

## FORMATION MASSAGE RELAXANT



⌚ **Durée :** 14 h - 2 jours

€ **Tarif :** 490 € T.T.C.

€ **Acompte inscription :** 147 € T.T.C.

**Prérequis pédagogique :**  
Débutant. Avoir plus de 18 ans.  
Avoir un intérêt dans les métiers du « toucher ».

**Méthodes & moyens pédagogiques :**

Matériel mis à disposition du stagiaire :

- table
- flacon d'huile
- 1 petite serviette
- 1 gel désinfectant mains
- masques chirurgicaux
- drap-house jetable
- livret de formation

Matériel fourni par le stagiaire :

- cahier
- stylo

**Déroulement du stage :**

Formation en présentiel

Lieu : Formabeauty

28, rue Gambetta

83500 La-Seyne-sur-Mer

### Présentation

Le massage relaxant apporte un certain bien-être pour le corps et l'esprit. Il permet de relâcher prise et de se détendre pour évacuer le stress accumulé au quotidien.

### Objectifs pédagogiques

Le massage est un art du toucher. C'est intervenir sur le corps humain au moyen d'approches manuelles, dans un but de bien-être.

C'est un ensemble de techniques, qui malgré leurs différences philosophiques et d'application, partagent un certain nombre de principes et de méthodes, ayant pour objectif de favoriser :

- La détente musculaire et nerveuse.
- La circulation sanguine, lymphatique et énergétique.
- L'assimilation et la digestion des aliments.
- L'élimination des toxines.
- Le fonctionnement des organes vitaux et l'éveil d'une conscience psycho-corporelle.

### Programme

- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : toutes les manœuvres de base du massage ainsi que la posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Historique du massage.
- Mises en situation pratique.
- Débriefing

### Évaluation :

En contrôle continu par le biais de la mise en œuvre d'exercices pratiques.

### Nature de la sanction de l'action de formation :

Attestation de formation

## FORMATION MASSAGE RELAXANT

### **Formatrice : Mme Sahbia GARBAA**

Mme Sahbia GARBAA, de formation initiale CAP esthétique, a dirigé pendant 16 ans un institut de beauté et spa. Depuis 2005, elle s'est formée régulièrement aux différentes techniques esthétiques (restructuration des sourcils, micro-pigmentation manuelle, maquillage professionnel, formation aux produits de marques, Pro Extencils, prothésiste ongulaire, etc.) et elle a elle-même formé une quinzaines d'apprenties dans le domaine de l'esthétique.

Elle est reconnue en tant que professionnelle experte dans son domaine et elle est sollicitée régulièrement pour donner des formations. Mme Sahbia Garbaa est soumise aux dispositions pénales relatives au secret professionnel dans le cadre des prestations effectuées pour ses clients.

### **Modalité d'inscription à la formation**

Inscription via le formulaire contact du site Internet :

<https://www.forma-beauty.fr/index.php/a-propos/contact/>

Réponse sous 48 heures.

### **Accès aux personnes à mobilité réduite**



#### **Notre engagement lors de l'inscription**

- Le centre fournit un questionnaire afin d'évaluer au mieux le handicap du candidat.
- Par la suite, si nous avons la capacité de nous adapter au handicap du candidat, nous procéderons à l'inscription.

Contactez Mme Sahbia GARBAA au 06 37 12 13 51