

Programme : Massage BALINAIS sur table

Présentation: Le massage balinais est une technique de massage originaire de Bali, une île paradisiaque d'Indonésie. Il est connu pour ses bienfaits sur la santé et le bien-être, et est de plus en plus populaire auprès des amateurs de bien-être et de détente.

Le massage Balinais est une association de différentes techniques : énergétique, tonique, décontractante musculaire et mentale, relaxante. Il est inspiré du massage Ayurvédique, de la médecine chinoise, associé aux méridiens du shiatsu Japonais et aux étirements thaïlandais.

Il connaît plusieurs variantes du fait qu'il y a de nombreuses populations et de cultures différentes au sein de l'archipel. Néanmoins, quelles que soient les techniques utilisées, cette approche est centrée principalement sur le soulagement des douleurs physiques et spirituelles.

Durée: 14 heures (2 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
- Réaliser un massage de 50 minutes
- Séance que vous pourrez adapter soit plus longue ou plus courte.
- Vous réaliserez un massage balinais professionnel et utiliserez des techniques et manœuvres adaptées.
- Savoir accueillir le receveur
- Acquérir les bonnes postures lors du massage
- Respecter les conditions d'hygiène

Contenu de la formation

➤ Programme de la 1^{ère} journée :

- Accueil et présentation des stagiaires (leurs attentes, leurs projets)
- Présentation théorique du massage : ses origines, ses bienfaits, ses contre-indications, présentation de l'outil
- 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
- Mise en pratique des enchaînements du massage balinais (Jambe, dos et bras) : démonstration et pratique du massage (face postérieure)
- Pause déjeuner
- Mise en pratique des enchaînements du massage oriental (jambe) : Démonstration et pratique du massage (face antérieure)
- Enchaînement de tout ce qu'on a vu dans la journée

LenaZen ACADEMY

22 rue des rouges gorges

14320 Fontenay le Marmion

Email: lenazenacademy@gmail.com

Tel: 0689329078



- Bilan de la journée

➤ Programme de la 2^{ème} journée :

- Discussion de groupe et question suite à la 1^{ère} journée de formation
- Mise en pratique des enchaînements du massage oriental (ventre, bras, tête) : démonstration et pratique du massage (face antérieur)
- Enchaînement de tout le protocole
- Déjeuner
- Enchaînement de tout le protocole
- 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
- Bilan de la formation

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 1^{er} jour de la formation
- Local situé proche de Caen à Verson et la Rochelle

○ Tarif : 260 € à titre personnel

- 1/3 à verser au moment de l'inscription soit 80€ par chèque ou par virement
- Le solde, le 1^{er} jour de la formation par chèque ou en espèce

○ Tarif : 448 € 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)

○ 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
- Vous pouvez également vous inscrire directement via notre site internet www.lenazenacademy.fr

LenaZen Academy Siège social : 22 rue des rouges gorges 14320 Fontenay le Marmion - 0689329078 Numéro SIRET: 837 887 330 00020

Numéro de déclaration d'activité: **84070134607** auprès du préfet de région de: Normandie

MAJ LE 010726