



## 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 petite et 2 grandes serviettes + stylo 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

**TARIF** : 525€