

FORMATION

MASSAGE DES POINTS DE KNAP

Pour naturopathes & praticiens bien-être

18 points principaux

15 points complémentaires

Pratique en présentiel

Technique manuelle • Toucher précis • Approche globale

MÉTHODE DES POINTS DE KNAP

ÉCOUTER
LOCALISER
HARMONISER

APPROCHE NATURELLE & HOLISTIQUE

FORMATION MASSAGE DES POINTS DE KNAP

Technique manuelle - toucher précis - approche globale du corps

18 points principaux	15 points complémentaires	Pratique en présentiel
----------------------	---------------------------	------------------------

Jean-Philippe Dellamonica
Naturopathe - praticien en neurofeedback dynamique - formateur

Présentation générale de la formation

La formation Massage des Points de Knap permet d'apprendre une technique manuelle précise, structurée et directement utilisable dans une pratique de naturopathie, de réflexologie, de massage bien-être ou d'accompagnement corporel.

La méthode repose sur la stimulation de points corporels spécifiques, traditionnellement organisés autour de 18 points principaux et de 15 points complémentaires. Elle demande une localisation rigoureuse, une pression juste, une écoute du corps et une posture professionnelle claire.

L'enjeu de cette formation n'est pas d'ajouter une technique de plus, mais de développer une vraie intelligence du toucher : sentir, repérer, doser, respecter et accompagner.

Pour qui ?

- Naturopathes installés ou en cours de formation
- Réflexologues et praticiens en techniques corporelles
- Praticiens bien-être et masseurs bien-être
- Thérapeutes, coachs et professionnels de l'accompagnement
- Personnes en reconversion souhaitant acquérir une compétence manuelle concrète

Pourquoi se former aux points de Knap ?

- Remettre le corps au centre de l'accompagnement
- Enrichir ses séances avec une technique manuelle claire et structurée
- Développer un toucher précis, progressif et respectueux
- Compléter une pratique de naturopathie, réflexologie ou relation d'aide
- Se différencier professionnellement avec une compétence concrète en cabinet

Cadre de la pratique

Le massage des points de Knap est présenté comme une pratique de bien-être et d'accompagnement corporel. Il ne remplace pas un diagnostic médical, un traitement, une kinésithérapie ou un suivi par un professionnel de santé.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre les principes généraux de la méthode des points de Knap.
- Localiser les 18 points principaux et identifier les 15 points complémentaires.
- Installer une personne dans des conditions de confort et de sécurité.
- Utiliser différentes techniques de stimulation : pression digitale, rotation, ponçage, lissage et stimulation progressive.
- Adapter la pression selon la sensibilité, la morphologie, l'âge et l'état de vitalité de la personne.
- Construire un protocole de séance cohérent et progressif.
- Intégrer les points de Knap dans une pratique naturopathique, réflexologique ou de bien-être.
- Identifier les précautions, limites et contre-indications de la pratique.
- Développer une posture professionnelle fondée sur l'écoute, la présence et la qualité du toucher.

Compétences développées

Repérage corporel	Identifier les zones de travail, les repères anatomiques simples et les points de tension.
Qualité du toucher	Doser la pression, adapter le rythme et éviter toute pratique brutale ou automatique.
Protocole	Organiser une séance avec accueil, installation, travail des points et temps d'intégration.
Posture professionnelle	Respecter le cadre du bien-être, les limites d'intervention et l'éthique de l'accompagnement.

Programme de la formation

Module 1 - Origines et principes de la méthode Knap

- Qui était Gëorgia Knap ?
- La logique des points réflexes corporels
- La place de la méthode dans une approche naturelle du bien-être
- Cadre non médical et limites de la pratique

Module 2 - Anatomie pratique et repères corporels

- Repères simples : nuque, épaules, dos, bassin, membres
- Zones musculaires, tendineuses et articulaires concernées
- Installation de la personne et sécurité de base
- Observation des tensions et compensations corporelles

Module 3 - Les 18 points principaux de Knap

- Localisation et mémorisation des points
- Repérage manuel sur différents corps
- Sensibilité des zones et adaptation de la pression
- Démonstration et pratique supervisée en binôme

Module 4 - Les 15 points complémentaires

- Comprendre le rôle des points secondaires
- Compléter le protocole de base
- Adapter le travail selon les zones observées
- Affiner la lecture corporelle et la précision du geste

Programme de la formation - suite

Module 5 - Techniques de stimulation manuelle

- Pression digitale, rotation, ponçage et lissage
- Travail progressif et respect du seuil de sensibilité
- Posture du praticien : placement du corps, respiration, stabilité
- Différence entre intensité utile et pression excessive

Module 6 - Construction d'une séance complète

- Accueil et recueil des informations utiles
- Choix du protocole selon le contexte
- Déroulé d'une séance type
- Fin de séance, conseils d'intégration et suivi

Module 7 - Intégration professionnelle

- Intégrer les points de Knap en cabinet
- Créer une offre claire et compréhensible
- Associer la méthode à la naturopathie, à la réflexologie ou au massage bien-être
- Précautions, contre-indications, cadre éthique et communication responsable

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques courts et structurés
- Démonstrations par le formateur
- Pratique en binôme
- Correction du geste et supervision
- Temps de questions-réponses
- Support pédagogique remis aux participants

Module bonus

Conscience du toucher et inspiration haptonomique

Le massage des points de Knap ne se limite pas à localiser des zones corporelles et à appliquer une pression. Ce module bonus propose une sensibilisation pratique au toucher conscient, inspirée des principes haptonomiques : présence, sécurité, écoute, respect du rythme et observation de la respiration.

Objectifs pédagogiques

- Différencier toucher mécanique et toucher conscient.
- Développer une présence corporelle avant le contact.
- Poser les mains avec respect, lenteur et sécurité.
- Ajuster la pression selon le seuil de sensibilité.
- Observer la respiration, les crispations et les signes de relâchement.
- Intégrer cette qualité de toucher dans le protocole Knap.

Contenu pratique du module

1. Le toucher comme relation	Consentement, juste distance, sécurité corporelle, respect de la pudeur et du rythme de la personne.
2. Inspiration haptonomique	Présence à soi, contact contenant, accueil du corps, écoute des réactions et dialogue avec le vivant.
3. Respiration comme guide	Observer les blocages, les suspensions et l'ouverture respiratoire pour adapter la pression au bon moment.
4. Application aux points de Knap	Approcher le point progressivement, stimuler sans forcer, rester présent et sortir du point lentement.

Passer de la technique de pression à un toucher conscient, précis et sécurisant.

Module bonus - suite

Exercices pratiques

- **Le toucher neutre**

Le praticien pose les mains sans masser. Le receveur observe ce qu'il ressent : sécurité, tension, détente, gêne, chaleur, présence.

- **La pression progressive**

Le praticien augmente l'intensité par paliers. Le receveur indique le moment où la pression devient juste, trop faible ou excessive.

- **Le point respiré**

Le praticien stimule un point de Knap en observant la respiration du receveur, sans chercher à forcer le relâchement.

- **La sortie du point**

Le praticien quitte lentement la pression afin de préserver la continuité du contact et la sensation de sécurité corporelle.

- **Le feedback corporel**

Après la pratique, le receveur exprime son ressenti : chaleur, détente, résistance, émotion, respiration plus ample ou inconfort.

Cadre éthique et sécurité relationnelle

- Demander l'accord de la personne et expliquer le geste avant de pratiquer.
- Respecter la pudeur, la sensibilité, le rythme et les limites du receveur.
- Ne jamais imposer une intensité : la pression se module selon la respiration et les réactions corporelles.
- Accueillir les émotions éventuelles sans interpréter et rester dans son cadre professionnel.
- Présenter clairement ce travail comme une pratique de bien-être et d'accompagnement corporel.

Intégration dans la formation

Ce module s'intègre naturellement après l'apprentissage des premiers points : les participants reprennent ensuite le protocole Knap avec une nouvelle qualité de présence, en observant la respiration et les micro-réactions du corps.

Sensibilisation inspirée de l'haptonomie - non certifiante en haptonomie.

Déroulé, validation et informations pratiques

Format proposé

Durée	3 jours pleins
Format	Formation en présentiel, orientée pratique, repérage corporel et correction du geste
Lieu	Écolieu Les Jardins d'Anaëlle ou Figeac
Nombre de places	De 4 à 8 participants maximum, pour garantir une vraie qualité d'apprentissage
Sessions Figeac sur demande	Possibilité de suivre cette formation à Figeac en petit groupe de 4 à 6 personnes, tout au long de l'année, sur demande.
Tarif - Écolieu Les Jardins d'Anaëlle	390 € - hébergement et repas compris
Tarif - Figeac	290 € - formation seule. Hébergement et repas à prévoir en supplément
Dates	À compléter selon la prochaine session

Évaluation et validation

- Observation de la pratique pendant la formation
- Correction du repérage et de la pression
- Mise en situation sur un protocole simple
- Attestation de participation remise en fin de formation

À l'issue de la formation, vous repartez avec

- Une cartographie claire des points étudiés
- Un protocole de séance structuré
- Une meilleure précision du toucher
- Une compréhension des limites et précautions
- Une méthode directement intégrable dans votre pratique professionnelle

**Vous souhaitez enrichir votre pratique avec une technique manuelle précise, concrète et complémentaire ?
Contactez Jean-Philippe Dellamonica pour recevoir les informations complètes ou réserver votre place.**

Note : cette formation s'inscrit dans le champ du bien-être et de l'accompagnement corporel. Elle ne se substitue pas à une prise en charge médicale.