



## **FORMATION MASSAGE CALIFORNIEN**

Niveau Débutant

Niveau de difficulté : ① ② ③ ④ ⑤

Durée du protocole : 60 à 75 minutes sur table

---

<b><u>Module</u></b>	En groupe
<b><u>Durée de la formation</u></b>	14 heures sur 2 journées - 07 heures de formation par jour
<b><u>Tarif de la formation</u></b>	330 € en financement personnel. 570 € avec prise en charge (Opco - Pôle emploi, etc.).

---

### **« UN INCONTOURNABLE MUST HAVE »**

C'est le protocole relaxant de base par excellence !

Bien qu'inspiré du massage Suédois, il s'est répandu dans le monde entier à partir des années 80 et, depuis, le **massage californien** fait partie des grands classiques à avoir sur sa carte de prestation.

Réalisé dans le respect de la philosophie et des fondamentaux de sa conceptrice, Margaret ELKE, et de par son approche très douce basée sur le toucher, la respiration ainsi que l'écoute et la présence, il est garant d'une expérience extra-sensorielle unique !

Il se pratique sur l'ensemble du corps (faces postérieure et antérieure, mains, pieds, visage et crâne) avec de grands mouvements lents et fluide, une gestuelle enveloppante, de belles harmonisations, de très légers stretchings

permettant au donneur d'évoluer, autour de la table, dans une danse élégante et gracieuse.

Effectué avec une huile de massage à visée relaxante, ses bienfaits sont multiples (libération des tensions musculaires, boost de la circulation sanguine, dynamisation du système lymphatique, élimination des toxines) insufflant, très rapidement, une intense relaxation, un sentiment de grande détente et de bien-être invitant, le receveur, à se laisser aller dans un grand lâcher-prise physique et psychique... Lâcher-prise qui porte le très joli nom « Le toucher du cœur » !

En contribuant à l'harmonisation Corps-Esprit, le massage californien est incontestablement un massage psycho-corporel à part entière !

D'une technicité spécifique mais très facile, c'est le massage idéal pour un(e) débutant(e) désirant s'enrichir de nouvelles compétences.

**Un pur bonheur ... à donner et à recevoir !**

---

**Rappel important** : Le terme « massage », ici utilisé, désigne des manœuvres de bien-être n'ayant aucune visée thérapeutique. Le massage de bien-être ne relève ni du champ de l'esthétique, ni du champ du massage thérapeutique tels que définis par le Code de la Santé Publique. Comme son nom l'indique, il cible le relâchement, la détente et la relaxation physique et psychique. Il ne se substitue, en aucun cas, à la pratique de la masso-kinésithérapie ou de l'ostéopathie.

---

### **Délais d'accès**

2 jours à compter de la réception de votre contrat d'inscription et du règlement de l'acompte sauf si la session est complète entre temps.

### Objectifs

- Démontrer la bonne acquisition des notions théoriques contenues dans la présentation théorique du **Massage californien - niveau débutant**,
- Acquérir les connaissances, les postures, la gestuelle et les techniques pour réaliser une prestation massage de manière professionnelle et accomplir un **Massage californien - niveau débutant** de 60 à 75 minutes sur table.

### Prérequis

Savoir lire, écrire, parler et comprendre la langue française.

### Public concerné

Tout public.

### Durée de formation

14 heures sur 2 jours - 7 heures de formation par jour.

### Horaires de formation

Accueil de 8 : 30 à 9 : 00.

Formation de 9 : 00 à 17 : 00 avec une coupure de 1 : 00 pour déjeuner.

Les horaires pourront être légèrement modifiés selon l'avancement de la pratique en groupe.

Des temps de pauses seront observés au cours du programme.

### Lieu de formation

18, Rue de la Camargue - 30 230 - BOUILLARGUES

### Nombre de participant

En groupe : de 2 à 8 stagiaires afin de prendre le temps de suivre chacun d'entre vous.

### Accessibilité handicap

S'il existe un besoin de compensation handicap, merci de nous contacter afin de trouver, ensemble, une solution adaptée.

### Encadrement

L'équipe de « MA FORMATION ZEN » vous guidera, vous conseillera et vous corrigera dans l'acquisition de vos nouvelles compétences et ce, tout le long de la session de formation.

### Pédagogie

Nos formations en présentiel sont basées sur une méthode active, participative et ludique afin de vous rendre acteur et actrice de votre apprentissage.

La partie théorique est axée sur une vérification de la bonne assimilation des notions contenues la présentation ciblant les spécificités du protocole **Massage californien - niveau débutant**.

Cette fraction théorique est évaluée par un QCM pour vérifier la bonne intégration des informations reçues.

La partie Pratique est constituée de l'apprentissage des techniques, postures et gestuelles du protocole du **Massage californien - niveau débutant**.

Elle permet, à chaque stagiaire, d'exécuter des exercices concrets, de pratiquer et de recevoir le massage complet pour pleinement apprécier les effets et les ressentis et ce, sous l'œil attentif, les conseils et les corrections de l'équipe de « MA FORMATION ZEN ».

Un support pédagogique détaillé (version papier) et ses annexes seront remis à chacun des stagiaires.

Un tableau de réalisation de 10 pratiques personnelles (à remplir au fur et à mesure de vos prestations) vous sera remis à l'issue de la formation et sera à nous adresser dès remplissage intégral.

### Évaluation

Après cet apprentissage expérientiel, l'acquisition des compétences sera évaluée par une épreuve pratique de mise en situation réelle.

Chaque stagiaire effectuera, intégralement, le protocole du **Massage californien - niveau débutant** pendant la durée du temps imparti à cette évaluation soumise à la grille de cotation définie par notre organisme de formations.

### **Validation**

La validation est réputée acquise la note de 14 sur 20 points à la partie pratique.

Une attestation de formation sera remise au stagiaire ayant validé l'acquisition des compétences.

En cas de non-validation, une date ultérieure de validation sera planifiée pour laisser un temps supplémentaire de pratique personnelle au stagiaire.

### **Votre avis compte**

Afin d'améliorer la qualité de nos prestations de formation, un questionnaire à chaud sera à remplir à la fin de la session de formation.

### **Suivi post formation**

Il est nécessaire de connaître vos ressentis et l'aisance acquise dans votre pratique personnelle.

Un questionnaire à froid vous sera donc mailé dans les 60 jours suivant votre formation et nous vous remercions de prendre le temps d'y répondre.

Durant cette période, l'équipe de « MA FORMATION ZEN » est à votre écoute pour vous accompagner dans votre pratique et répondre à vos questions.

Une séance de révision peut-être programmée si nécessaire.

### **Matériel à disposition**

Tout le matériel nécessaire au bon déroulement de l'apprentissage (table de massage, serviettes, draps, huile végétale, huiles essentielles, holster, etc.) est mis à la disposition des stagiaires durant le temps de la formation.

Vous n'avez aucun matériel à apporter.

### **Nécessaire à amener**

- Tenue légère et confortable pour la pratique (style sport),
- Chaussons ou chaussettes,
- 1 maillot de bain (maillot slip/boxer pour les hommes, Maillot 2 pièces pour les Dames),
- Repas froid ou chaud (micro-ondes) et votre bouteille d'eau,
- Par mesure d'hygiène, le port du masque sera respecté pour le massage de la zone haut thorax et du visage mais votre sourire reste de rigueur 😊

### **Conseillé :**

- Avoir des ongles courts.
- Avoir un « chouchou » ou une barrette pour attacher les cheveux longs.
- Ne pas être trop maquillé(e).

---

### **Contre-indications pour les stagiaires :**

Pendant la formation, chaque stagiaire va masser une personne et être massé à son tour.

Comme tout sujet désirant se faire masser, il est important de ne pas souffrir de pathologies importantes et pour garantir votre sécurité, vous devrez nous informer de toute pathologie connue par vous-mêmes.

Les formations utilisant des huiles essentielles ne sont pas ouvertes aux personnes enceintes (ou en suspicion de grossesse) ni aux mamans en période d'allaitement.

**En cas de doute et avant de vous inscrire**, si vous répondez à une des pathologies suivantes, nous vous invitons à demander un avis médical et/ou une autorisation médicale à votre médecin traitant afin d'avoir l'assurance de pouvoir participer à cette formation.

*Grossesse ou suspicion de grossesse - être en période d'allaitement - problèmes cardiaque importants - cancer, tumeur, ou être en cours de traitement (chimio ou rayons) - douleurs dorsales importantes - hernie discale - blessures ligamentaires ou musculaires - maladies inflammatoires - douleurs abdominales - nausées - plaies ou cicatrices récentes - avoir été opéré depuis - de 6 mois - affections cutanées contagieuses - forte fièvre depuis 24 heures - infections bactériennes ou virales - Covid-19 ou VIH.*

---

L'équipe de « MA FORMATION ZEN » ne saurait être tenue responsable de quelconques complications médicales pouvant survenir durant ou à l'issue de la formation.

## Déroulement et Programme de la formation

Ces horaires pourront être légèrement modifiés selon votre avancement.

### RÉCEPTION - De 8 h 30 à 9 h 15 du jour 1.

- Accueil des stagiaires
- Partie administrative
- Présentation et collation de bienvenue.

### PARTIE THÉORIE - De 9 h 15 à 10 h 30 du jour 1.

- Présentation du **massage californien - niveau débutant**,
- Ses origines, sa philosophie, ses bienfaits, ses contre-indications,
- Les huiles essentielles et mélanges aromatiques utilisés dans ce protocole,
- QCM de vérification d'intégration des notions reçues dans la présentation théorique.

### PARTIE PRATIQUE - De 10 h 45 du Jour 1 à 13 h 00 du Jour 2 (Au fil de l'eau).

- Préparation des synergies et de l'espace de travail,
- Techniques de respiration, d'ancrage et de recentrage du praticien(ne),
- Démonstration et apprentissage des techniques de base par séquences,
- Démonstration et apprentissages des gestuelles et postures par séquences,
- Démonstration et apprentissages des gestuelles complémentaires pour l'exécution du massage de 60 à 75 minutes.
- Pratique en binôme,
- Gestion du temps de massage,
- Corrections par l'équipe de « MA FORMATION ZEN ».

### VALIDATION - De 14 h 00 à 16 h 30 du jour 2.

- Mise en situation réelle notée. Les stagiaires sont évalués par la pratique du protocole complet sur un(e) binôme pour attester de l'acquisition des nouvelles compétences.

### AUTRE - De 16 h 40 à 17 h 00

- Feedback sur la session de formation,
- Remise des attestations de formation aux stagiaires ayant validé l'acquisition des compétences,
- Remplissage du questionnaire à froid.

Afin de garantir la qualité de notre enseignement, les formations sont effectuées en petit groupe et les places en sont limitées.

Nous vous invitons à nous contacter afin de vous assurer qu'il reste des places disponibles sur les dates proposées. Pour tout renseignement, question ou élément complémentaire, vous pouvez nous contacter par mail ou par téléphone.

Au plaisir de vous recevoir ☺

Votre formatrice  
Véronique ESPEISSE SERVILLE