

## FORMATION MASSAGE À LA CIRE DE BOUGIE



### Présentation

Le massage à la bougie est une technique de bien-être qui utilise la cire chaude fondue pour offrir une expérience relaxante et nourrissante. Grâce à sa chaleur douce et ses mouvements enveloppants, il favorise la détente profonde, soulage les tensions musculaires et hydrate intensément la peau. Idéal pour un moment de relaxation unique et sensoriel.

### Objectifs pédagogiques

- Découvrir les bienfaits et spécificités du massage à la cire de bougie.
- Apprendre à utiliser la cire chaude pour un soin relaxant et nourrissant.
- Maîtriser un protocole complet et harmonisant adapté aux besoins des clients.

### Programme

#### JOUR 1 : Découverte et techniques de base

##### Matin (9h00 - 12h30)

##### 1. Introduction au massage à la cire de bougie :

- Origine et principes du massage à la bougie.
- Bienfaits de la cire de bougie : hydratation, relaxation, apaisement musculaire.
- Présentation des différentes bougies adaptées au massage (ingrédients, parfums, précautions d'utilisation).

##### 2. Préparation et sécurité :

- Manipulation de la bougie : dosage, température, application.
- Hygiène et sécurité pour le client et le praticien.

##### Après-midi (13h30 - 17h00)

##### 3. Techniques de base :

- Réchauffement du corps avec la cire.
- Mouvements fondamentaux : effleurages, pétrissages et pressions.
- Travail sur les zones principales : dos, épaules, jambes.

##### 4. Pratique supervisée :

- Mise en application sur binôme ou modèle.

#### JOUR 2 : Techniques avancées et protocole complet

##### Matin (9h00 - 12h30)

##### 1. Approfondissement des techniques :

- Travail sur les zones spécifiques : bras, mains, pieds, visage.
- Techniques enveloppantes pour une relaxation totale.

⌚ **Durée :** 14 h - 2 jours

€ **Tarif :** 490 € H.T.

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

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

**Méthodes & moyens pédagogiques :**  
Matériel mis à disposition du stagiaire :

- table
  - drap-house jetable
  - bougie de massage
  - 1 petite serviette à mains
  - 1 serviette pour la cliente
  - 1 string jetable
  - chaussons jetables
  - 1 peignoir jetable
  - livret de formation
- Matériel fourni par le stagiaire :
- cahier
  - stylo

## FORMATION MASSAGE À LA CIRE DE BOUGIE

Déroulement du stage :  
Formation en présentiel  
collectif

Lieu du stage :  
FORMABEAUTY  
79, impasse la Provençale  
83500 LA SEYNE-SUR-MER

### 2. Personnalisation du soin :

- Adapter les gestes en fonction des besoins du client (stress, tensions musculaires, fatigue).
- Association de la cire à des huiles essentielles pour renforcer les bienfaits.

### Après-midi (13h30 - 17h00)

#### 3. Protocole complet :

- Réalisation d'un massage à la cire de bougie complet (60-90 minutes).
- Gestion du temps et fluidité des mouvements.

#### 4. Évaluation et certification :

- Réalisation d'un protocole complet sur modèle.
- Retour d'expérience et conseils personnalisés.
- Délivrance du certificat de formation.

### Inclus dans la formation

- Supports pédagogiques détaillés (protocole écrit, fiches techniques).
- Matériel fourni : bougies de massage, huiles, accessoires nécessaires.
- Accompagnement post-formation pour la mise en pratique.

## Évaluation des stagiaires

- Bilan individuel pour chaque stagiaire.
- Remise de l'attestation de formation.

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

Certificat de formation remis en fin de stage après réussite de l'examen.

## Délai d'accès à la formation

48 heures pour une réponse suite à une demande de formation.

## 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.

## FORMATION MASSAGE À LA CIRE DE BOUGIE

### 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