

## Programme : Massage CALIFORNIEN sur table

**Présentation:** Le Massage Californien est un massage du corps aux huiles. Il se pratique allongé sur une table de massage. Ce massage utilise de longs mouvements fluides et lents qui permettent une profonde relaxation et détente.

**Durée:** 21 heures (3 jours)

**Profils des stagiaires :** ouverts à toutes personnes

**Prérequis :** AUCUN PREREQUIS - Cette formation s'adresse aussi bien aux professionnels qu'aux débutants et aux personnes en reconversion professionnelle.

**Délai d'accès :** inscription possible jusqu'à la veille de la formation sous réserve qu'il reste des places.

### Objectifs pédagogiques et Compétences visées

- Connaître les préconisations et les contre-indications de ce massage
- Intégrer et maîtriser les différentes techniques du protocole
- Pratiquer une séance de massage complète d'une heure
- Savoir accueillir et proposer une séance de massage bien être aux huiles
- Respecter les conditions d'hygiène
- Acquérir les gestes professionnels du massage et le toucher juste
- Acquérir les bonnes postures lors du massage

### Contenu de la formation

#### ➤ Programme de la 1<sup>ère</sup> journée :

- Accueil et présentation des stagiaires (leurs attentes, leurs projets)
- Présentation théorique du massage : ses origines, ses bienfaits, ses contre-indications
- Préparation d'une séance de massage : accueillir son client, ses besoins
- Préparation de la salle de massage : installation de la pièce, réglage de la table, lumière, musique
- Connaissance des huiles de massage à utiliser
- Etude des statuts, administratifs, législation
- Séance d'étirement de 10 minutes
- Mise en pratique des enchaînements de massage (Dos) : démonstration et pratique du massage (face postérieure)
- Pause déjeuner
- Révision de la 1<sup>ère</sup> séquence de travail en binôme
- Mise en pratique des enchaînements de massage (jambe, pieds) : Démonstration et pratique du massage (face postérieure)
- Bilan de la journée

#### ➤ Programme de la 2<sup>ème</sup> journée :

- Discussion de groupe et questions suite à la 1<sup>ère</sup> journée de formation
- Mise en pratique des enchaînements de massage (pieds, jambes, ventre) : démonstration et pratique du massage (face

# LenaZen ACADEMY

211 impasse de la chaux

07340 PE AUGRES

Email: [lenazenacademy@gmail.com](mailto:lenazenacademy@gmail.com)

Tel: 0689329078



- antérieure)
- Pause déjeuner
- Révision de la 2<sup>ème</sup> séquence de travail en binôme
- Mise en pratique des enchaînements de massage (bras, épaule, visage) : Démonstration et pratique du massage (face antérieure)
- Bilan de la journée
  
- Programme de la 3<sup>ème</sup> journée :
- Discussion de groupe et questions suite au protocole
- Révision de tout le protocole massage
- Pause déjeuner
- Evaluation individuelle théorique (QCM) et pratique sur les formateurs(rices) afin de valider les acquis
- Après validation, remise des Certificats d'aptitude Professionnel aux stagiaires

## Outils de formation :

- Protocole écrit et illustré
- Table de massage
- Huile de massage
- Serviette

## Les plus de la formation :

- Formation limitée à 6 stagiaires par session
- L'école reste joignable après la formation pour vous aider dans votre projet
- Réfectoire sur place pour déjeuner (micro-onde, frigo, café, thé et eau mise à disposition)
- Petit déjeuner de bienvenue le 1er jour de la formation
- Local situé proche de la gare de Valence ville

### ○ Tarif : 330 € à titre personnel

- 1/3 à verser au moment de l'inscription soit 110€ par chèque ou par virement
- Le solde, le 1<sup>er</sup> jour de la formation par chèque ou en espèce

### ○ Tarif : 672 € avec une prise en charge soit 32€ par heure

### ○ Personnes en situation de handicap : nous contacter pour vous proposer la meilleure des solutions possibles (0689329078 ou [lenazenacademy@gmail.com](mailto:lenazenacademy@gmail.com))

### ○ Modalités d'inscription :

- Notre équipe de conseillers en formation se tient à votre disposition pour toute demande d'information par téléphone 06.89.32.90.78 ou par mail à l'adresse suivante [lenazenacademy@gmail.com](mailto:lenazenacademy@gmail.com)
- Vous pouvez également vous inscrire directement via notre site internet [www.lenazenacademy.fr](http://www.lenazenacademy.fr)

LenaZen Academy Siège social : 211 impasse de la chaux 07340 Peaugres - 0689329078 Numéro SIRET: 837 887 330 00012

Numéro de déclaration d'activité: **84070134607** auprès du préfet de région de: Auvergne Rhône Alpes

MAJ LE 08012024

## LenaZen ACADEMY

211 impasse de la chaux

07340 PEAUGRES

Email: lenazenacademy@gmail.com

Tel: 0689329078



**LenaZen Academy** Siège social : 211 impasse de la chaux 07340 Peaugres - 0689329078 Numéro SIRET: 837 887 330 00012

Numéro de déclaration d'activité: **84070134607** auprès du préfet de région de: Auvergne Rhône Alpes

MAJ LE 08012024