



### Massage californien

. Le massage californien est une méthode naturelle contre les douleurs musculaires, le stress et certains dysfonctionnements du corps. Plus communément appelé le « toucher du cœur », le massage californien est une pratique psychocorporelle datant des années 70.

Il apporte bien-être, relaxation et vitalité. Le massage californien se caractérise par de longs mouvements fluides et harmonieux qui sculptent et enveloppent le corps, exécutés en rythme variable.

**Public visé par la formation:** Cette formation vise les entrepreneurs, les salariés et non-salariés ainsi que tout public, y compris ceux en recherche d'emploi ou en reconversion professionnelle, souhaitant monter en compétence, ou remise à niveau professionnelle,

les praticiens en massage bien-être et soins corporels, les professionnels de la santé paramédical et médical.

**Prérequis nécessaires:** Occuper un poste dans un salon de soins esthétiques ou dans une structure médicale ou paramédicale ou avoir un projet d'installation en pratique de massages bien-être

**ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES.**

**Inter :** Lors de nos premiers contacts, nous vous proposerons un entretien afin de prendre en compte les spécificités de votre handicap et de déterminer les éventuels aménagements ou dispositions à mettre en place. Le référent handicap est Lynda Mainard disponible de 9h à 18h00 du lundi au vendredi OU

**Intra :** Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier l'aménagement de la formation.

Le référent handicap est Lynda Mainard disponible de 9h à 18h00 du lundi au vendredi

**Nombre de stagiaires acceptés :** 2 à 8 personnes

**Les + de la formation :** Petits groupes, nombre de participants limité.

**Délai d'inscription :** Inscription à tout moment, tant qu'il reste de la place à une session.

**Dates de la formation :** Selon le calendrier ou sur demande.

**Horaires de la formation :** 09h00-12h00 / 13h00-17h00 (2x10 mn pause et 1h pause repas).

**Lieu de la formation :** 7 rue de porcelaine 64100 Bayonne

**Nombre de jour :** 4

**Nombre d'heures :** 28h00

**Contact :** 0659057979

**Tarifs :** Particuliers 740 € OPCO/FAF 990 €, CPF 1700€

Objectif du stage : L'enseignement du massage californien vous apprendra à maîtriser le protocole complet du corps. Intégrer les postures de travail propices à un massage de qualité. S'adapter, être à l'écoute (verbale et non verbale). Gérer son temps

**Les Objectifs Opérationnels sont les suivants :** Objectifs de la formation:

Être capable de mener un entretien avant le massage

✓ Savoir expliquer les particularités du massage californien

✓ Pouvoir énumérer les bienfaits du massage

✓ Connaître des contre-indications

✓ Connaître et appliquer les règles d'hygiène et de sécurité

✓ Préparer son environnement

✓ Intégrer les gestes et postures nécessaires

✓ Connaître et appliquer les techniques spécifiques à chaque protocole

**Conditions d'inscriptions:** Un entretien téléphonique préalable à l'inscription définitive est conduit par la responsable de la formation, il vise à recueillir les informations sur le candidat à la formation, expériences en massage, souhaits, motivations...Au cours de cet entretien, la responsable de la formation présente les objectifs, le contenu, les modalités et les conditions pratiques de la formation. Cet entretien permet de valider le projet de formation et de favoriser l'engagement du candidat ou de l'orienter vers une autre formation. Cette démarche doit aussi permettre d'éviter les ruptures et les abandons en cours de formation.

**Le déroulement du stage :** Chaque journée commence par un échauffement puis une révision de la journée précédente afin de valider les acquis de chaque participant et de proposer une correction adaptée.

**Contenu de la formation :** Accueil des stagiaires sous forme de petit-déjeuner, avec café/thé/viennoiseries Présentation du formateur et présentation individuelle des apprenants

**Le premier jour :** Enseignement théorique

Test de positionnement- Définition des objectifs à atteindre, des règles et du déroulé de la formation - Remise de la documentation sur le massage californien - Origine du massage californien - Les principales techniques –

Les bienfaits du massage - Les produits à utiliser - La tenue du masseur - La pression idéale - L'accueil et l'importance de la communication - Les différents environnements - Le massage et le cancer - Les contre-indications - Gérer les critiques -

## Anatomie

-Instruction et démonstration de la pratique massage californien, détaillée et prodiguée par le formateur sur un modèle, avec différentes techniques qui sont les suivantes : Prise de contact, effleurages, lissages, pressions glissées, pétrissages, étirements, hachures, tapotements, -Le but de ces techniques est de permettre une relaxation et un bien-être global de la personne Démonstration des techniques sur la face postérieure.

-Assimilation des techniques par les stagiaires en binôme, debriefing à la fin du cours.

Le deuxième jour : Questionnaire sur la théorie. Révision du protocole en entier pour éviter les mauvaises interprétations et bien intégrer les gestes techniques, pour être certain d'avoir intégré les bons gestes : Ajustement des gestes et postures du stagiaire Démonstration des techniques sur la face antérieure, par le formateur.

Adaptation du massage sur un modèle, pour l'acquisition des techniques de la pratique massage californien, en intégrant l'ergonomie, respect de la sécurité et de l'intimité Echanges questions- réponses à la fin du cours.

Le troisième jour : révision de tout le protocole, pratique par binôme et ajustement des techniques et postures.

Les apprenants pratiquent les techniques avec fluidité du massage californien sur le dos et les jambes arrière, bras, visage, ventre et jambes avants, avec changement de binôme. Débriefing à la fin du cours

Le quatrième jour : Acquisition du protocole, en intégrant les bonnes postures.

Adaptation de la pratique selon la morphologie et le ressenti de la personne Valider ses savoirs et acquis au travers de mises en situation professionnelle Evaluation des acquis de la pratique dans sa globalité, en binôme l'après-midi.

Chaque participant devra donner un massage complet, sous la supervision du formateur

-A l'issue de la formation, un rappel du déroulé et une conclusion viendront clôturer la journée, avec un retour sur les objectifs et un échange dynamique entre l'intervenant et les stagiaires

-Evaluation du formateur et l'organisme fait par le stagiaire

-A l'issue de la formation, un rappel du déroulé et une conclusion viendront clôturer la journée, avec un retour sur les objectifs et un échange dynamique entre l'intervenant et les stagiaires

Evaluations des compétences acquises Par le formateur, en fin de formation, évaluation portant sur la pratique, observation d'une séance de massages, les résultats sont notés sur une grille d'évaluation,

Par un jury, lors d'un examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen oral portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique)

A noter : entre la fin de formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen

Délivrance, en cas de réussite aux évaluations, d'un certificat « Pratique de massages bien-être

Résultats attendus Evaluations des acquis:

Par le formateur, en fin de formation, évaluation portant sur la pratique, observation d'une séance de massages, les résultats sont notés sur une grille d'évaluation, Par un jury, lors d'un examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen oral portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique) A noter : entre la fin de formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen. Délivrance, en cas de réussite aux évaluations, d'un certificat « Pratiquer des massages bien-être ».

Modalités pédagogiques Formation exclusivement en présentiel

Les journées s'articulent entre temps théoriques et temps pratiques

Évaluation pré et post formation

Projection et support remis à chaque apprenant par e-mail dès le premier jour de la formation

Démonstrations pratiques des techniques, mise en application en binôme – amélioration et acquisition de la pratique professionnelle

Les bienfaits du massage californien .Favoriser l'émergence de la mémoire corporelle

Procurer une grande relaxation

Améliorer la circulation sanguine

Prendre conscience de son corps et se le réapproprier

## INDICATEUR DE RESULTAT

Sur la période de l'année 2023, à la question « De manière générale, êtes-vous satisfait sur les formations ? », les stagiaires interrogés ont répondu en moyenne :Excellent sur l'ensemble des formations : 100%

## LM BIEN ETRE FORMEE

7, rue de la Porcelaine 64100 Bayonne Tél. 06/59/05/79/79 E-mail. Lm.bienetre.formee@gmail.com

Société par actions simplifiée (Société à associé unique) au capital de 1000 €

RCS Bayonne - SIRET 91333922200014- NAF 8532 Z NDA 75640536664 auprès de la sous-préfecture d'Aquitaine.

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'état