que nécessaire chaque évaluation, sachant que toutes les réponses sont dans les contenus de la formation.
- Répondre et envoyer via un lien sur la plateforme ou par mail des évaluations qui seront corrigées par la formatrice
- Visionner l'intégralité des supports audios et vidéos présents sur la plateforme à distance et atteindre la durée minimum requise
- Obtenir un taux de progression compris entre 95% et 100%
- valider la pratique en présentiel

-Modalité d'évaluation

- Evaluation théorique et pratique tout au long de la formation (contrôle de connaissance et pratiques des différentes techniques)

Pour la théorie : évaluations en ligne sur la plateforme de formation à distance, évaluations envoyées à la formatrice sous format word et corrigées par la formatrice

Pour la pratique : évaluations pratiques en présentiel

-Documents remis en fin de formation

- Certificat de fin de formation
- Attestation de formation
- Tout autre document demandé par l'organisme financeur
- Relevé de connexions
- Taux de progression

-Adresse du lien pour la formation en formule mixte :

<https://online.formations-sensoria.fr/formation/>

Délai d'assistance : Sous 24h (jours ouvrés)

L'apprenant doit :

- Disposer d'une connexion internet lui permettant un accès à la plateforme de formation en ligne disponible uniquement via internet.
- Avoir des appareils connectés : ordinateur, tablette, ou smartphone
- Utilisation du navigateur Google Chrome permettant de visualiser et d'écouter les types de supports de la formation et dont l'apprenant à accès : vidéos, audios, PDF sans qu'aucun

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016  
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41  
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour : Mars 2023





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

facteur bloquant de toute sorte ne puisse bloquer les éléments automatiques de compteur lors du suivi de la partie à distance de sa formation

- Savoir se servir de ces moyens technologiques de façon à pouvoir apprendre les contenus de la formation.
- Avoir la capacité technologique de répondre au quiz, sondages ou évaluations en ligne ainsi que l'envoi des évaluations via le lien sur la plateforme mis à disposition de l'apprenant.

-Matériel dont le stagiaire doit disposer pour cette formation (sur les conseils de la formatrice) suivant les massages choisis :

- une table de massage
- un ou plusieurs bols tibétains (facultatif)
- serviettes, plaids
- du matériel est mis à disposition du stagiaire lors des regroupements en présentiel
- de quoi prendre des notes.

-Informations complémentaires :

Assistance technique par messagerie dédiée

Organisation : formation réalisée à distance de façon asynchrone et synchrone pour les visioconférences

Pour le présentiel 8 élèves maximum par session

## Public concerné :

Ces formations sont ouvertes aux professionnels de la santé ou des techniques alternatives souhaitant accompagner les personnes afin d'acquérir des compétences nouvelles ou plus approfondies et aux particuliers pour leur développement personnel ou pour une reconversion professionnelle.

## Prérequis :

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre les formations mais un entretien préalable est demandé.

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016  
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41  
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour : Mars 2023





*Sensoria Sagesse de femme* महिलाओं की बुद्धि

## Tarifs



Tarif prise en charge 595€

Tarif préférentiel pour les Financements Personnels : 495 €  
(possibilité de régler en 3 fois)

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016  
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41  
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour : Mars 2023



