



CATALOGUE DES FORMATIONS EN PRÉSENTIEL



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

30-31 OCT ET 1ER NOV 2026

☎ 06 13 25 84 81

✉ academiecielterre@gmail.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	9h Début - accueil et présentations - théorie du Kobido - Introduction du Kobido 10h15-10h30 Pause - Début face : Mouvement d'introduction et système lymphatique	9h Début - accueil et questions - Révision face et côté. 10h15-10h30 Pause - Partie face finale	9h Début - accueil et questions - révisions partie face et côté 10h15-10h30 Pause - révisions partie face finale, acupression et drainage lymphatique
Repas	12h -13h	12h -13h	12h -13h
APRES-MIDI	13h Reprise - Révision et fin de la partie début face - Début partie côté 15h-15h15 pause - Fin partie côté - Révisions 17h Fin	13h Reprise - Points d'acupression - Fin de soin : drainage lymphatique et partie froide 15h-15h15 pause - révisions libres, questions 17h Fin	13h Reprise - Réalisation / Réception d'un protocole entier - Questions et validation 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

21 ET 22 NOVEMBRE 2026

☎ 06 13 25 84 81

✉ academiecielterre@gmail.com

🌐 www.academiecielterre.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	9h Début • 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	9h Début - 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	13h Reprise • 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	13h Reprise • Techniques de fin de séance • Écoute et ressenti • Pratique en binôme • Questions, échanges 17h Fin

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

1ER TRIMESTRE 2027

☎ 06 13 25 84 81

✉ academiecielterre@gmail.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	9h Début - accueil et présentations - théorie : le B A BA du massage Ayurvédique - préparation du masseur et accueil du receveur 10h15-10h30 Pause - échauffement - prise de contact - huilage et haut du corps	9h Début - accueil et questions - théorie : posture et énergie de la masseuse - échauffement - révision de la veille 10h15-10h30 Pause - jambe face antérieure	9h Début - accueil et questions - théorie : adapter et développer son massage - échauffement - révisions 10h15-10h30 Pause - bras
Repas	12h -13h	12h -13h	12h -13h
APRES-MIDI	13h Reprise - échauffement - révisions - latéralités postérieures 15h-15h15 pause - révisions de toute la face postérieure, questions 17h Fin	13h Reprise - échauffement - révision de la matinée - huilage haut du corps et ventre 15h-15h15 pause - révisions libres, questions 17h Fin	13h Reprise - échauffement - révision ventre et bras - nuque, crâne et visage 15h-15h15 pause - protocole complet et validation 17h Fin

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
1ER TRIMESTRE 2027

☎ 06 13 25 84 81

✉ academiecielterre@gmail.com

🌐 www.academiecielterre.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	9h Début - accueil et présentations - théorie : le B A BA du massage durant la grossesse - préparation du masseur et accueil du receveur 10h15-10h30 Pause - échauffement - prise de contact - huilage et préparation du dos	9h Début - accueil et questions - théorie : rythme du massage - échauffement - révisions de la veille 10h15-10h30 Pause - jambe face antérieure	9h Début - accueil et questions - théorie : accompagner les grossesses - échauffement - révision de tout ce qui a été appris jusque-là 10h15-10h30 Pause - bras, nuque et visage
Repas	12h -13h	12h -13h	12h -13h
APRES-MIDI	13h Reprise - échauffement - révisions - haut du dos 15h-15h15 pause - révision haut du dos - jambes - révision du travail en latéralité -questions 17h Fin	13h Reprise - échauffement - révision de la matinée - drainage, étirements et/ou travail tendino-musculaire 15h-15h15 pause - révisions libres, questions 17h Fin	13h Reprise - échauffement - révision de la matinée - drainage, étirements et/ou travail tendino-musculaire 15h-15h15 pause - protocole complet et validation 17h Fin

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

11-12-13 NOVEMBRE 2026

☎ 06 13 25 84 81

✉ academicielterre@gmail.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	9h Début - accueil et présentations - théorie : le B A BA du massage tendino-musculaire - préparation du masseur et accueil du receveur 10h15-10h30 Pause - échauffement - prise de contact - huilage et préparation du dos	9h Début - accueil et questions - théorie : le massage comme un art de vivre - échauffement - révisions de la veille 10h15-10h30 Pause - jambe face postérieure	9h Début - accueil et questions - théorie : adapter et développer son massage - échauffement - révisions 10h15-10h30 Pause - Ventre et bras
Repas	12h -13h	12h -13h	12h -13h
APRES-MIDI	13h Reprise - échauffement - révisions - haut du dos 15h-15h15 pause - révisions - Bas du dos - révision de tout le dos -questions 17h Fin	13h Reprise - échauffement - révisions - jambe face antérieure 15h-15h15 pause - révisions libres, questions 17h Fin	13h Reprise - échauffement - révisions - haut du dos, nuque et visage 15h-15h15 pause - protocole complet et validation 17h Fin

TECHNIQUES MINCEUR SANTÉ

2 JOURS

“Vous apprendrez à maîtriser le drainage lymphatique selon la méthode Vodder ainsi que le palpéroulé, afin de proposer à vos clientes des soins complémentaires, précis et adaptés à leurs besoins.”

Prochaines sessions
11-12-DÉCEMBRE 2026

☎ 06 13 25 84 81

✉ academicielterre@gmail.com

🌐 www.academicielterre.com

📍 Lyon



Une formation très
pratique pour
développer votre
expertise et
diversifier votre
offre de soins.

LISA

VOTRE FORMATRICE



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

PROGRAMME TECHNIQUES MINCEUR / SANTÉ

	JOUR 1	JOUR 2
MATIN	9h Début - accueil et présentations - théorie : le B A BA du massage tendino-musculaire - préparation du masseur et accueil du receveur 10h15-10h30 Pause - échauffement - prise de contact - huilage et préparation du dos	9h Début - accueil et questions - théorie : le massage comme un art de vivre - échauffement - révisions de la veille 10h15-10h30 Pause - jambe face postérieure
Repas	12h -13h	12h -13h
APRES-MIDI	13h Reprise - échauffement - révisions - haut du dos 15h-15h15 pause - révisions - Bas du dos - révision de tout le dos -questions 17h Fin	13h Reprise - échauffement - révisions - jambe face antérieure 15h-15h15 pause - révisions libres, questions 17h Fin

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

13 DÉCEMBRE 2026

☎ 06 13 25 84 81

✉ academiecielterre@gmail.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 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 Organiser sa séance, choisir ses techniques Adapter ses mouvements, son rythme, son intention selon les besoins 15h30-15h45 pause Être masseuse indépendante Gérer son planning et ses clients, créer sa singularité 17h30 Fin

RÉFLEXOLOGIE BÉBÉ

1 JOUR

Une formation dédiée aux professionnelles souhaitant apprendre à accompagner les tout-petits grâce à la réflexologie plantaire, dans une approche douce, adaptée à leur âge et à leurs besoins.

Vous découvrirez les principales zones réflexes du bébé, les gestes et pressions adaptés, ainsi que les précautions indispensables pour pratiquer en toute sécurité.

Prochaines sessions

SUR DEMANDE

☎ 06 13 25 84 81

✉ academiecielterre@gmail.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 • 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 • Protocoles spécifiques bébé • Proposer des ateliers de réflexologie bébé 15h pause • Mise en situation complète • Questions • Remise des attestations 17h 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

SUR DEMANDE

☎ 06 13 25 84 81

✉ academiecielterre@gmail.com

🌐 www.academiecielterre.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	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	13h Reprise Révision de la matinée Face postérieure 15h30-15h45 pause Protocole complet et validation Questions 16h 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

SUR DEMANDE

☎ 06 13 25 84 81

✉ academiecielterre@gmail.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	9h Début • 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.	9h Début • 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	• 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 ». 17h : Fin	• 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. 17h : Fin