

Formation Massage Californien

Céline B. Formation
Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès
du préfet de région PACA



Description du massage :

Il s'inscrit dans la gamme des massages relaxants et il est le plus connu et le plus pratiqué dans notre pays.

Il est principalement apprécié pour ses manœuvres lentes et harmonieuses mais aussi pour son travail en profondeur sur différentes zones du corps, ce qui en fait un massage adaptable à tous de types de personnes et selon leurs besoins.

***Le basique détente que tout le monde adore ! Idéal pour débiter !
Il convient à tous types de personnes***

Spécificité de ce massage :

Le californien apporte des gestes doux et enveloppant, base de la relaxation.

Cette formation est un excellent choix pour ceux qui débutent dans le monde du massage.

L'accent sera mis sur la maîtrise des techniques de base simples (lissage, pétrissage, drainage, assouplissement, etc...) et la découverte de l'environnement du masseur : la respiration, les bonnes postures du masseur, le respect du massé et de ses émotions.

Bienfaits :

- Soulage les tensions (physiques et mentales),
- Lâcher-prise psychologique,
- Relie le corps et l'esprit pour un bien-être global,
- Soulage les tensions musculaires,
- Procure une grande relaxation,
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique,
- Diminue le stress, la nervosité, l'anxiété etc.
- Agit sur la qualité du sommeil

Manoeuvres :

Le massage californien se caractérise par des mouvements longs, lents, fluides et enveloppants de la tête aux pieds et des pieds à la tête

Pré-requis : Parler et comprendre la langue Française, être majeur

Objectif de la formation / Compétences

Objectif : Apprendre un premier massage complet de relaxation et savoir donner une séance d'1h en maîtrisant ses postures et ses gestes.

Compétences : l'apprenant aura la capacité de mettre en œuvre un massage californien, de connaître les indications et contre-indications de ce massage dans une situation de travail pour le développement professionnel de son activité.

Céline B. Formation

1 Place des vanneaux 13250 SAINT CHAMAS | Siret : 922 852 751 00010

Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès du préfet de région PACA

Déroulement de la formation

Jour 1 (pause de 15 minutes par demi-journée)

Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.

Présentation des objectifs

Explications des origines du massage californien

Présentation du livret de formation

Démonstration de la première partie du massage et pratique (DOS)

Après-midi : Pratique

Démonstration de la deuxième partie et pratique (Arrière des jambes et pieds)

Démonstration de la troisième partie et pratique (devant des jambes)

Jour 2 (pause de 15 minutes par demi-journée)

Matin : pratique

Révision des manoeuvres vues la veille

Démonstration de la quatrième partie du massage et pratique (ventre)

Après-midi : pratique

Démonstration de la quatrième partie du massage et pratique (ventre)

Démonstration de la cinquième partie du massage et pratique (bras, buste, tête)

Révisions du protocole

Evaluation finale

Céline B. Formation

1 Place des vanneaux 13250 SAINT CHAMAS | Siret : 922 852 751 00010

Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès du préfet de région PACA

Repas : Le repas n'est pas compris dans la formation et reste à charge du stagiaire. Il sera pris sur place (frigo et micro – ondes à disposition)
Cependant, boissons fraîches et chaudes, ainsi que des petits encas sont compris.

NB : le stagiaire doit prévoir un paréo, 2 grandes serviettes de bain, 1 petite serviette de toilette, un maillot de bain.

Méthode pédagogique

Théorie : Livret théorique avec planches pédagogiques

Pratique : Démonstrations, application, ressenti

- Travail en binômes. Le stagiaire donne et reçoit le protocole.

Moyens pédagogiques

Support de cours remis à chaque stagiaire, et participation active entre les stagiaires et le formateur. Attestation de stage remis à l'issue de la formation

Suivi de l'exécution

Feuilles d'émargement quotidiennes signées des stagiaires et du formateur par demi-journée

Délai d'accès : Inscription possible 4 jours avant le début de la formation (si pas complète).

Organisation : Cours collectif : 6 personnes maximum.

Travail en binôme pour les massages, de façon à recevoir et à donner le massage.

Évaluation du stagiaire en fin de formation :

Le stagiaire devra réaliser le protocole en intégralité.

Il sera observé et évalué par la formatrice.

Attestation de stage remis à l'issue de la formation.

Céline B. Formation

1 Place des vanneaux 13250 SAINT CHAMAS | Siret : 922 852 751 00010

Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès du préfet de région PACA

Équipe pédagogique :

La formatrice est professionnelle dans le domaine du bien-être et de la beauté (Coiffure, massages, Shiatsu) diplômée et exerce en clientèle :

□ Céline BERDOT

Formalités administratives :

- Le tarif de la formation est de **379 euros TTC** (financement perso)
- Tarif avec prise en charge FAF : 520 euros TTC

Un acompte de 120 euros sera demandé pour valider l'inscription à la formation. Le solde devra être réglé 15 jours avant la date de la formation, par carte bleue. Possibilité de régler le solde en espèce le jour de la formation.

Si l'inscription se fait moins de 7 jours avant la date de formation, le coût total de la formation sera demandé.

Programme mis à jour le 01 DECEMBRE 2024

Céline B. Formation

Représenté par Céline Berdot .EI.

1, Place des vanneaux 13250 St Chamas

Siret : 922 852 751 00010

Numéro de déclaration d'activité : 93132102313 auprès du préfet de région PACA