
FORMATION MASSAGES DE BIEN-ETRE RELAXANT

PROTOCOLE « CALIFORNIEN »

Le massage californien est une approche globale qui vise autant la détente que l'éveil d'une conscience psychocorporelle. Ce massage utilise de longs mouvements lents et fluides qui permettent une profonde relaxation physique et psychique. Partant d'effleurages doux, enveloppants et relaxants, les manœuvres s'enchaînent et s'intensifient pour soulager des tensions plus profondes.

PROTOCOLE CALIFORNIEN MODULE 1

THEORIE

1. Historique
2. Anatomie et physiologie élémentaire
3. Avantages et inconvénients
4. Lecture du protocole détaillé par partie de corps
5. Se préparer : tenue, accueil, ambiance
6. Huiles de massage...
7. Comment gérer les remontées émotionnelles

PRATIQUE

1. Enchaînement « grand dos » dos/nuque, pieds/ jambes arrière.
2. Enchaînement « grande face avant » buste/ventre, bras/mains, pieds/ jambes avant.
3. Enchaînement dos/face avant
4. Crâne, nuque, visage
5. Conclure et accompagner en fin de soin
6. Enchaînement complet
7. Créativité et intuition

OBJECTIF

1. Acquérir les principes élémentaires en bien-être
2. Acquérir l'éthique et l'attitude bienséante d'un praticien respectable
3. Intégrer les postures propices à un massage de qualité
4. Maîtriser les gestes de base : pétrissage, lissage, étirements, enveloppement, unification
5. Maîtriser les enchaînements
6. Suivre les précautions d'usage, s'adapter à la morphologie du client

MOYEN PEDAGOGIQUE

1. Support de cours remis en fin de stage
2. Travaux pratiques continus
3. Tableau de suivi « entraînement de 50h de massages »
4. Contrôle de connaissances : contrôle continu et certificat

PROTOCOLE CALIFORNIEN MODULE 2

THEORIE

1. Révision des acquis du premier module
2. Travail de la relation à soi-même et à l'autre, présence et distance
3. Développer son adaptabilité et sa créativité, l'ouverture
4. Le massage sur les populations sensibles : personnes âgées, handicapés, en souffrance
5. Communication : écoute, reformulation, communication verbale et non verbale
6. Savoir se préserver

PRATIQUE

1. Assouplissement, posture, respiration du praticien
2. Concentration, ancrage, post-nettoyage
3. Révisions des gestes élémentaires, synthèse de leur intégration
4. Acquisition de nouvelles techniques plus élaborées
5. Travail de la fluidité du massage
6. Exercices spécifiques : yeux bandés, musique-massage, ...
7. Improvisation et intuition

OBJECTIF

1. S'approprier de nouvelles techniques plus élaborées,
2. Maîtriser la durée du massage et travailler la fluidité
3. Maîtrise de chaque geste, décomposition, prise de conscience des postures

MOYEN PEDAGOGIQUE

1. Support de cours remis en fin de stage
2. Travaux pratiques continus
5. Tableau de suivi « entraînement de 50h de massages »
3. Contrôle de connaissances : contrôle continu et certificat