

## CARTE DES FORMATIONS - PROGRAMME DÉTAILLÉ DU MASSAGE BALINAIS

**Nature de la formation :** apprentissage de la technique du massage balinais, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 70% en enseignement pratique. 25% dédiés à l'approche théorique et 5% dédiés à la préconisation de conseils.

### Prérequis - Le public concerné par la formation :

Aucun prérequis pour cette formation. La formation est accessible à toute personne majeure ne présentant pas de contre-indications médicales. Le groupe est limité à 10 personnes maximum.

### L'objectif de la formation :

- Être capable de réaliser un massage californien de qualité professionnelle.

### Les compétences à acquérir :

- Maîtriser les éléments fondamentaux qui caractérisent la technique enseignée.
- Réaliser une prestation dans le respect de l'intimité et de la sécurité du massé.

**Durée :** 4 jours (28 heures)

**Horaires :** de 9h à 17h - pause repas d'1 heure

### Déroulement de la formation

#### Jour 1

- Accueil et présentation (tour de table)
- Histoire du massage, indications et contre-indications (cours théorique)
- Anatomie et physiologie (cours théorique)
- Apprentissage du dos (cours pratique)
- Questions / réponses

#### Jour 2

- Révision de la veille
- Anatomie et physiologie (cours théorique)
- Apprentissage des membres inférieurs (cours pratique)
- Questions/réponses

#### Jour 3

- Révision de la veille
- Enchaînement du protocole du dos et des membres inférieurs et apprentissage des mobilisations articulaires (cours pratique)
- Questions/réponses

#### Jour 4

- Révision complète et harmonisation du protocole complet (cours pratiques)
- Evaluation pratique du massage balinais en binôme. Chacun étant receveur et masseur à tour de rôle
- Bilan et échange sur la formation
- Fin de la formation

Le programme comprend la mise en condition et préparation du masseur, telles que la concentration, la respiration, la posture, l'échauffement du corps. Une attention particulière est portée tout au long de la formation sur la posture et la sécurité du masseur ainsi que sur la sécurité et le respect de l'intimité du massé.

### Moyens pédagogiques :

Livret de formation fourni à l'apprenant, comportant : textes, schémas, dessins et photos.

Salles de formation disposant de tableaux blancs, d'un squelette d'apprentissage, de tables et chaises de massage, de tables et chaises de travail.

Planches anatomiques et énergétiques...

**Coût de la formation :** 690 € TTC soit un coût horaire de 24.64 € TTC. Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021, formation non assujettie à la TVA.

### Spécificité du massage

Le massage balinais est au croisement des influences entre médecine traditionnelle chinoise, massage thaïlandais et massage indonésien. Issu de la culture populaire de Bali, cette méthode vise à réaliser une séance de 1 heure permettant une détente globale du corps et une mobilisation des principales articulations du corps.

### Résultats de la formation

[www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats](http://www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats)

### Plus d'informations sur ce massage

<http://www.vitaesphere.com/centredeformation/balinaimassage.html>