

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 parfois préalablement chauffée.



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.  
Permettre à la personne de prendre conscience de son schéma corporel.  
Aide à disperser les tensions musculaires.  
Agit 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.  
Effet relaxant au niveau du psychisme.

Objectifs pédagogiques :

- 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 :

**Jour 1 : base théorique et pratique sur modèle**

présentation des participants et de la formatrice

théorie : définir le massage, indications, contre-indications, mise en place de la cabine. Mise en pratique sur modèles pas à pas

**Jour 2 : théorie, pratique sur modèle et bilan de compétences.**

Révision de la veille sur la théorie et récapitulatif du protocole .

pratique sur modèle pas à pas .

pratique sur modèle

bilan de compétences.

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



## FORMATION MASSAGE CALIFORNIEN

**DUREE: 2 JOURS**  
9H-12H30 / 13H30- 17H

**EFFECTIF : 4**  
**STAGIAIRES MAXIMUM**

**TARIF: 350€**  
**PROFESSIONNEL :**  
**NOUS CONSULTER**  
**FAFCEA POSSIBLE**

**VALIDATION : ATTESTATION :**  
**DELIVREE EN FIN DE STAGE**

Public : professionnel  
souhaitant élargir sa  
palette de connaissances,  
reconversion  
professionnelle, dans un  
but personnel. Aucun  
niveau requis.

contact et inscription :  
06.68.99.91.32  
styl.esthetik@yahoo.com



