

MASSAGE CALIFORNIEN

Programme



PRESENTATION GENERALE

Le massage californien est une technique de relaxation profonde qui privilégie des mouvements lents, fluides et enveloppants. Il vise à détendre le corps et apaiser l'esprit en procurant une sensation globale de bien-être.

Grâce à des gestes harmonieux, des effleurages et des pressions douces, ce massage favorise la libération des tensions musculaires et émotionnelles. Il améliore également la circulation et aide à relâcher le stress accumulé.

Ce soin est particulièrement apprécié pour son approche sensorielle et relaxante, offrant une véritable parenthèse de détente et de lâcher-prise. Il s'adresse à toute personne en quête de relaxation et d'harmonie entre le corps et l'esprit.

OBJECTIFS

- Comprendre les principes du massage californien et ses bienfaits sur le corps et l'esprit
- Maîtriser les techniques de mouvements fluides, enveloppants et relaxants
- Savoir créer une ambiance propice à la détente et au lâcher-prise
- Adapter la pression et les gestes en fonction des besoins du client
- Être capable de réaliser un massage complet en autonomie dans le respect des règles d'hygiène et de confort

Public Tout public	Tarif 490€	Durée 8 heures soit 1 jour de formation de 8 heures	Lieu 108 boulevard baille 13005 Marseille
-----------------------	---------------	--	--

Pré-requis

Aucun

Accès

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

Modalités pédagogiques

Méthodologie :

- ✓ Formation en présentiel
- ✓ Cours théorique
- ✓ Exercices pratiques

Moyens pédagogiques :

- ✓ Alternance entre cours théorique et exercices pratiques
- ✓ Support de cours théorique et pratique avec photos, conçu grâce à word et à power point
- ✓ Vidéo 4 stagiaires maximum par session
- ✓ Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs
- ✓ Démonstration des différentes manœuvres, effleurage, lissages et pressions glissées
- ✓ Démonstration sur les postures durant le modelage
- ✓ Session de questions et débriefing Feedback

Moyens humains

Une formatrice de l'équipe pédagogique permet une reconnaissance officielle et la délivrance d'une certification reconnue par l'Etat.

Paumier Eva, esthéticienne diplômée depuis plus de 15 ans et formatrice spécialisée dans l'anti-âge naturel et la minceur .

Date et délai d'accès à la formation

A planifier avec le formateur, en fonction des besoins et des attentes du stagiaire. A compter de la signature du devis, le délai d'accès est d'1 mois maximum jusqu'au démarrage de la formation.



CLINIC EXPERT PARIS

SIRET88254518900020 - Organisme de formation n° 93132045813
Représenté par Mme Paumier Eva, gérante et formatrice

Contenu de la formation

JOUR 1

8h30 – 12h30

Tour de table, présentation

Théorie :

- Introduction au massage californien : origine, principes et bienfaits
- Anatomie de base et zones du corps à travailler
- Les différents types de manœuvres : effleurages, pressions, mouvements enveloppants
- Indications et contre-indications
- Posture du praticien et ergonomie de travail
- Règles d'hygiène, de sécurité et confort du client
- Mise en place de l'ambiance (musique, huile, environnement)

REPAS

13h30 – 17h30

Pratique : Sur modèle ou en binôme

- Apprentissage des gestes et enchaînements
- Travail des différentes zones du corps
- Fluidité des mouvements et adaptation de la pression
- Création d'un protocole complet et harmonieux

Fin de la journée :

- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'un certificat de réalisation de fin de stage



CLINIC EXPERT PARIS

SIRET88254518900020 - Organisme de formation n° 93132045813
Représenté par Mme Paumier Eva, gérante et formatrice

Suivi de l'action

- ✓ Feuilles de présence signées par demi-journées
- ✓ Attestation de stage remise au stagiaire
- ✓ Suivi des stagiaires après la formation

Evaluation de l'action

Avant la formation : Un questionnaire d'entrée est mis en place pour mettre en place les objectifs ainsi que le niveau de chaque stagiaire

Après la formation :

- Évaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances
- Évaluation d'une séance de massage : Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation
- Questionnaire de satisfaction par le stagiaire
- Questionnaire d'évaluation à chaud et à froid par le formateur

Contact

Mme Paumier eva , gérante et formatrice , " Clinicexpertparis" 108 boulevard baille
13005 Marseille . tél : 06 .61. 31. 39 .84

Le modelage proposé vise au bien-être, à la détente et à l'harmonie du corps et de l'esprit. Il ne peut en aucun cas remplacer un modelage médical ou un suivi médical.