Formation Massage Relaxant Californien

Le massage type californien s'inscrit dans la gamme des massages relaxants . Il est le plus connu et le plus pratiqué dans notre pays.

Il est principalement apprécié pour ses manoeuvres lentes et harmonieuses. Cependant , il peut se travailler en profondeur sur différentes zones , ce qui en fait un massage adaptable à toutes personnes selon leurs besoins.

C'est le basique détente, idéal pour débuter.

Spécificités du massage :

Le massage californien apporte des gestes doux et envellopants, 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 maitrise des techniques de base simples (Lissage,pétrissage, drainage, assouplissement , etc...) et la découverte de l'environnement du masseur: la respiration, les bonnes postures, le respect de la clientèle et de ses émotions).

Les manoeuvres seront caractérisées par des mouvements lents, fluides et envellopants de la tête aux pieds.

Bienfaits:

- Soulage les tensions
- Favorise le lacher prise
- Procure une grande relaxation
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique
- Diminue le stress, la nervosité , l'anxiété...
- Agit sur la qualité du sommeil.

Manoeuvres:

- Effleurage
- Lissage
- Pressions glissée
- Acupression
- Pétrissage

Objectifs et compétences :

Apprendre le protocole complet du massage

Savoir donner une séance d'une heure à 1h30

Savoir installer le client et préparer la table de massage

Maitriser les gestes et postures du masseur

Connaitre les indications et contre indications

Tarif : 520 euros

Nb d'heures de formation: 14 h sur 2 jours

Lieu : Saint - Chamas

Formatrice : Céline BERDOT

Formateur·rice(s) :

- CELINE BERDOT

Objectifs visés	Méthode d'évaluation
• Apprendre le protocole du massage californien • Savoir donner une séance d'une heure à 1h30 • Savoir préparer la table de massage et installer le client • Maitriser les gestes et postures du masseur • Connaitre les indications et contre-indications du massage	

Déroulé pédagogique

Journée 1

- Introduction, présentation du massage, du livret et des participants
- Démonstration et pratique de la 1ère partie du massage : DOS
- PAUSE REPAS
- Démonstration et pratique de la 2 ème partie du massage : Jambes face postérieure
- Démonstration et pratique de la 2 ème partie du massage : Jambes face antérieure

Journée 2

- Révisions des manoeuvres vues la veille
- Démonstration et pratique de la 2 ème partie du massage : Ventre et bras
- PAUSE REPAS
- Démonstration et pratique de la 2 ème partie du massage : Buste et visage
- Révisions du protocole et évaluation finale

Informations complémentaires

Durée : 14 heures de formation sur 2 jours

Pré-requis :

Public concerné : Personne en reconversion Professionnel du bien - être

Tarif 520,00 € HT (Exonération de TVA - Art.261.4.4° a du CGI)