

Massage Californien

Objectifs

Maîtriser les techniques de base du massage californien pour une relaxation profonde et un lâcher-prise émotionnel.
Apprendre à créer un toucher enveloppant et sécurisant, adapté aux besoins de chaque client.

Compétences Acquisées

Pratique des manœuvres longues et fluides, essentielles au massage californien. Capacité à adapter la pression et à instaurer une ambiance apaisante. Développement d'une écoute attentive des réactions corporelles du client.

Effets Recherchés

Profonde détente physique et émotionnelle. Amélioration de la circulation sanguine. Reconnexion corps-esprit pour une sensation d'harmonie intérieure.

Manœuvres Utilisées

Effleurage, glissés superficiels et profond, étirements doux.

Prérequis : Pas de prérequis

Durée de la formation : 3 jours de 8 heures soit 24 heures

PROGRAMME

Jour 1 :

8h30 – 10h00 : Introduction à la formation . Présentation du programme et des objectifs de la formation. Rappel des bienfaits du massage californien présentation des techniques de base du massage californien

10h15 – 11h45 : Encre et centrage

- Exercices de respiration, de centrage et d'ancrage avant le massage.
- Prise de conscience de la posture et de l'alignement du corps pour une pratique optimale.

11h45 – 12h30 : Gestion de la posture pendant le massage

- Apprentissage des positions ergonomiques pour le massothérapeute.
- Ajustements posturaux pour prévenir la fatigue et les tensions.
- Techniques pour garder un toucher fluide tout en respectant sa propre biomécanique.

12h30 – 13h30 : Pause déjeuner

13h30 – 17h00 : Pratique intégrée avec contrôle de la posture Pratique des manœuvres sur la face dorsale (partie supérieure du corps)

- Mise en pratique complète des techniques californiennes en intégrant l'encre et la posture.
- Travail en binôme avec feedback sur l'alignement et le toucher.

17h00 – 17h30 : Débriefing et conclusion

Jour 2 :

8h30 – 12h30 : Apprentissage des gestes de massage pour les jambes face postérieure et antérieur.

- Mise en application des effleurages et glissés.
- Ajustement de la pression en fonction des réactions du corps, utilisation des mains pour un toucher enveloppant.

12h30 – 13h30 : Pause déjeuner

13h30 – 16h30 : Pratique en binôme

- Mise en pratique des manœuvres sur l'ensemble de la face dorsale : dos, épaules, bras, jambes.
- Prise en compte des retours du corps, ajustement de la pression et du rythme en fonction du client.

16h30 – 17h30 : Révision et Feedback

- Retour d'expérience sur la pratique de la journée.
- Échanges sur les difficultés rencontrées et ajustements techniques.
- Questions-réponses.

Jour 3 :

8h30 – 9h00 : Récapitulatif de la première journée

- Revue des techniques apprises (effleurages, glissés, étirements).
- Discussion des points à améliorer et retour des participants sur leur pratique.

9h00 – 12h30 : Apprentissage du massage de la face ventrale (partie supérieure du corps)

- **Effleurages et glissés :** adaptation des techniques pour la poitrine, le ventre et les bras.
- Précautions spécifiques à prendre en compte pour les zones délicates du corps (poitrine, abdomen).

12h30 – 13h30 : Pause déjeuner

13h30 – 16h00 : Contrôle pratique du massage complet

- Réalisation d'un protocole de massage intégrant à la fois la face dorsale et la face ventrale, de manière fluide et continue.
- Application des techniques apprises, en maintenant un enchaînement cohérent et respectueux.

16h00 – 17h00 : Débriefing et contrôle théorique

- Questionnaire théorique pour évaluer la compréhension des techniques et des principes du massage californien.

17h00 – 17h30 : Conclusion de la formation, retour d'expérience, remise des attestations de participation.

Méthode pédagogique

Théorie : Apport théorique à partir du livret de stage avec protocole de massage remis aux stagiaires.

Pratique : Mise en œuvre pratique par démonstrations, application et ressenti.

Alternance de partie pratique et théorique.

Moyens pédagogiques

- Supports écrits, manuels pédagogiques et vidéos pédagogiques • Démonstrations par le formateur
- Pratique de massage

Suivi de l'exécution

Feuille d'émargement quotidienne signée des stagiaires et du formateur par demi-journée et attestation de présence individuelle.

Attestation de stage remis à l'issue de la formation en condition de réussir ls contrôle.

Appréciation des résultats Questionnaire de satisfaction délivré et complété à la fin de la formation

Evaluation du stagiaire en fin de formation :

Le stagiaire devra réaliser le protocole d'une durée de 1 heure. Il sera observé et évalué par le formateur.

Grille d'évaluation des acquis en fin de formation (à chaud) délivrée et complétée par les stagiaires à la fin des 2 jours de formations.

Grille d'évaluation (à froid) de l'impact de la formation envoyée par mail aux stagiaires 1 mois après la formation.

Accessibilité :

Dans le cas où une personne à mobilité réduite se présente à une de nos formations, nous dispensons ces formations dans un des hôtels ou établissements recevant du public avec qui nous avons un partenariat. Ils sont accessibles pour toutes personnes à mobilité réduite.

- Hôtel Kyriad Lyon sud– Givors