



1. Présentation de la formation

Le **massage californien**, aussi appelé « *toucher du cœur* », est une pratique psychocorporelle née dans les années 70. Il se caractérise par de **mouvements longs, fluides et enveloppants**, favorisant la détente, la conscience corporelle et la libération des tensions émotionnelles et physiques.

Ce massage agit sur :

- Le stress,
 - Les tensions musculaires,
 - Les déséquilibres émotionnels,
 - La circulation,
 - La qualité du sommeil.
-

2. Objectif général

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de **réaliser une séance complète de massage californien**, en respectant le protocole, la posture, la relation client, l'hygiène et la sécurité.

3. Objectifs pédagogiques

Le stagiaire sera capable de :

- Conduire un entretien avant la séance
 - Présenter les principes du massage californien
 - Identifier les bienfaits et contre-indications
 - Préparer l'espace de travail
 - Appliquer les règles d'hygiène et de sécurité
 - Exécuter le protocole complet
 - Adapter la pression, le rythme et la gestuelle
 - Gérer le temps d'une séance
 - Adopter une posture professionnelle
-

4. Public visé

- Praticiens en massage bien-être
- Professionnels de l'esthétique
- Professionnels du secteur paramédical et médical
- Entrepreneurs du bien-être
- Personnes en reconversion professionnelle
- Demandeurs d'emploi

5. Prérequis

Occuper un poste ou avoir un projet d'activité dans :

- Un salon esthétique,
 - Une structure médicale ou paramédicale,
 - Ou la pratique du massage bien-être.
-

6. ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Inter

Un entretien préalable permet de prendre en compte les spécificités du handicap et d'étudier les aménagements nécessaires.

Intra

Merci de prévenir lors de l'inscription afin d'adapter la formation si besoin.

Référente handicap

Lynda Mainard – disponible du lundi au vendredi, de 9h à 18h00

Pour les personnes malvoyantes ou non-voyantes, des adaptations sont possibles : démonstrations tactiles, verbalisation, supports oraux.

Le stagiaire peut utiliser un dictaphone.

7. Organisation

- **Durée** : 3 jours – 21 heures
 - **Horaires** : 9h–12h / 13h–17h
 - **Lieu** : 7 rue de la Porcelaine – 64100 Bayonne
 - **Effectif** : 2 à 8 personnes
 - **Contact** 06 59 05 79 79
-

8. Tarifs Particuliers : 588€ OPCO / FAF : 714 €

9 Modalités D'INSCRIPTION /d'accès

- **Intra-entreprise** : après validation du cahier des charges
- **Inter-entreprise** : inscription possible jusqu'à 14 jours avant la session (selon places)

Un **entretien téléphonique préalable** est obligatoire.

- Entretien téléphonique préalable obligatoire
 - Objectifs :
 - Analyser le projet du candidat,
 - Recueillir les expériences et motivations,
 - Présenter le contenu et les modalités,
 - Sécuriser le parcours et limiter les abandons
 - Inscription possible à tout moment selon les places disponibles
-

10. Contenu de la formation

Jour 1 – Fondamentaux du massage californien

Objectifs de la journée

- Comprendre l'origine et les principes du massage californien
- Acquérir les bases théoriques et techniques
- Commencer l'apprentissage des gestes fondamentaux

1. Origine du massage californien

Présentation de l'histoire du massage californien, de ses racines psychocorporelles et de sa philosophie du "toucher du cœur".

Compréhension de l'approche globale du corps, de l'émotion et de la relation d'aide.

2. Bienfaits et contre-indications

Étude des effets du massage californien sur :

- Le stress et les émotions
- Les tensions musculaires
- La circulation
- La détente profonde

Présentation des contre-indications : fièvre, pathologies lourdes, troubles circulatoires, inflammations, etc.

3. Anatomie appliquée au massage

Repères essentiels :

- Muscles principaux
 - Zones de tension
 - Structure du dos, des jambes et des bras
- Lien entre anatomie et qualité du toucher.

4. Hygiène et posture professionnelle

- Lavage des mains
- Installation du poste de travail
- Protection du client
- Posture du praticien
- Prévention des troubles musculosquelettiques

5. Apprentissage des techniques de base

Démonstration et explication des gestes :

- Effleurages
- Lissages
- Pressions glissées
- Pétrissages
- Étirements doux

Objectif : créer une détente profonde et un toucher enveloppant.

6. Démonstration – face postérieure

Le formateur réalise un massage complet du dos, des jambes arrière et des bras.

7. Pratique en binôme

Les stagiaires reproduisent les gestes observés sous la supervision du formateur. Corrections individualisées et débriefing collectif.

Jour 2 – Intégration et précision

Objectifs de la journée

- Valider les acquis théoriques
- Améliorer la qualité des gestes
- Intégrer la face antérieure du corps

1. QCM théorique

Vérification des connaissances :
origine, bienfaits, contre-indications, règles d'hygiène, principes du massage.

2. Révision du protocole

Reprise complète des gestes de la veille pour consolider les acquis et corriger les erreurs.

3. Démonstration – face antérieure

Massage des jambes avant, ventre, thorax, bras et visage.

4. Pratique guidée

Application du protocole en binôme avec accompagnement du formateur.

5. Ergonomie et sécurité

- Positionnement du praticien
 - Protection du dos
 - Respect de l'intimité
 - Adaptation à la morphologie du receveur
-

Jour 3 – Maîtrise et évaluation

Objectifs de la journée

- Fluidifier le protocole
- Être autonome
- Valider les compétences professionnelles

Contenus

1. Fluidité du protocole

Travail sur le rythme, la continuité et la qualité du toucher.

2. Enchaînement complet du massage

Les stagiaires réalisent l'intégralité du protocole : Fluidité du protocole

- Enchaînement complet
- Dos, jambes, bras, ventre, visage
- Pratique en binôme
- Mise en situation réelle
- Massage complet supervisé
- Évaluation finale
- Conclusion et bilan

3. Pratique en binôme Changement de partenaires pour s'adapter à différentes morphologies.

4. Mise en situation réelle Chaque stagiaire réalise une séance complète comme en condition professionnelle.

5. Massage complet supervisé Le formateur observe, corrige et valide la pratique.

6. Évaluation finale Observation d'une séance complète Notation via une grille de compétences
Validation ou axes de progrès

7. Conclusion et bilan

Retour sur les objectifs, échanges, feedbacks et clôture de la formation

8. Bienfaits du massage californien

- Diminution du stress
- Amélioration de la circulation
- Relaxation profonde
- Réappropriation corporelle
- Libération émotionnelle

9. Modalités pédagogiques

- Présentiel
- Alternance théorie / pratique
- Démonstrations
- Pratique encadrée
- Supports remis
- Évaluation pré et post-formation

10. Modalités d'évaluation

- Observation d'une séance
- Grille de compétences
- QCM
- Examen pratique
- Jury final
- Réalisation d'au moins 10 massages entre la formation et l'examen

11. Certificat

Délivrance du certificat :

« **Pratiquer des massages bien-être – Rituel Massage Evasion** , massage californien»
(en cas de validation)

12. 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 %**

13 Organisme de formation :

- **LM BIEN-ÊTRE FORMÉE** 7, rue de la Porcelaine – 64100 Bayonne
Contact 06 59 05 79 79 Email lm.bienetre.formee@gmail.com

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

NDA 75640536664 – Préfecture Nouvelle-Aquitaine *Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.*