



# 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 manœuvres 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 enveloppants, 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, le respect de la clientèle et de ses émotions).

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

Bienfaits:

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

Manœuvres:

- Effleurage
- Lissage
- Pressions glissées
- 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

- 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

## Méthode d'évaluation

## 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)