



PROGRAMME DE FORMATION *Mise à jour le 10 02 26* **Massage Balinais**

1 Présentation de la formation

Originaire d'Indonésie, le massage balinais est une technique traditionnelle de bien-être qui associe harmonieusement des manœuvres douces et plus toniques. Il combine notamment des lissages, des pressions, des pétrissages, des mobilisations et des étirements.

Pratiqué généralement avec de l'huile, ce massage complet du corps se caractérise par son rythme à la fois relaxant, enveloppant et dynamique. La diversité de ses manœuvres favorise une profonde sensation de détente, de lâcher-prise et de bien-être corporel.

Le massage balinais s'inscrit dans une démarche de bien-être et de relaxation, sans visée thérapeutique.

2 Objectif général

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de réaliser un **massage Balinais**

- Identifier les principes et les spécificités du massage balinais ;
- Maîtriser les principales manœuvres et techniques enseignées ;
- Réaliser un **protocole complet de massage balinais** avec fluidité ;
- Adapter ses gestes, son rythme et sa pression au modèle ;
- Adopter une posture et une ergonomie professionnelles ;
- Installer le modèle en respectant son confort et son intimité ;
- Appliquer les règles d'hygiène, de sécurité, les précautions et les contre-indications ;
- Réaliser une séance complète de manière autonome dans un cadre professionnel.

3. Objectifs pédagogiques

Le stagiaire sera capable de :

- Expliquer les principes
- Identifier les liens entre organes et émotions
- Connaître les règles d'hygiène et de sécurité
- Reconnaître les contre-indications
- Préparer l'environnement de soin
- Mener un entretien préalable
- Appliquer les techniques manuelles spécifiques
- Accompagner les libérations émotionnelles
- Réaliser une séance complète en autonomie

4. Public visé

- Praticiens en massage bien-être
- Professionnels de la santé, du paramédical et du social
- Entrepreneurs
- Personnes en reconversion
- Demandeurs d'emploi

5. Prérequis

Aucun prérequis obligatoire.

Un projet personnel ou professionnel dans l'accompagnement corporel est recommandé.

6. Organisation

- **Durée** : 2 jours
- **Volume horaire** : 14 heures

- **Horaires** : 9h–12h / 13h–17h 2 pauses de 10 minutes 1 pause repas d’1 heure
- **Lieu** : 7 rue de la Porcelaine – 64100 Bayonne
- **Effectif** : Minimum 2 à 8 stagiaires maximum
- **Contact** 0659057979

7. Tarifs Particuliers : 490 € OPCO / FAF : 588 €

8. Modalités d’accès Conditions d’inscription

Un **entretien téléphonique préalable** à l’inscription définitive est réalisé par la responsable de la formation.

Il permet de :

- Recueillir les informations sur le candidat (expérience, motivations, projet professionnel)
- Présenter les objectifs, le contenu, les modalités et conditions pratiques de la formation
- Valider la cohérence du projet de formation
- Limiter les risques de rupture ou d’abandon en cours de formation

Un entretien est proposé pour étudier les adaptations nécessaires.

Référent handicap : **Lynda Mainard**, du lundi au vendredi de 9h à 18h.

- **Inter-entreprise** : inscription possible jusqu’à 14 jours avant la session
- **Intra-entreprise** : après validation du cahier des charges
- Un **entretien téléphonique préalable** est obligatoire. .

9. Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Formation en inter Lors des premiers contacts, un entretien est proposé afin de :

- Prendre en compte les spécificités du handicap
- Identifier les besoins particuliers
- Déterminer les aménagements pédagogiques, matériels ou organisationnels nécessaires

Formation en intra

Toute inscription de personnes en situation de handicap doit être signalée en amont afin d’étudier l’adaptation de la formation.

Référent handicap :

Lynda Mainard – Disponible de **9h00 à 18h00**, du lundi au vendredi

- **Intra-entreprise** : après validation du cahier des charges
- **Inter-entreprise** : inscription possible jusqu’à 14 jours avant la session

Un **entretien téléphonique préalable** est obligatoire.

10 Contenu de la formation DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DÉTAILLÉ

Jour 1 – Découverte et apprentissage des techniques du massage balinais

Accueil et positionnement des stagiaires

- Accueil des participants
- Présentation du formateur et des stagiaires
- Présentation du programme et des objectifs de la formation
- Recueil des attentes
- Test de positionnement initial

Enseignement théorique

Introduction au massage balinais et acquisition des connaissances nécessaires à sa pratique :

- Origines et principes du massage balinais
- Présentation du protocole et de ses différentes étapes
- Objectifs et bienfaits recherchés dans le cadre du bien-être

- Recommandations, précautions et contre-indications
- Présentation des principales manœuvres
- Choix et utilisation des huiles de massage
- Préparation et installation du modèle
- Respect de l'intimité et du confort
- Règles d'hygiène et de sécurité
- Ergonomie et posture du praticien
- Présentation du matériel nécessaire

Validation des connaissances théoriques

Un questionnaire permet de vérifier la compréhension des notions essentielles avant la mise en pratique.

Enseignement pratique

Le formateur réalise une démonstration progressive des techniques du massage balinaise.

Les stagiaires reproduisent ensuite chaque manœuvre en binôme, sous la supervision du formateur.

Apprentissage notamment de :

- Lissages et prises de contact
- Pressions
- Pétrissages
- Manœuvres enveloppantes
- Mobilisations
- Étirements
- Enchaînement des différentes techniques
- Gestion du rythme et de la pression
- Positionnement et ergonomie du praticien

Les stagiaires alternent les rôles de praticien et de modèle afin de comprendre à la fois la réalisation et le ressenti des différentes manœuvres.

Bilan de la première journée

- Révision des techniques apprises
- Correction individuelle des gestes
- Questions-réponses
- Bilan des acquis de la journée

Jour 2 – Maîtrise du protocole complet de Massage Balinaise

Révision des acquis

La deuxième journée débute par une révision des techniques apprises la veille afin de consolider les acquis et de corriger les éventuelles difficultés.

- Révision des principales manœuvres
- Correction des gestes et des postures
- Travail sur la précision
- Travail sur la fluidité et les transitions
- Révision de l'enchaînement du protocole

Perfectionnement du Massage Balinaise

Les stagiaires poursuivent leur apprentissage afin de maîtriser progressivement un protocole complet de massage balinais.

Le travail porte notamment sur :

- L'enchaînement harmonieux des différentes manœuvres
- La fluidité des transitions
- Le rythme du massage
- L'adaptation de la pression
- L'ergonomie du praticien
- La qualité de l'installation du modèle
- Le respect de l'intimité, du confort et de la sécurité
- La gestion d'une séance complète

Des changements de binômes permettent aux stagiaires de pratiquer sur différentes personnes et de développer leur capacité d'adaptation.

12 Les bienfaits

Le **massage balinais** est une pratique de bien-être qui associe des manœuvres douces et toniques, des pressions, des pétrissages, des lissages et des étirements. Cette combinaison procure une sensation profonde de détente et favorise le bien-être général.

Le massage balinais contribue notamment à :

- Favoriser la détente et la relaxation
- Libérer les tensions liées au quotidien
- Procurer une sensation de légèreté et de bien-être
- Favoriser la détente musculaire
- Améliorer la souplesse et le confort corporel
- Apporter une sensation de revitalisation grâce à l'alternance de manœuvres douces et dynamiques
- Favoriser le lâcher-prise
- Améliorer la perception et la conscience du corps
- Procurer une sensation d'harmonie entre le corps et l'esprit

À la fois **relaxant et tonique**, le massage balinais offre une expérience complète de bien-être et de détente corporelle.

13. Modalités pédagogiques

- Présentiel
- Alternance théorie / pratique
- Démonstrations
- Pratique en binôme
- Supports pédagogiques
- Évaluation pré et post-formation

14. Moyens matériels

- Tables de massage
- Huiles, coussins, matériel fourni
- Pratique en binôme
- Boissons chaudes offertes

15. Modalités d'évaluation

- Observation d'une séance

- Grille de compétences
- QCM
- Examen pratique
- Jury
- Réalisation de 10 séances après la formation

16. Certificat Délivrance du certificat :

« Pratiquer des massages bien-être – Massage balinais

17 Évaluation des acquis

Évaluation en fin de formation

- Observation d'une séance complète
- Évaluation de la pratique par le formateur
- Grille d'évaluation renseignée

Évaluation par jury Examen final portant sur :

- Accueil et prise en charge du client
- Observation d'une séance
- Examen oral (théorie et pratique)

Condition préalable à l'examen :

Réalisation d'au moins **10 séances par protocole**, justificatifs à fournir.

18. Résultats attendus

- Validation des compétences professionnelles
- Capacité à réaliser une séance complète en autonomie.
-

19 INDICATEUR DE RÉSULTAT Depuis 2022, à la question De manière générale, êtes-vous satisfait de la formation ? Les stagiaires interrogés dans l'ensemble des formations (373) ont répondu : Très satisfaisant : 100 %

20. Informations administratives

LM Bien-Être Formée 7 rue de la Porcelaine – 64100 Bayonne

Contact 06 59 05 79 79 lm.bienetre.formee@gmail.com

SASU au capital de 1 000 € RCS Bayonne – SIRET 913 339 222 00014 NAF 8532Z

NDA 75640536664 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État)