

FORMATION MASSAGE RELAXANT



⌚ **Durée :** 14 h - 2 jours

€ **Tarif :** 490 € H.T.

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

Public visé :

- Débutants souhaitant apprendre les bases du massage relaxant.
- Professionnels du bien-être élargissant leurs compétences.

Méthodes & moyens pédagogiques :

Matériel mis à disposition du stagiaire :

- Table de massage ou matelas adapté.
- Serviettes, coussins, huiles de massage
- 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 collectif

Présentation

Le massage relaxant est une pratique douce et harmonieuse qui vise à détendre le corps et l'esprit. Il utilise des techniques manuelles spécifiques, telles que des effleurages, des pressions légères et des mouvements fluides, pour libérer les tensions musculaires et favoriser un état de relaxation profonde.

Objectifs pédagogiques

Former les participants aux techniques essentielles du massage relaxant afin de pouvoir réaliser des séances personnalisées, sécurisées et efficaces.

1. Détente physique :

- Soulager les tensions musculaires et articulaires.
- Réduire les douleurs légères causées par le stress ou une mauvaise posture.

2. Détente mentale :

- Réduire le stress et l'anxiété.
- Favoriser une sensation de calme et de bien-être.

3. Bienfaits globaux :

- Améliorer la circulation sanguine et lymphatique.
- Stimuler la production d'endorphines (hormones du bien-être).
- Renforcer le système immunitaire à long terme.

Programme

JOUR 1 : Les bases du massage relaxant

Matin (9h00 - 12h30) : Théorie et fondamentaux

- Accueil et présentation des participants.
- Histoire et bienfaits du massage relaxant.
- Notions d'anatomie et de physiologie :
 - Structure musculaire de base.
 - Circulation sanguine et lymphatique.
- Conditions pour une séance réussie :
 - Hygiène et préparation de l'espace.
 - Choix des huiles adaptées (propriétés des huiles végétales et essentielles).

Après-midi (13h30 - 17h00) : Techniques de base

- Apprentissage des gestes fondamentaux :
 - Effleurage.
 - Pétrissage.
 - Frictions.
 - Pressions glissées.
- Pratique sur le dos et les épaules : démonstration et mise en pratique en binômes.
- Retour collectif et échanges sur les premières sensations.

FORMATION MASSAGE RELAXANT

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

Je m'inscris

JOUR 2 : Approfondissement et pratique complète

Matin (9h00 - 12h30) : Techniques avancées

- Révision des gestes de base.
- Travail des zones spécifiques :
 - Dos et nuque (détente des tensions).
 - Bras et mains (stimulation de la circulation).
 - Jambes et pieds (relâchement des muscles et drainage).
- Gestion de la respiration pour renforcer la relaxation.

Après-midi (13h30 - 17h00) : Séance complète et évaluation

- Élaboration d'un protocole de massage relaxant de 60 minutes :
 - Ordre des manœuvres.
 - Adaptation en fonction des besoins du receveur.
 - Pratique d'une séance complète en binôme, avec retour et conseils personnalisés.
 - Évaluation des compétences acquises : correction des postures et des gestes.

Inclus dans la formation

- Manuel de formation avec illustrations des gestes et techniques.
- Conseils pour pratiquer en toute sécurité et développer une approche professionnelle.

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.

FORMATION MASSAGE RELAXANT

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.

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