

## PLAN DE FORMATION MASSAGE CALIFORNIEN

Cette formation représente la base du massage aux huiles. Elle permet d'apprendre l'ensemble des informations nécessaires à la pratique d'un massage professionnel : accueil du client, indications et contre-indications, les gestes et postures adéquates à la pratique du massage...

Le massage Californien est un massage doux et enveloppant. Il procure à celui qui le reçoit une détente profonde.

Cette formation est le prérequis aux autres techniques de massage aux huiles.

### OBJECTIF

- ✓ Enseignement des gestes techniques permettant de réaliser un massage complet de 1h.
- ✓ Savoir utiliser les postures et les gestes de base du massage californien : travail en fente, lissage, effleurage, pétrissage, étirement doux.

### MATERIEL

- Matériel fourni par Harmony Formation pour toute la durée de formation :  
Tout le matériel nécessaire pour l'action de formation (table de massage, huile, flacon).
- Matériel à apporter par le stagiaire :
  - 1 serviette de 50\*100 cm pour couvrir la poitrine
  - 2 grandes serviettes de 70-80\*180-200 cm (ou 1 drap housse pour couvrir la table) :  
1 pour couvrir l'ensemble de votre corps et l'autre pour protéger la table dans son entièreté
  - 1 plaid pour les plus frileux
  - 1 serviette à main
  - 1 stylos pour prendre des notes

### PUBLIC CONCERNE

Toute personne souhaitant apprendre cette technique : professionnels du bien-être, de la beauté et de la santé / personne en reconversion.

### PREREQUIS NECESSAIRE

Pas de prérequis technique.

Cette action de formation peut être suivie en formation initiale ou en perfectionnement.

## PROGRAMME DE FORMATION

### JOUR 1 : 7h

#### Matin :

##### Théorie :

Histoire  
Indications - Contre-indications - Précautions  
Installation d'une cabine de massage  
Accueil du client

##### Pratique :

Les gestes techniques : Effleurage, Lissage, Positionnement du corps,  
Utilisation du poids du corps, Déplacement, Respiration  
Protocole du dos

#### Après-Midi :

Protocole du dos (suite)  
Les gestes techniques (suite) : Pétrissage, Etirement  
Synthèse de la journée

### JOUR 2 : 7h

#### Matin :

Session Questions/Réponses  
Travail des postures à prendre  
Révision protocole du dos  
Protocole Jambe arrière

#### Après-Midi :

Jambe avant + Pieds  
Synthèse de la journée

### JOUR 3 : 7h

#### Matin :

Session Questions/Réponses  
Protocole Buste : ventre, bras, trapèze-cou, crâne.  
Synthèse du protocole complet  
Travail de la fluidité du massage et de la gestion du temps

#### Après-Midi :

Mise en situation  
Evaluation finale

## **MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

- ✓ Support de cours remis lors du stage
- ✓ Travaux pratiques donneur/receveur
- ✓ Fiche d'évaluation finale remise par le formateur
- ✓ Contrôle continu des connaissances
- ✓ Attestation de formation

**DUREE** : 3 jours – 21h

Horaire : 9h/17h avec 1h de pause déjeuner ; soit 7 heures par jour