



École Française
d'Aromathérapie
Intégrative

MASSAGE NEURO-CORPOREL DE PERFORMANCE

3 Protocoles pour libérer le corps sous stress

Formation professionnelle destinée aux praticiens souhaitant accompagner les personnes soumises à une forte pression mentale, professionnelle ou sportive.

De la fluidité naît la performance neuro-corporelle

Dans un contexte où la pression professionnelle, la surcharge mentale et les responsabilités permanentes sollicitent fortement le système nerveux, le corps tend à se verrouiller : respiration superficielle, rigidité du dos, tensions chroniques.

Cette formation propose une approche structurée du massage permettant de restaurer la mobilité, la respiration et la récupération nerveuse grâce à trois protocoles courts et ciblés. Ces protocoles ont été conçus pour répondre aux besoins des personnes soumises à une forte pression mentale, professionnelle ou sportive.

Le massage devient alors un outil de régulation neuro-corporelle et d'amélioration des capacités d'adaptation physiologique.

Originalité de la formation

Trois protocoles de massage signatures de 25 minutes spécialement conçus pour :

- les entrepreneurs et dirigeants
- les professionnels sous pression
- les sportifs et personnes en recherche de performance physique et mentale

Ces protocoles permettent d'améliorer la récupération nerveuse, la respiration, la mobilité corporelle et la clarté mentale.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes physiologiques du stress et leurs effets sur le corps
- Identifier les principales zones de verrouillage postural liées au stress
- Mettre en œuvre trois protocoles de massage de 25 minutes adaptés aux profils sous pression
- Appliquer un protocole de décompression thoraco-lombaire
- Repérer et utiliser les principaux points gâchettes pour améliorer l'efficacité du massage
- Utiliser le massage comme outil de récupération nerveuse et énergétique
- Adapter la durée et la combinaison des protocoles selon les besoins du receveur
- Intégrer l'usage d'huiles essentielles adaptées aux objectifs du massage

LE FORMATEUR

Guillaume Gérault est thérapeute psychocorporel et Massopraticien. Il dispose d'une grande expertise dans les techniques de massage, qu'il a développée au fil de plus de 20 ans de pratique et d'enseignement.

Cofondateur de l'École Française d'Aromathérapie Intégrative (EFAI), il développe une approche structurée du travail corporel associant compréhension physiologique, efficacité gestuelle et capacité d'adaptation aux besoins contemporains.

Son enseignement vise à transmettre des outils pratiques immédiatement utilisables dans un cadre professionnel ou personnel.

PREREQUIS / PUBLIC VISE

Cette formation s'adresse aux personnes souhaitant approfondir leur pratique du massage et acquérir des outils supplémentaires.

Elle est particulièrement adaptée :

- aux massopraticiens,
- aux professionnels du bien-être,
- aux personnes travaillant avec des profils soumis à une forte pression comme les chefs d'entreprise et les cadres à responsabilité,
- aux accompagnants de sportifs,
- aux personnes souhaitant intégrer des protocoles courts et efficaces dans leur pratique.

ACCUEIL DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Dans un souci d'intégration et d'accès de toute personne à la formation professionnelle, quelle que soit sa situation, l'EFAI a entrepris une démarche de prise en compte des besoins des personnes en situation de handicap afin de maintenir leur chance de réussite.

Offrir des environnements souples, adaptables, permet ainsi d'agir positivement sur les situations de handicap. Travailler sur la question du handicap permet d'anticiper la manière dont notre école va pouvoir accueillir et prendre en compte « les différences ».

Sans être des experts, les membres de notre équipe ont mis tous les moyens en œuvre pour pouvoir accueillir des personnes avec des différences, de manière confortable et adaptée.

C'est pourquoi, si vous avez besoin d'une quelconque adaptation pour votre formation, nous vous invitons à nous le signaler de façon à pouvoir identifier et mettre en place, si c'est possible, des solutions d'aménagement nécessaires.

METHODOLOGIE

La formation se déroule en présentiel .

Les séquences pédagogiques alternent démonstrations, expérimentations et mises en pratique afin de favoriser l'intégration progressive des gestes.

La formation se déroule dans des locaux dédiés.

Les apprenants sont tenus d'amener avec eux :

- serviettes et/ou paréos (1 pour protéger la table, 1 pour se couvrir),
- un coussin pour la tête,
- de l'huile végétale pour le massage,
- de quoi prendre des notes,
- tout élément nécessaire à leur confort pendant la formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Supports de cours papier.

Démonstrations par le formateur

Pratiques guidées en binômes.

Analyse des gestes et ajustements

EVALUATION DE LA FORMATION

L'évaluation des acquis repose sur :

- l'observation des gestes lors des pratiques
- la capacité à reproduire les protocoles enseignés
- une auto-évaluation en fin de formation

Une attestation de participation est remise à l'issue de la formation.

DEBOUCHES DE LA FORMATION

Les protocoles enseignés permettent de proposer des séances courtes et efficaces adaptées notamment :

- aux cadres et dirigeants
- aux entrepreneurs et professions à responsabilité
- aux sportifs
- aux personnes en surcharge mentale
- aux profils soumis à une pression professionnelle élevée

Les protocoles peuvent être utilisés :

- en cabinet
- en entreprise
- dans des structures sportives
- dans des contextes de récupération et de performance.

COUT DE LA FORMATION

Coût de la formation : 220€

Les supports de cours sont compris, les repas sont à la charge du stagiaire.

MODALITES D'INSCRIPTION

Les inscriptions se font en ligne [EN CLIQUANT SUR CE LIEN](#) ou par mail à secretariat@efai.fr.

L'inscription est définitive après :

- Renseignement du formulaire
- Règlement de l'acompte de 75€ ;
- Signature du contrat de formation et du règlement intérieur

DATES 2026

Dates : **7 et 8 avril 2026**

Durée : 14 heures de formation

Horaires : 9h00-12h30 / 13h45-17h15

La formation a uniquement lieu en présentiel.

Lieu de la formation : Espace Médic, Boulogne-Billancourt, à proximité des lignes 9 et 10 du métro.

Les sessions sont limitées à 8 personnes pour un suivi individualisé.

Pour toute demande de renseignement complémentaire : secretariat@efai.fr

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

Comprendre la physiologie du stress

- Impact du stress sur le système nerveux
- Conséquences corporelles du stress chronique
- Verrouillage postural et respiration

Identifier les zones de blocage corporel

- Identification des zones de verrouillage thoraco-lombaire
- Compréhension des chaînes de tension
- Repérage des points gâchettes principaux

Les trois protocoles de massage

Protocole 1 : « **Ouverture** » : restaurer la mobilité et la respiration.

Protocole 2 : « **Activation** » : relancer le tonus nerveux et la vigilance.

Protocole 3 : « **Récupération** » : favoriser la récupération nerveuse et la régénération.

Combinaisons possibles

- **25 minutes** : un protocole ciblé
- **50 minutes** : combinaison de deux protocoles
- **75 minutes** : parcours complet (les trois protocoles)

Utilisation des huiles essentielles

- Choix des huiles essentielles en fonction de l'objectif physiologique du massage
- intégration dans la pratique du massage

Libération émotionnelle sécurisée

- accompagnement des réactions corporelles
- cadre de pratique sécurisé