



PicHelin Katia

76 6602 302 66

FORMATION MASSAGE CALIFORNIEN

2 jours 16h / PRIX DE LA FORMATION 480€

9h 12h / 13h 18h

Lieu de formation D900 ;rue des Fournils 66450 POLLESTRES

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'1 heure, il s'effectue sur l'ensemble du corps, de la tête aux pieds, à l'aide d'une huile de massage. Effets du massage : apporter un sentiment de bien-être permanent, 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 du massage californien. Maîtriser les indications et contre-indications du massage californien. Adapter la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé.

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

JOUR 1 :

Matin :

- Présentation des participants et de la formatrice,
- Théorie : définir le massage, indications, contre-indications, les différentes manœuvres,
- Mise en place de la cabine, ergonomie

- Démonstration de la formatrice

Après-midi :

- Mise en pratique sur modèle « pas à pas »

JOUR 2 :

Matin :

- Révision de la veille sur la théorie et récapitulatif du protocole.
- Pratique sur modèles pas à pas

Après-midi :

- Pratique sur modèles,
- Bilan de compétences.

Le stagiaire devra être en tenue confortable.

Moyens pédagogiques : matériels nécessaires à l'apprentissage, test de connaissances, remise d'un livret et d'une attestation de formation.

