

CARTE DES FORMATIONS - PROGRAMME DÉTAILLÉ DU MASSAGE CALIFORNIEN

Nature de la formation : apprentissage de la technique du massage californien, des manœuvres de massage et des postures nécessaires à la bonne pratique du massage. Cette formation est réalisée en présentiel selon la répartition suivante : 80% en enseignement pratique. 15% 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)
- Repères anatomiques (cours pratique)
- Introduction au massage (cours pratique)
- Questions / réponses

Jour 2

- Révision de la veille
- Anatomie et physiologie (cours théorique)
- Apprentissage du protocole dos (cours pratique)
- Apprentissage des membres inférieurs (face postérieure – cours pratique)
- Questions/réponses

Jour 3

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

Jour 4

- Révision complète et harmonisation (cours pratique)
- Apprentissage du massage buste et visage
- Evaluation pratique du massage californien 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...

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 californien est une technique de massage issu du Sensitive Gestalt Massage, structuré à Esalen en Californie et réadapté par Margaret Elke dans les années 60. C'est un ensemble de techniques visant à agir sur le système nerveux et notamment le système neuro-végétatif pour apaiser le corps et l'esprit, ce qui lui donne sa réputation de massage psycho-sensoriel. La formation consiste à transmettre un protocole pour une séance de 1h.

Résultats de la formation

www.vitaesphere.com/centredeformation/resultats

Plus d'informations sur le massage californien

www.vitaesphere.com/centredeformation/californienmassage.html