

# Styl'Esthétik

Styl'Esthetik D900 rue des fournils 66450 POLLESTRES 04.68.88.80.90  
e-mail : styl.esthetik@yahoo.com Site Internet : www.stylesthetik.fr  
N°SIRET : 844 048 231 - Code APE 9602B

Dispensé d'immatriculation au registre du commerce et des sociétés (RCS) et  
au répertoire des métiers (RM), déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 76 66 02 302 66 auprès du préfet de la région de l'Occitanie - Datadock - Qualiopi  
TVA non applicable art. 293 b du cgi

## MASSAGE BIEN-ETRE CALIFORNIEN



2 jours soit 16h

Difficulté de la formation



Intervenante: Katia Pichelin / Amandine



400€ HT EN AUTOFINANCEMENT



Groupe de 8 élèves maximum



Niveau requis : Aucun



Modalités d'évaluation en amont : un entretien individuel de faisabilité précédera toute inscription et Questionnaire d'auto évaluation  
Modalités d'évaluation en aval : Évaluation pratique et évaluation théorique/ Attestation de formation



Reconversion professionnelle, personnes souhaitant élargir sa palette de connaissances et de compétences ou a but personnel



ACCESSIBILITE PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP : Formation accessible en situation d'handicap sous réserve de faisabilité (entretien téléphonique obligatoire minimum).



### DESCRIPTIF DE LA FORMATION :

Le massage californien fait partie de la famille des massages psychocorporels. La gestuelle doit être esthétique et rythmée, sans lâcher le corps. Fluidité, continuité, globalité sont les maîtres mots. Il a pour but d'apporter détente, bien-être, lâcher-prise, un mieux-être physique et moral. D'une durée d'une heure, il s'effectue sur l'ensemble du corps, de la tête aux pieds, à l'aide d'une huile de massage. Il apporte un sentiment de bien-être, un lâcher-prise, une perte de contrôle, une prise en charge totale. Apporter une relaxation globale du corps et de l'esprit permettant de chasser les tensions et le stress quotidien, à disperser les tensions musculaires, agir sur les systèmes nerveux et respiratoire par l'effet sédatif et calmant du modelage. Effet drainant au niveau de la circulation sanguine et lymphatique. Effet harmonisant sur la circulation énergétique

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques de ce massage, maîtriser ses indications et contre-indications, adapter la pression, la fluidité et la posture à la morphologie du massé.

**Débouchés :** praticien massage bien-être dans un institut de beauté ou Spa, agent thermal ou thalasso,, chargée de formation d'une marque, chargée marketing, commerciale....

### PROGRAMME PEDAGOGIQUE :

**JOUR 1 :** Matin -Présentation des participants et du formateur,  
-Théorie : définir le massage, indications, contre-indications, les différentes manœuvres,  
-Mise en place de la cabine et démonstration du formateur d'une partie du massage  
Après-midi : -Apprentissage de la première partie du protocole.

**JOUR 2 :** Matin : -Révision de la veille sur la théorie et récapitulatif du protocole,  
-Apprentissage de la suite du protocole  
Après-midi : -Apprentissage sur modèles,  
-Évaluation théorique et pratique

### MOYENS PEDAGOGIQUES :

Book de formation, Rétro projecteur - Paper bord - Évaluations théoriques et pratiques - Entraînement sur modèles

**SESSIONS :** Voir planning sur notre site web <http://www.stylesthetik.fr>

Mise à jour le 1 avril 2022