



FORMA *Belle*
Centre de Formation

Since 2011

CATALOGUE MASSAGE

FORMA *Belle*

1^{ER} CENTRE DE FORMATION PLURI-ESTHÉTIQUE SUR MONTPELLIER.

LE CENTRE DE FORMATION

Spécialiste de la Beauté et du Bien-Etre

Référence en région Occitanie

Spécialiste de la formation esthétique et bien-être, le centre de formation FormaBelle propose de vous transmettre son **savoir-faire** et son **expérience** dans ces secteurs, afin de vous aider à développer vos **projets professionnels**.

Créé en 2011, le centre FormaBelle a été le **premier centre de formation** pluri-disciplinaire sur Montpellier alliant formations bien-être et esthétique.

Au fil des années, il a su développer ses offres de **formations** et devenir une référence dans la région Occitanie, en proposant un large panel adapté à la demande actuelle et aux nouvelles tendances, s'entourer de professionnels et enseignants tous expérimentés, diplômés, pédagogues, à l'écoute des besoins et niveaux de chaque stagiaire.

C'est aussi cela le centre FormaBelle, une **équipe dynamique**, soucieuse de satisfaire au mieux les besoins de chacun, avec une **prise en charge** personnalisée, à échelle humaine.

De plus les formations proposées sont finançables par les organismes de prise en charge (FAF, OPCO, etc..) en fonction de leurs critères qui sont propres à chacun. FormaBelle s'engage à faciliter vos démarches en vous aidant à constituer votre dossier de financement grâce à une prise en charge administrative complète.

S'inscrivant dans une **démarche qualité**, le centre de formation a obtenu le **Label Certif Région Occitanie** depuis 2015 puis **QUALIOPI** en 2020, avec déjà près de **11550 stagiaires** formés.

Pour un apprentissage **optimal**, le centre FormaBelle s'engage à effectuer des formations en **petits effectifs**, avec mise à disposition des **produits**, du **matériel** et des **modèles**, dans des locaux de plus de **330 m²**, dédiés à la **formation** et l'enseignement.

C'est dans cet espace de travail chaleureux, à proximité de toutes commodités, que l'équipe FormaBelle vous transmet sa passion pour les **métiers** de la **beauté** et du **bien-être**, alliant **professionnalisme** et proximité auprès des stagiaires.

De plus les formations proposées peuvent être financées par les organismes de prise en charge (FAF, OPCO, etc..) en fonction de leurs critères.

FormaBelle s'engage à faciliter vos démarches en vous aidant à constituer votre dossier de financement grâce à une **prise en charge administrative complète**.

FORMABELLE, POUR VOUS AIDER À RÉUSSIR !

2011

Année d'ouverture



Locaux **neufs, lumineux** et **climatisés** de 330 m²

75

Formations



Places de **parking** **gratuites**

11550

Stagiaires formés et plus



Accès personnes à **mobilité réduite**



A **5 minutes** de la sortie autoroute **A9**



Bus & Tramway
A **5 minutes**



Salle de **repas**



CONSULTEZ NOS VIDEOS
DE **PRESENTATIONS** SUR
NOTRE **NOUVEAU** SITE :
www.FormaBelle.fr



Bienvenue à Céline
qui vient compléter notre
équipe de formateur
massage bien-être

**CHAMPIONNE DE FRANCE
DE MASSAGE 2019**

Sommaire



SPECIFIQUES

Initiation au Toucher & Techniques de Massage	P. 4
Initiation Anatomie Palpatoire	P. 5
Posturologie du Massage.....	P. 6
Etirements et Mobilisations Articulaires	P. 7
Massage Intuition et Créativité.....	P. 8
Massage du Ventre.....	P. 9



BIEN-ETRE

Massage Californien.....	P. 10
Massage Suédois.....	P. 11
Massage à la Cire de Bougie.....	P. 12
Massage aux Pierres Chaudes.....	P. 13
Massage Femme Enceinte.....	P. 14
Massage Bébé.....	P. 15
Massage au Chocolat.....	P. 16
Massages Personnes Agées.....	P. 17
Massage aux Pierres Semi-Précieuses.....	P. 18



TECHNIQUES ANCESTRALES

Massage Traditionnel Chinois «Tui Na».....	P. 19
Massage Balinais «Pijat Bali».....	P. 20
Massage Crânien avec Shirodhara.....	P. 21
Massage Ayurvédique «Abhyanga».....	P. 22
Massage Hawaïen «Lomi-Lomi».....	P. 23
Massage Shiatsu de Confort.....	P. 24
Massage Ventouses du Dos.....	P. 25
Massage Ventouses Visage «Face Cupping».....	P. 26



SILHOUETTE / TONIQUE

Gommage et Enveloppement.....	P. 27
Soin Jambes «Lourdes».....	P. 28
Massage Amincissant et Techniques des Ventouses.....	P. 29
Massage aux Bambous.....	P. 30
Massage Drainant.....	P. 31
Massage Deep Tissue.....	P. 32
Massage Tonique Avec Accessoires Gua Sha / Gun.....	P. 33
Massage Trigger Point.....	P. 34



HABILLES

Massage Thaïlandais Traditionnel «Nuad Bo Rarn».....	P. 35
Massage Indien de la Tête.....	P. 36
Massage Facial Japonais «Anti-Âge» Ko: ancien, Bi: Beauté, Do: Voie.....	P. 37
Massage Assis «Amma».....	P. 38
Massage Ayurvédique du Pied «Bol Kansu».....	P. 39



REFLEXOLOGIES

Réflexologie Palmaire.....	P. 40
Réflexologie Plantaire.....	P. 41
Réflexologie Plantaire Traditionnelle Thaïlandaise.....	P. 42



FINANCEMENT.....P. 43



PRATICIEN BIEN-ETRE.....P. 44-45



INFORMATIONS.....P. 46



CONTACT.....P. 47

Afin de toujours mieux vous satisfaire, de nouvelles formations peuvent être ajoutées au cours de l'année.



Initiation au Toucher Techniques de Massage

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : huile

Durée

1 jour

Tarifs

Particulier : 189 €
(Acompte inscription : 59 €)

Professionnel :

Prise en charge à **100%**
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

CV Formateur
consultable sur
www.formabelle.fr

Avant d'être un geste technique, le massage, c'est du TOUCHER. «Masser», est une approche du corps par le toucher. C'est du «contact». Le toucher, c'est notre perception et notre appropriation du monde au quotidien.

Ce module initiation permet donc de découvrir le massage dans sa globalité, tant sur les différents courants que sur les différentes techniques afin de choisir par la suite une spécialité (famille de massage) qui conviendra à votre ressenti.

PROGRAMME :

- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : toutes les manœuvres de base du massage ainsi que la posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Historique du massage.

OBJECTIFS et EFFETS :

Le massage est un art du toucher. C'est intervenir sur le corps humain au moyen d'approches manuelles, dans un but de bien-être.

C'est un ensemble de techniques, qui malgré leurs différences philosophiques et d'application, partagent un certain nombre de principes et de méthodes, ayant pour objectif de favoriser :

- la détente musculaire et nerveuse.
- la circulation sanguine, lymphatique et énergétique.
- l'assimilation et la digestion des aliments.
- l'élimination des toxines.
- le fonctionnement des organes vitaux et l'éveil d'une conscience psycho-corporelle.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Anatomie Palpatoire

Difficulté : ★★★★★

Type : Table et enseignement théorique

Matériel : Planche Anatomique, squelette

Durée
2 jours

Tarifs

Particulier : 389 €
(Acompte inscription : 139€)

Professionnel :

Prise en charge à **100%**
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Matériels
Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

CV Formateur
consultable sur
www.formabelle.fr

Les métiers de l'esthétique, de la relaxation et du modelage, mobilisent le corps dans sa globalité, il est donc indispensable d'avoir une connaissance de l'organisme humain sur les différentes parties qui le composent afin de comprendre son fonctionnement.

Cette formation s'articule sur les éléments du corps humain en comprenant les os, les muscles, les nerfs et les organes, les systèmes sanguin et lymphatique, puisque même sans pratiquer des soins thérapeutiques, à partir du moment où nous touchons le corps, il y a mobilisation de ses composantes et réactions en chaîne.

Etre professionnel de l'esthétique, de la relaxation ou du modelage requiert donc à minima une connaissance de notre corps afin de proposer un soin et une prise en charge à la hauteur de ces métiers humains.

PROGRAMME :

Jour 1

- >Les axes du corps humain.
- >Les os du corps humain.
- >Les muscles du corps humain.
- >Le système digestif.
- >Mise en Pratique : anatomie palpatoire.

Jour 2

- >Le système nerveux.
- >Le système sanguin.
- >Le système lymphatique.
- >La structure de la peau.
- >Les caractéristiques de la peau.
- >Mise en Pratique : anatomie palpatoire.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Savoir définir les principaux os, organes, systèmes et axes du corps humain, aussi bien visuellement qu'à la palpation.
- Votre formateur, ostéopathe-naturopathe diplômé et expérimenté, vous apportera les éléments nécessaires à la connaissance du corps humain.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Posturologie Du Massage

Difficulté : ★★★★★

Durée
1 jour

Tarifs

Particulier : 189 €
(Acompte inscription : 59€)

Professionnel :

Prise en charge à **100%**
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Matériels
Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

CV Formateur
consultable sur
www.formabelle.fr

Professionnels du bien-être, vous embrassez une carrière dans le domaine du massage. Masser est votre quotidien, au service du bien-être des autres pour les libérer de leurs tensions corporelles. A terme, votre corps beaucoup sollicité, va manifester les premiers signes de fatigue et de gêne, voire de douleur. Pour préserver votre corps et votre activité professionnelle, les règles de posturologie et de biomécanique permettent de trouver des compromis entre la puissance des gestes et la pratique du massage sans tensions. Protégez vos muscles et articulations, en effectuant la formation posturologie, incontournable pour un masseur qui souhaite garder son intégrité corporelle et masser efficacement.

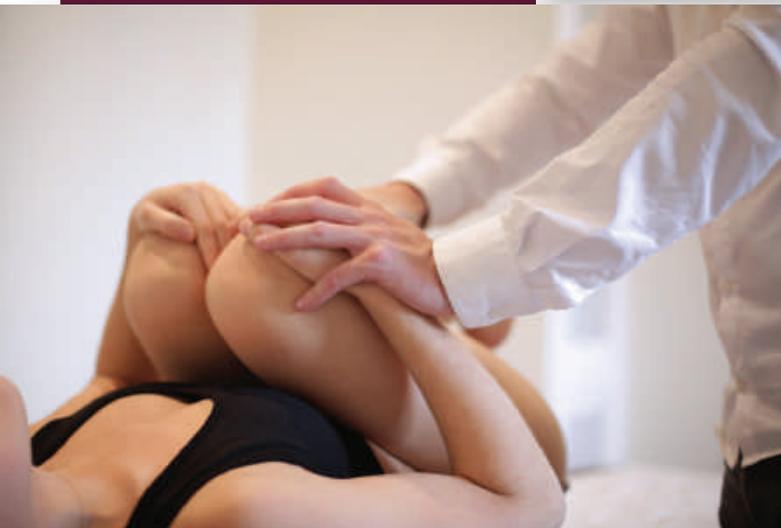
PROGRAMME :

- >Présentation.
- >Données anatomiques de base.
- >Principe de base de la posture (posture statique/posture en mouvement).
- >Les troubles musculo-squelettiques (TMC).
- >Outils pour garder son énergie, se renforcer et s'assouplir.

OBJECTIFS et EFFETS :

- >Accompagner ses mouvements.
- >Assurer sa stabilité.
- >Prévention d'éventuelles gênes musculo-squelettiques.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Étirements et Mobilisations Articulaires

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile, draps

Durée

1 jour

Tarifs

Particulier : 189 €
(Acompte inscription : 59 €)

Professionnel :

Prise en charge à 100%
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles



Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

CV Formateur
consultable sur
www.formabelle.fr

Renforcer et enrichir sa pratique du massage sur table.

Cette formation aborde spécifiquement et de manière détaillée le travail en étirements et mobilisations articulaires qui font partie intégrante de la pratique du massage.

Outil précieux pour réaliser un massage complet et efficace, étirements et mobilisations articulaires favorisent l'ouverture, l'assouplissement, la flexibilité et la mobilité du corps. Ils le libèrent en douceur de ses tensions et de ses raideurs.

Ils influencent l'ensemble de la physiologie, par leur action bénéfique sur les systèmes squelettiques, musculaires, respiratoires, circulatoires, nerveux et énergétiques. Les manœuvres enseignées s'intègrent à toutes les techniques de massage à l'huile. C'est une journée de perfectionnement qui permet de renforcer et d'enrichir sa pratique.

Pré-requis pour participer à ce stage : Avoir suivi une formation en massage du corps à l'huile (*californien, suédois, ayurvédique, balinais...*).

PROGRAMME :

>Temps d'échange autour du parcours en massage et des attentes de chaque participant.

>Présentation de la formation : intérêts et bénéfices des étirements et mobilisations articulaires dans la pratique du massage à l'huile / Contre-indications et précautions d'usage.

>Temps de massage libre en binôme : échauffement du corps de chaque participant / Découverte du massage de prédilection, du style personnel de chacun et de comment il intègre déjà (ou pas) les étirements et mobilisations articulaires dans sa pratique.

>Démonstration détaillée de tout un éventail de manœuvres d'étirements et de mobilisations articulaires, avec temps de pratique et de questions / réponses.

>Temps de massage en binôme où chaque participant intègre dans un massage libre de 30 mn certaines des nouvelles manœuvres apprises au cours de cette journée de formation.

OBJECTIFS et EFFETS :

- D'une manière générale, étirements et mobilisations articulaires favorisent et entretiennent l'ouverture, la souplesse, la flexibilité et la mobilité du corps.
- Ils le libèrent en douceur de ses tensions et de ses raideurs
- Ils éliminent les toxines souvent cristallisées au niveau articulaire : les articulations se délient, s'y rétablit alors une facilité et une fluidité de mouvement.
- Enfin, ils contribuent à l'amplification de la respiration, et activent la circulation du sang et de l'énergie vitale.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Intuition et Créativité

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile

Durée protocole : techniques libres à adapter
en fonction des besoins et à inclure dans des protocoles existants.

Durée

1 jour

Tarifs

Particulier : 189 €

(Acompte inscription : 59 €)

Professionnel :

Prise en charge à 100%

Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles



Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

CV Formateur
consultable sur
www.formabelle.fr

La formation Massage Intuition et Créativité est un module complémentaire pour les masseurs bien-être qui souhaitent développer leurs compétences dans le ressenti des besoins physiques, émotionnels et énergétiques des personnes massées. Elle permet ainsi de se libérer des protocoles traditionnels et de développer les potentiels créatifs en s'inspirant de techniques de massages (suédois, californiens, ayurvédiques etc...).

Le concept de massage par intuition permet au massé une prise de conscience corporelle et un lâcher-prise total, intégrant la prise en compte de ses fragilités et de ses forces. Ainsi le masseur peut développer sa créativité en proposant à ses clients une prise en charge personnalisée, « sur mesure », dans la bienveillance et la douceur, pour une meilleure gestion du stress et des émotions.

Pré-requis : Avoir suivi une formation en massage du corps à l'huile (californien, suédois, ayurvédique, balinais...).

PROGRAMME :

- >Présentation/Historique/Spécificités du massage par intuition.
- >Indications/Contre-indications.
- >Posturologie.
- >Balayage des différentes techniques de massage utilisées.
- >Appréciation des ressentis physiques et psychologiques des personnes massées (Gestion du stress et des émotions).
- >Proposition d'exercices intuition et création
- >Adaptation du massage en fonction des besoins psychologiques et physiques.
- >Pratique sur modèles avec différents besoins.
- >Pratique reçue par le stagiaire.
- >Pratique/test de connaissances.
- >Débriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Développe l'intuition et la créativité par le massage.
- Favorise la prise de conscience corporelle et le centrage du corps.
- Apporte un sentiment d'enveloppement unique et un lâcher-prise profond.
- Soulage les tensions et raideurs corporelles.
- Relaxation physique et mentale profonde.
- Apaise profondément le système nerveux.
- Relance tous les flux (circulation du sang, de la lymphe) circulatoires.
- Harmonise et rééquilibre globalement la circulation énergétique.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage du Ventre

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile

Durée protocole : 30 à 60 minutes

Durée

2 jours

Tarifs

Particulier : 389 €

(Acompte inscription : 139 €)

Professionnel :

Prise en charge à 100%

Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles



Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

CV Formateur
consultable sur
www.formabelle.fr

Le ventre souvent considéré comme une zone intime est le centre de notre corps, où se situent la plupart des organes vitaux. Il est le siège de nos émotions, qui vont s'exprimer par l'état de santé de nos organes.

Ainsi, les émotions négatives, telles que la colère, l'angoisse, ou encore le stress du quotidien, peuvent engendrer des tensions somatiques...

Le massage du ventre apportera confort, et permettra d'apaiser le stress en libérant les tensions corporelles et émotionnelles, permettant de trouver un équilibre entre le corps et l'esprit. Il est adaptable à tout individu autant pour les enfants que les personnes âgées.

PROGRAMME :

- >Présentation/Historique/Spécificités.
- >Indications/Contre-indications.
- >Posturologie.
- >Apprentissage du protocole complet.
- >Adaptation du protocole en fonctions des besoins/de l'âge/du temps de la séance.
- >Evaluation pratique/test de connaissances.
- >Débriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Apaiser le mental.
- Diminuer les sensations de stress.
- Relâcher le diaphragme/plexus solaire.
- Détendre les muscles abdominaux.
- Stimuler le processus d'élimination/Améliorer le transit intestinal.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Californien

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile

Durée protocole : 60 Minutes

Durée

2 jours

Tarifs

Particulier : 389 €
(Acompte inscription : 139€)

Professionnel :
Prise en charge à 100%
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
C V formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Le massage californien fait parti de la famille des massages psychocorporels. La gestuelle doit être esthétique et rythmée, en contact continu. Fluidité, continuité, globalité sont les maîtres mots.

Il a pour but d'apporter détente, bien-être, lâcher-prise, un mieux-être physique et moral.

Il s'effectue sur l'ensemble du corps, de la tête aux pieds, à l'aide d'une huile de massage parfois préalablement chauffée.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : Huit californien, effleurages...
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Apporter un sentiment de bien-être permanent, un lâcher-prise, une perte de contrôle, une prise en charge totale.
- Apporter une relaxation globale du corps et de l'esprit permettant de chasser les tensions et le stress quotidien.
- Aide à disperser les tensions musculaires.
- Agit sur les systèmes nerveux et respiratoire par l'effet sédatif et calmant du modelage.
- Effet drainant au niveau de la circulation sanguine et lymphatique.
- Effet harmonisant sur la circulation énergétique.
- Effet relaxant au niveau du psychisme.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Suédois

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile

Durée protocole : 60 Minutes

Durée
2 jours

Tarifs

Particulier : 389 €
(Acompte inscription : 139€)

Professionnel :
Prise en charge à **100%**
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
CV formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Le massage suédois est une technique de massage dynamique qui vise à dissoudre les tensions et à raffermir les muscles et les articulations.

Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine, lymphatique et l'élimination des toxines; il aide ainsi le corps à retrouver son équilibre naturel.

C'est aussi un massage défatiguant instantané. En effet, aussitôt après avoir reçu ce modelage, la personne se sent ressourcée. Idéal en automne/hiver car les nombreuses frictions réchauffent le corps.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : pétrissages, étirements musculaires, frictions, pressions pointées, manœuvres drainantes.
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Apporter un sentiment de bien-être permanent, un lâcher-prise, une perte de contrôle, une prise en charge totale.
- Apporter une relaxation globale du corps et de l'esprit permettant de chasser les tensions et le stress quotidien.
- Permettre à la personne de prendre conscience de son schéma corporel.
- Aide à disperser les tensions musculaires.
- Agit sur les systèmes nerveux et respiratoire par l'effet sédatif et calmant du modelage.
- Effet drainant au niveau de la circulation sanguine et lymphatique.
- Effet harmonisant sur la circulation énergétique.
- Effet relaxant au niveau du psychisme.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage à la Cire de Bougie

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Cire de bougie

Durée protocole : 60 Minutes

Durée

1 jour

Tarifs

Particulier : 189 €
(Acompte inscription : 59€)

Professionnel :
Prise en charge à 100%

Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
CV formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Le massage à la cire de bougie est un massage complet du corps, globalisant, qui agit sur le schéma corporel. C'est un modelage très lent qui berce tout le corps, de façon à plonger le client dans un état second de relaxation. Il a pour but d'apporter bien-être, lâcher-prise, mieux-être physique et moral.

Il s'effectue sur l'ensemble du corps, à l'aide de la cire de bougie fondue et le réchauffe pour une détente totale.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : effleurages, pressions ...
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Apporter un sentiment de bien-être permanent, un lâcher-prise, une perte de contrôle, une prise en charge totale.
- Apporter une relaxation globale du corps et de l'esprit permettant de chasser les tensions et le stress quotidien.
- Aide à disperser les tensions musculaires.
- Agit sur les systèmes nerveux et respiratoire par l'effet sédatif et calmant du modelage.
- Effet drainant au niveau de la circulation sanguine et lymphatique.
- Effet harmonisant sur la circulation énergétique.
- Effet relaxant au niveau du psychisme.
- Hydratation profonde de la peau grâce à la cire de bougie.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage aux Pierres Chaudes

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile/Pierres de balsate

Durée protocole : 90 Minutes

Durée

2 jours

Tarifs

Particulier : 389 €
(Acompte inscription : 139€)

Professionnel :
Prise en charge à **100%**
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
CV formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Le massage aux pierres chaudes est un massage complet du corps, globalisant, qui agit sur le schéma corporel, basé sur le rééquilibrage des énergies du corps.

En effet, tout au long du massage nous allons «ouvrir des portes» pour libérer symboliquement les énergies négatives puis apporter des énergies positives et enfin «refermer les portes» .

Il s'effectue sur l'ensemble du corps, à l'aide de pierres de lave chaudes qui ont la capacité de garder et de restituer l'énergie qui est ici la chaleur.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : effleurages, pressions, travail avec les pierres de balsate.....
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses

OBJECTIFS et EFFETS :

- Apporter un sentiment de bien-être permanent, un lâcher-prise.
- Apporter une relaxation globale du corps et de l'esprit permettant de chasser les tensions et le stress quotidien.
- Permettre à la personne de prendre conscience de son schéma corporel.
- Aide à disperser les tensions musculaires.
- Agit sur les systèmes nerveux et respiratoire par l'effet sédatif et calmant du modelage.
- Effet drainant au niveau de la circulation sanguine et lymphatique.
- Effet harmonisant sur la circulation énergétique.
- Effet relaxant au niveau du psychisme.
- Apporter une grande sensation de confort et de chaleur.
- Aider l'ensemble du corps à se décharger des énergies négatives.
- Recharger le corps en énergie.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Femme Enceinte

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile

Durée protocole : 60 à 90 Minutes

Durée

2 jours

Tarifs

Particulier : 389 €
(Acompte inscription : 139€)

Professionnel :

Prise en charge à **100%**

Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
CV formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Le massage «future maman» est pratiqué pour permettre à la femme enceinte de se sentir plus à l'aise avec tous ses changements physiologiques et physiques durant la période de la grossesse.

Le travail du praticien sera donc de résoudre les petits soucis musculo-squelettiques et autres petits tracés qui surgissent au cours de la grossesse.

Il se déroule en 1 heure, il est toutefois possible de le réaliser en 1h30, en fonction des besoins et envies de la cliente.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : effleurages, drainages...
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Stimule la fonction des muscles et des articulations.
- Améliore la circulation sanguine.
- Soulage la fatigue physique et mentale.
- Soulage les tensions dorsales.
- Détend les articulations (souvent sollicitées avec la prise de poids).
- Relaxe et apporte un bien-être global.
- Diminue les gonflements.
- Diminue les crampes.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76

Massage Bébé

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile

Durée protocole : 5 à 30 Minutes



Durée

1/2 journée

Tarifs

Particulier : 89 €
(Acompte inscription : 29€)

Professionnel :

Prise en charge à **100%**
Nous consulter

6 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Matériels
Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
C V formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Depuis les années 90, le massage des bébés et des tout-petits est reconnu comme une technique primordiale dans le relationnel aux parents. Le massage permet d'apporter un mieux-être physiologique et émotionnel chez les bébés.

Des études ont démontré que le massage régulier permet des résultats spectaculaires tels que la prise de poids chez les prématurés ou le renforcement de conscience.

Il peut se pratiquer tous les jours sous forme de petits rituels.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : effleurages, pétrissages...
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Stimulation de la circulation sanguine et lymphatique, donc meilleure oxygénation de l'organisme .
- Stimulation du transit.
- Stimulation de la coordination musculaire et de la souplesse articulaire.
- Favorise la libération d'endorphines, sensation de bien-être .
- Stimule la conscience sensorielle.
- Favorise la sécurité émotionnelle et la confiance.
- Diminue le stress.
- Renforce le lien parent-enfant.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage au Chocolat

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile / Fèves de cacao

Durée protocole : 60 Minutes

Durée

1 jour

Tarifs

Particulier : 189 €
(Acompte inscription : 59€)

Professionnel :
Prise en charge à **100%**
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
CV formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Le massage au chocolat est un massage complet du corps, globalisant, qui agit sur le schéma corporel.

C'est un massage très relaxant avec une fluidité extrême. Il a pour but d'apporter détente, bien-être, lâcher-prise, mieux être physique et moral.

Il s'effectue sur l'ensemble du corps, à l'aide d'un mélange fève de cacao et huile d'amande douce tiédie.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : effleurages, pétrissages...
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Apporter un sentiment de bien-être permanent, un lâcher-prise, une perte de contrôle, une prise en charge totale.
- Apporter une relaxation globale du corps et de l'esprit permettant de chasser les tensions et le stress quotidien.
- Aide à disperser les tensions musculaires.
- Agit sur les systèmes nerveux et respiratoire par l'effet sédatif et calmant du massage.
- Effet drainant au niveau de la circulation sanguine et lymphatique.
- Effet harmonisant sur la circulation énergétique.
- Effet relaxant au niveau du psychisme : cet effet est accentué car le cacao va permettre de favoriser la libération de l'hormone responsable de la bonne humeur : l'endorphine.
- Hydratation profonde de la peau grâce au cacao qui est très adoucissant.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Personnes Agées

Difficulté : ★★★★★

Type : Table ou Fauteuil

Matériel : Huile / Talc

Durée protocole : 60 Minutes

Durée

2 jours

Tarifs

Particulier : 389 €
(Acompte inscription : 139€)

Professionnel :

Prise en charge à 100%

Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

CV formateur
consultable sur
www.formabelle.fr

Le massage pour personnes âgées est un module spécifique visant à apporter bien-être et apaisement aux séniors.

Destiné aux personnes de plus de 60 ans, parfois fragilisées par l'âge ou la maladie, ce massage encadre, contient le schéma corporel par des mouvements de toucher sensoriel.

La relation au toucher chez les bébés ou les jeunes enfants a largement été développée dans les études psychologiques ces vingt dernières années. Il en va de même dans la continuité du développement et de la vieillesse, concernant le bénéfice que peut apporter le massage aux séniors.

Privilégiant le ressenti, le relationnel et la confiance, le massage pour séniors tient compte des contraintes physiques dues à l'âge et le besoin de contenance, de bienveillance des personnes plus fragiles.

Comme tout massage bien-être ce protocole est à but non thérapeutique.

PROGRAMME :

- >Présentation / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Précautions face au public séniors.
- >Notions de fluidité, d'encadrement et de sécurité du geste dans la relation par le toucher.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Adaptation du protocole en fonction des besoins / de l'âge / du temps de la séance / des contraintes physiques.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS:

- Adapter une gestuelle / un protocole massage aux séniors.
- Apaiser le mental / contenir les personnes âgées.
- Diminuer les sensations de stress.
- Relâcher le diaphragme / plexus solaire.
- Développer la relation au toucher : aide à la prise de conscience du schéma corporel.
- Développer la relation de confiance / sécurité avec la personne âgée : bienveillance.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Pierres Semi-Précieuses

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile/Pierres semi-précieuses

Durée protocole : 60 Minutes

Durée

2 jours

Tarifs

Particulier : 389 €
(Acompte inscription : 139€)

Professionnel :
Prise en charge à 100%
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
C V formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Le massage aux pierres semi-précieuses est un protocole considérant que chaque pierre possède une énergie adaptée à chaque individu et chacun de ses besoins. En prenant en compte, les spécificités et propriétés de chaque pierre, celles-ci sont apposées sur le visage et le corps, puis utilisées pour masser.

Leur vertus et utilisations ancestrales confèrent aux pierres semi-précieuses une confiance de toutes les cultures, elles sont notamment connues pour leur application dans les massages ou les pratiques énergétiques.

Inspiré de la lithothérapie, ce massage n'est pas néanmoins à vertus thérapeutiques, il sera toujours proposé dans une vision de bien-être.

PROGRAMME :

- >Présentation/Spécificités du protocole/Adaptation sur mesure aux besoins du massé
- >Présentation des pierres semi-précieuses utilisées dans le protocole, de leurs vertus et caractéristiques.
- >Indications/Contre-indications/Précautions.
- >Apprentissage du protocole complet.
- >Adaptation du protocole en fonctions des besoins/des zones.
- >Evaluation pratique/test de connaissances.
- >Debriefing : Questions/Réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Atténue les tensions physiques, émotionnelles.
- Harmonisation de l'énergie corporelle.
- Effet détente/Apporte relaxation du corps et de l'esprit.
- Effet énergisant selon les pierres.
- Cf. voir chaque vertu selon les pierres utilisées.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Traditionnel Chinois *Tui Na*

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Planche Anatomique

Durée protocole : 60 Minutes

Durée

3 jours

Tarifs

Particulier : 589 €
(Acompte inscription : 189€)

Professionnel :
Prise en charge à **100%**
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
CV formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Le massage *Tui Na* trouve son origine dans la médecine traditionnelle chinoise.

Le terme «Tui Na» (Tui =pousser, Na=saisir) vient du chinois, exprimant le caractère à la fois vigoureux et pratique de cette méthode de massage.

Il agit en profondeur et est particulièrement efficace pour les tensions musculaires et articulaires dues à la pratique d'un sport, à l'usure naturelle et au stress.

Outre la décontraction musculaire, le massage *Tui Na* modifie la circulation du Qi (énergie vitale) pour rééquilibrer les blocages énergétiques sous-jacents liés au stress.

Attention : ce massage se pratique avec les ongles courts.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : pressions, palper/rouler, vibrations, percussions.
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Amener une libre circulation de l'énergie vitale dans tout le corps.
- Dénouer les nœuds et tensions musculaires.
- Améliorer les circulations lymphatiques et sanguines.
- Détendre profondément le corps.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Balinais *Pijat Bali*

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile

Durée protocole : 60 Minutes

Durée

2 jours

Tarifs

Particulier : 389 €
(Acompte inscription : 139€)

Professionnel :

Prise en charge à **100%**

Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
CV formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Le *Pijat Bali* est le massage balinais de tout le corps, des pieds à la tête. C'est sa version la plus appuyée, pour un travail en profondeur.

Complet, ce massage est à la fois relaxant, énergisant et tonifiant. Il procure une détente musculaire profonde tout en rondeur et en souplesse.

Global, équilibré et technique, il met en œuvre un parfait enchaînement de lissages profonds, de pétrissages, de drainages, d'acupressions, de percussions, de chauffage de la peau, de vibrations, d'étirements et de mobilisations articulaires.

Il ne se pratique pas seulement avec le bout des doigts ou la paume des mains mais aussi avec les phalanges, les coudes, les avant-bras.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : lissages, pétrissages, acupressions, frictions, vibrations, mobilisations articulaires et étirements, percussions. Travail spécifique avec les phalanges et les coudes.
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses

OBJECTIFS et EFFETS :

- Ressourcement en énergie vitale : dynamisation et revitalisation.
- Antistress.
- Antifatigue.
- Soulagement des tensions musculaires (courbatures).
- Restauration du tonus musculaire.
- Assouplissement des articulations.
- Aide à l'amincissement, remodelage de la silhouette, accompagnement d'une démarche de perte de poids.
- Amélioration de la circulation sanguine.
- Entretien de la souplesse de la peau.
- Harmonie entre le physique et le mental, le corps et l'esprit...

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Crânien Avec *Shirodhara*

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile / Shirodhara

Durée protocole : 60 Minutes

Durée

1 jour

Tarifs

Particulier : 189 €
(Acompte inscription : 59€)

Professionnel :
prise en charge à **100%**
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
CV formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Le massage crânien est suivi du *Shirodhara*, un soin extraordinaire de bien-être né de la sagesse indienne millénaire de l'Ayurveda, qui garantit un état de délasserement profond et réconfortant, favorisant ainsi une récupération d'énergie optimale.

«*Shiro*» signifie «tête», et «*Dhara*» signifie «Flux» : Shirodhara est en effet le lent écoulement d'un flux constant, goutte à goutte ou avec un filet d'huile chaude, sur un point précis du front, c'est-à-dire : «*le troisième œil*» selon la philosophie ayurvédique.

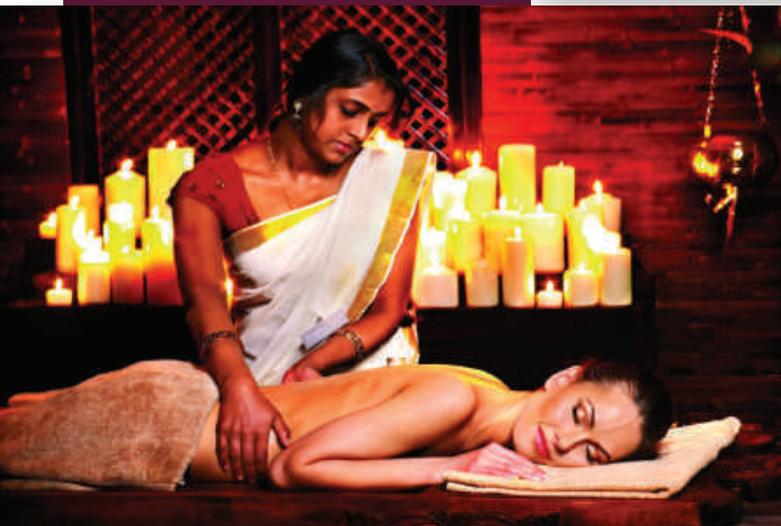
PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : pressions, effleurages...
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances
- >Debriefing : questions/réponses

OBJECTIFS et EFFETS:

- Apporter un sentiment de bien-être permanent, un lâcher-prise, une perte de contrôle, une prise en charge totale.
- Apporter une relaxation globale du corps et de l'esprit permettant de chasser les tensions et le stress quotidien.
- Aide à disperser les tensions musculaires.
- Agit sur les systèmes nerveux et respiratoires par l'effet sédatif et calmant du modelage.
- Effet harmonisant sur la circulation énergétique.
- Effet relaxant au niveau du psychisme.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Ayurvédique *Abhyanga*

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile

Durée protocole : 60 Minutes

Durée
3 jours

Tarifs

Particulier : 589 €
(Acompte inscription : 189€)

Professionnel :
Prise en charge à **100%**
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
C V formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Apparue en Inde il y a plus de 5.000 ans, encore largement pratiquée aujourd'hui et reconnue officiellement par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'*Ayurveda* : "Ayur" se traduit par «Vie» et "Veda" par «science» ou «connaissance».

Ainsi, *Ayurveda* (signifie «science de la vie» ou «connaissance de la vie») cherche à maintenir la "santé" chez l'être sain.

Le massage ayurvédique fait partie du concept de *Ayurveda*.

En Inde, il accompagne toute la vie de l'être humain, de la naissance à la mort. Le massage est donc une hygiène de vie.

Il est utilisé en Inde à des fins préventives et thérapeutiques ou encore de relaxation au quotidien.

Fluide, rythmé et enveloppant, le massage ayurvédique *Abhyanga* est à la fois relaxant et énergisant.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : lissages et pressions glissées (circulaires, en lemniscate...), pétrissages, frictions, vibrations tapotements, pincements et percussions, étirements et mobilisations articulaires...
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances
- >Debriefing : questions/réponses

OBJECTIFS et EFFETS :

- Ressourcement en énergie vitale : dynamisation et revitalisation.
- Antistress.
- Antifatigue.
- Soulagement des tensions musculaires (courbatures).
- Restauration du tonus musculaire.
- Assouplissement des articulations.
- Aide à l'amincissement, remodelage de la silhouette, accompagnement d'une démarche de perte de poids.
- Amélioration de la circulation sanguine.
- Entretien de la souplesse de la peau.
- Harmonie entre le physique et le mental, le corps et l'esprit...

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Hawaïen *Lomi-Lomi*

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile de coco

Durée protocole : 60 Minutes

Durée

2 jours

Tarifs

Particulier : 389 €
(Acompte inscription : 139 €)

Professionnel :

Prise en charge à **100%**
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
CV formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Les hawaïens ont une vision des choses en terme de circulation d'énergie, suivant le concept qu'une idée ou croyance peut bloquer la circulation énergétique autant que la tension d'un muscle.

Le *Lomi-Lomi* aide à libérer les blocages en donnant en même temps à l'énergie une nouvelle direction.

Ce rituel sacré et unique de modelage a été transmis à travers des générations par les anciens maîtres guérisseurs hawaïens.

En effet, c'est un massage profond et rythmé, relaxant ou très revitalisant. Les longs mouvements fluides des avant-bras et des mains enveloppent le corps et chassent les toxines pendant que les pressions des coudes libèrent les tensions.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : effleurages, mobilisations, étirements, lissages.
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire
- >Evaluation pratique / Test de connaissances
- >Debriefing : questions/réponses

OBJECTIFS et EFFETS :

- Soulager les tensions musculaires.
- Améliorer la circulation sanguine et lymphatique.
- Aider à débarrasser le corps des déchets.
- Contribuer à rétablir l'harmonie physique et mentale.
- Atténuer la fatigue et le stress.
- Stimuler les défenses immunitaires.
- Lutter contre l'angoisse.
- Améliorer le sommeil.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Shiatsu de Confort

Difficulté : ★★★★★

Type : Sol

Matériel : Futon

Durée protocole : 60 Minutes

Durée

3 jours

Tarifs

Particulier : 589 €
(Acompte inscription : 189€)

Professionnel :
Prise en charge à **100%**
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

CV Formateur
consultable sur
www.formabelle.fr

« Shi » « atsu » signifie littéralement "pression des doigts".

Le Shiatsu est une pratique corporelle japonaise qui, selon un protocole précis, utilise le trajet des méridiens d'acupuncture chinois pour détendre et dynamiser le corps et l'esprit.

C'est un art ancestral dont le but recherché est de permettre de relâcher, d'évacuer des tensions corporelles, organiques, articulaires ou énergétiques. La libération de ces tensions permet de procurer une détente profonde. Le but est donc de stimuler des points clés du corps dans une optique de rééquilibrage et de soulagement des tensions.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : la prise de contact, les chemins parallèles, les petits ponts, et les becs de perroquets.
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Soulage les tensions et raideurs corporelles.
- Relaxation profonde.
- Apaise profondément le système nerveux.
- Relance tous les flux (circulation du sang, de la lymphe) circulatoires.
- Harmonise et rééquilibre globalement la circulation énergétique.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Ventouse du Dos

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile / Ventouses

Durée protocole : 60 Minutes

Durée

2 jours

Tarifs

Particulier : 389 €
(Acompte inscription : 139 €)

Professionnel :
Prise en charge à 100%
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

CV formateur
consultable sur
www.formabelle.fr

Le massage aux ventouses est une technique ancestrale naturelle qui permet d'enrichir un protocole par un travail complémentaire des ventouses sur le dos et peut aussi être un rituel massage dos à part entière lorsqu'il est travaillé de manière approfondie.

L'action des ventouses libère les adhérences et tensions musculaires, il est utilisé ainsi pour favoriser l'énergie vitale corporelle, nommée le Qi ; ce qui lui confère le bénéfice de convenir tant aux personnes stressées qu'aux silhouettes musclées et sportives.

Pré-requis : masseur confirmé en techniques ancestrales type Ayurvédiques / Tuina

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Apprentissage du protocole complet de 15 min (complément de protocole) ou 60 minutes (travail approfondi).
- >Posturologie.
- >Adaptation du protocole en fonctions des besoins / des zones / du temps de séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Libérer les tensions dorsales.
- Réduire les adhérences.
- Favoriser la circulation sanguine.
- Favoriser la circulation du Qi.
- Tonifier et apporter plus de souplesse à la peau.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Face Cupping

Ventouses Visage Anti-Age

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile / Ventouses visage

Durée protocole : 60 Minutes

Durée

1 jour

Tarifs

Particulier : 189 €
(Acompte inscription : 59€)

Professionnel :
Prise en charge à 100%
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
CV formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

La technique du face cupping est inspirée des pratiques de ventouses corps avec un plus petit format. Grâce à la ventouse adaptée au visage, on peut lisser, drainer, ventouser certains points et solliciter ainsi le renouvellement cellulaire, grâce aux différents appels sanguins réalisés à la surface de la peau.

Le cupping face est un bon complément des soins visage, il peut être intégré à un protocole de soin classique ou être un protocole anti-âge à lui seul. La peau retrouve son éclat, elle est tonifiée par action mécanique des ventouses qui sollicitent les protéines de soutien telles que l'élastine, le collagène; en cure les résultats sur le rajeunissement sont excellents.

PROGRAMME :

- >Présentation/Spécificités du protocole.
- >Présentation des accessoires ventouses visage.
- >Indications/Contre-indications/Précautions.
- >Apprentissage du protocole complet.
- >Adaptation du protocole en fonctions des besoins/du temps de séance.
- >Evaluation pratique/test de connaissances.
- >Debriefing : Questions/Réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Effet anti-âge, tenseur, lissant rides superficielles.
- Tonifier et apporter plus de souplesse à la peau.
- Améliore l'éclat du teint.
- Apporte une meilleure oxygénation des tissus cutanés.
- Active la circulation sanguine et lymphatique.
- Sollicite les échanges cellulaires.
- Effet relaxant/lâcher-prise.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Gommage & Enveloppement

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Gommage corporel / Enveloppement

Durée protocole : de 20 à 60 minutes

Durée

1/2 journée

Tarifs

Particulier : 89 €

(Acompte inscription : 29€)

Professionnel :

Prise en charge à **100%**

Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration

CV formateur

consultables sur
www.formabelle.fr

Le gommage permet d'améliorer la pénétration des produits et ainsi optimiser les résultats des soins à venir.

De plus il apporte de la luminosité à la peau, la rend plus lisse et plus douce.
Durée moyenne : 30 minutes.

L'enveloppement est en général la dernière étape d'un protocole de soin. Comme la pose d'un masque pour le visage, l'enveloppement ne doit pas être négligé, il permet de parfaire le soin avec son effet cataplasme. La durée varie entre 20 minutes et 1 heure.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités de la technique.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : frictions, effleurages, applications et retrait des produits.
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

Objectifs du gommage :

- Affiner le grain de peau.
- Eclaircissement de la peau.
- Préparation de la peau aux soins pour une meilleure pénétration des principes actifs.
- Relance la micro-circulation cutanée (crée une hyperhémie).
- Améliore la régénération cellulaire

Objectifs de l'enveloppement :

- Apporter une mise en beauté et efficacité ciblée suivant les zones d'application.

(les objectifs sont différents suivant l'enveloppement choisi) :

- Amincissant
- Reminéralisant
- Décontractant
- Hydratant
- Drainant

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Soin Jambes Lourdes

Difficulté : ★★☆☆☆

Type : Table

Matériel : Huile/Gommage/Produits d'enveloppement

Durée protocole : 60 Minutes

Durée

1/2 journée

Tarifs

Particulier : 89€

(Acompte inscription : 29€)

Professionnel :

Prise en charge à **100%**

Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
CV formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Le soin jambes lourdes consiste à relancer la circulation sanguine grace une technique de massage drainante.

De cette façon il va améliorer l'évacuation des toxines et estomper la sensation de jambes "lourdes".

Ce soin va ainsi soulager des sensations d'inconfort, et diminuer l'effet «poteau»...

Les manœuvres et les produits utilisés dans ce soin vont avoir un but drainant.

Le protocole inclus un soin complet à savoir : gommage / manoeuvres modelage / enveloppement fraîcheur.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : effleurages, drainages...
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Soulager les sensations d'inconfort.
- Dynamiser la circulation du retour veineux et lymphatique.
- Dégonfler et désengorger les tissus.
- Apporter une sensation de légèreté au niveau des jambes.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Amincissant et Techniques des Ventouses

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile / Ventouses

Durée protocole : 60 Minutes

Durée

2 jours

Tarifs

Particulier : 389 €
(Acompte inscription : 139€)

Professionnel :

Prise en charge à **100%**

Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+

CV formateur

consultables sur
www.formabelle.fr

Une cure amincissante s'adapte en fonction des besoins du client. Le massage amincissant va être ciblé au niveau des zones adipocitaires (zones où l'on a tendance à stocker), celui-ci va donc être concentré au niveau du ventre, des cuisses, du bas du dos et dans certains cas, des bras et des mollets.

Le massage se fait avec un mélange d'huiles essentielles amincissantes, tonifiantes et drainantes (cannelle, gingembre, lierre grimpant..), il peut également se faire sur un gel ou une crème amincissante à pénétration lente (café vert, caféine, algues, lierre, théophylline..).

En complément des manœuvres manuelles de pétrissages, palper/rouler, la technique amincissante des ventouses viendra renforcer l'action sur les zones adipeuses, diminuant ainsi les adhérences, améliorant les circulations et l'élimination des déchets, tout en combattant le relâchement tissulaire ; avec pour résultat une amélioration de l'état général de la peau ainsi qu'un amincissement de la silhouette.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : pétrissages, palper-rouler, drainage, technique amincissante des ventouses.
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Réduire les amas adipeux.
- Améliorer les échanges cellulaires.
- Affiner la silhouette.
- Diminuer l'aspect «peau d'orange».
- Désinfiltrer les tissus.
- Redonner tonus et fermeté à la peau.
- Décongestionner et drainer.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Aux Bambous

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile / Bambous

Durée protocole : 60 Minutes

Durée

1 jour

Tarifs

Particulier : 189€
(Acompte inscription : 59€)

Professionnel :
Prise en charge à **100%**
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
C V formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Le massage aux bambous est un massage complet du corps, tonique et énergisant. La gestuelle doit être esthétique et rythmée.

Il a pour but d'apporter détente, bien-être, lâcher prise ; c'est un massage qui va avoir 3 visées principales : relaxante, drainante et amincissante, des vagues de bien-être se propagent à travers tout le corps et touchent votre esprit.

Le massage aux bambous réduit les tensions, stimule les perceptions sensorielles, réactive la circulation du sang, restructure la silhouette et lisse la peau.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : stretches, mobilisations, drainage.
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses

OBJECTIFS et EFFETS :

- Drainant de part les manœuvres réalisées avec le bambou.
- Amincissant car on va agir sur les cellules adipocitaires.
- Relaxant car on va réaliser un massage profond des masses musculaires.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Drainant

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile/Planche Anatomique

Durée protocole : 90 Minutes

Durée
3 jours

Tarifs

Particulier : 589 €

(Acompte inscription : 189€)

Professionnel :

Prise en charge à **100%**

Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
C V formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Ce massage réunit plusieurs techniques manuelles empruntées au drainage lymphatique traditionnel (méthode Vödder et Leduc), au massage californien pour la détente et est optimisé par des techniques de réflexologies plantaires, palmaires et crâniennes ainsi que des techniques d'acupressure. Le protocole vise à drainer et améliorer la circulation lymphatique. Il est caractérisé par sa douceur et son rythme lent.

Ce massage est très efficace en cure de 10 séances, à raison de 2 séances par semaine. Ses effets durent jusqu'à 3 jours.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : manœuvres de drainage (ouverture/fermeture), de pressions douces / effleurages.
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Stimule la circulation lymphatique en déplaçant le liquide tissulaire d'un endroit à un autre, affine les jambes lourdes, le ventre et la taille.
- Détoxique les muscles des toxines protéiques.
- Stimule le système sanguin et lymphatique.
- Régularise la fonction intestinale.
- Renforce le système immunitaire en accélérant le transport de la lymphe, nettoyant les ganglions lymphatiques et augmentant les défenses naturelles.
- Effet neuro-végétatif : il produit des endorphines naturelles et des réactions antalgiques entraînant une relaxation profonde et réparatrice.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Deep Tissue

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile

Durée protocole : 60 Minutes

Durée
2 jours

Tarifs

Particulier : 389 €
(Acompte inscription : 139€)

Professionnel :
Prise en charge à **100%**
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
CV formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Le massage des tissus profonds est un type de massage visant la structure des tissus plus profonds du muscle et du fascia, appelé aussi le tissu conjonctif.

Le massage profond a de nombreux mouvements et techniques similaires au massage suédois, mais la pression sera généralement plus intense.

C'est également un type de massage plus ciblé: le masseur travaille à libérer les tensions musculaires chroniques ou nœuds.

Grâce à des manœuvres d'ouvertures profondes, calmes et relaxantes sur les tissus, accompagnées d'un rythme respiratoire amplifié, le praticien favorise avec grand respect le déblocage de la "cuirasse" musculaire et éventuellement émotionnelle.

Pré-requis pour participer à ce stage :

Avoir suivi une formation en massage du corps à l'huile.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : étirements musculaires profonds (à l'aide des avants-bras, les poings, le bout des doigts, les coudes et paumes de la main).
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Atténue les tensions musculaires.
- Redonne souplesse et amplitude aux muscles et tissus.
- Améliore la mobilité articulaire.
- Décongestionne les tissus.
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique.
- Permet l'élimination des toxines.
- Favorise la circulation de l'énergie.
- Améliore le sommeil.
- Permet une meilleure gestion du stress et de l'anxiété en général.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Tonique Sur Mesure avec Accessoire Gua Sha / Gun

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile / Gua Sha - Gun

Durée protocole : 60 Minutes

Exclusivité
FormaBelle



Durée
2 jours

Tarifs

Particulier : 389 €
(Acompte inscription : 139€)

Professionnel :
Prise en charge à 100%
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
C V formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Ces techniques de massage tonique sont élaborées par Céline, Championne de France de massage 2019, largement inspirées de ses expériences de préparation aux championnats. Le but est de proposer des protocoles tonifiants, sur mesures, en fonction des besoins du massé, avec inclusion d'accessoires spécifiques qui sollicitent particulièrement les tissus musculaires.

L'accessoire Gua Sha

Le massage au « Gua Sha » est issu de la médecine chinoise traditionnelle, le « gua sha » est un outil de massage fait de cartilage de poisson, conçu pour une utilisation sur le tout le corps. « Gua » signifie « gratter » en chinois et « sha » désigne « l'éruption cutanée » de couleur rougeâtre apparaissant sur les zones à frotter. Le « Gua Sha » est une technique de massage tonique visant à l'élimination des toxines de la peau, il débloque la circulation énergétique et dénoue les tensions musculaires par une technique de raclage.

L'accessoire Gun

Le massage gun a été créé aux Etats-Unis par un chiropracteur à la fin des années 2000, dans le but d'effectuer des mouvements sollicitant les muscles profonds. Grâce à des mouvements de pulsation et de vibration, une pression est pratiquée sur le tissu musculaire, qui est assoupli, chassant les nœuds et tensions corporelles. Idéal pour les massages tonifiants des sportifs.

Pré-requis : masseur confirmé en techniques bien-être

PROGRAMME :

- >Présentation/Spécificités du protocole/Adaptation sur mesure aux besoins du massé.
- >Présentation des accessoires (Gua sha et Gun massage)
- >Indications/Contre-indications/Précautions.
- >Apprentissage du protocole complet
- >Adaptation du protocole en fonctions des besoins/des zones/du temps de séance.
- Evaluation pratique/test de connaissances
- Debriefing : Questions/Réponses

OBJECTIFS et EFFETS :

- Dénoue les tensions musculaires
- Apporte une meilleure récupération
- Stimule le système immunitaire
- Active la circulation sanguine et lymphatique
- Effet relaxant
- Débloque la circulation énergétique
- Apporte relaxation du corps et de l'esprit
- Réduire les adhérences
- Tonifier et apporter plus de souplesse à la peau

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Trigger Point

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile / Possibilité outil Trigger point

Durée protocole : 60 Minutes

Durée

2 jours

Tarifs

Particulier : 389 €
(Acompte inscription : 139€)

Professionnel :
Prise en charge à 100%
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
C V formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Le massage trigger point est un massage profond, destiné aux sportifs ou personnes cumulant beaucoup de tensions musculaires avec des postures répétées.

Excellente dans sa précision, la technique permet de dénouer des microrégions corporelles où se logent les nœuds et tensions, à distance du muscle par acupressions. Egalement nommées « points de déclenchement », les zones de sur-sollicitation musculaires se fixent lorsque les muscles sont mobilisés à des endroits précis du corps, de manière répétée, lors de sport intensif ou de positions entraînant un tonus postural ; dénouer ces tensions apporte donc confort et lâcher-prise.

Pré-requis : masseur confirmé en techniques bien-être

PROGRAMME :

- Présentation/Spécificités du protocole/Adaptation sur mesure aux besoins du massé.
- Présentation des accessoires trigger point possibles.
- Indications/Contre-indications/Précautions.
- Apprentissage du protocole complet.
- Adaptation du protocole en fonctions des besoins/des zones/du temps de séance.
- Evaluation pratique/test de connaissances.
- Debriefing : Questions/Réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Dénoue les tensions musculaires profonde.
- Apporte une meilleure récupération physique.
- Active la circulation sanguine et lymphatique.
- Effet relaxant.
- Tonifier et apporter plus de souplesse à la peau.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Thaïlandais *Nuad Bo Rarn*

Difficulté : ★★★★★

Type : Sol

Matériel : Futon

Durée protocole : 120 minutes

Durée

3 jours

Tarifs

Particulier : 589 €
(Acompte inscription : 189€)

Professionnel :

Prise en charge à **100%**

Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+

CV formateur

consultables sur
www.formabelle.fr

Le massage traditionnel thaïlandais est un art du toucher codifié, subtil et rigoureux.

Toutes ses techniques sont conçues pour stimuler la circulation de l'énergie corporelle, afin d'éliminer les blocages, causes de tensions. L'enchaînement est réalisé à un rythme constant, en douceur et sans aucune précipitation, mais variable selon l'objectif souhaité : apaiser ou tonifier. Un massage thaïlandais complet peut durer de 2h à 2h30, mais il est possible de dispenser un massage efficace en un temps plus court (1h/ 1h30...).

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : pressions (palmaires, avec les pouces, les coudes, les genoux, les pieds...), compressions circulatoires, mobilisations articulaires et étirements.
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Relaxation profonde.
- Stimulation du flux naturel de l'énergie dans le corps.
- Revitalisation et harmonisation énergétique.
- Évacuation du stress.
- Libération des tensions musculaires.
- Assouplissement du corps et augmentation de l'amplitude du mouvement.
- Amélioration de la circulation sanguine.
- Facilitation du drainage lymphatique.
- Renforcement des organes internes.
- Équilibre digestif.
- Favorisation d'un sommeil récupérateur.
- Reconnexion à soi, calme mental.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Indien de la Tête

Difficulté : ★★★★★

Type : Chaise / Table

Matériel : Huile

Durée protocole : 30 Minutes

Durée

1 jour

Tarifs

Particulier : 189 €
(Acompte inscription : 59€)

Professionnel :

Prise en charge à **100%**

Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
CV formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Ce massage est inspiré des techniques de massage crânien indien aussi appelé le Champissage. C'est un modelage complet du cuir chevelu, du visage, de la nuque, du haut du dos et des bras ; qui peut être pratiqué avec ou sans huile suivant la demande du client.

Le Champissage a été créé par Narendra Mehta qui s'est inspiré de techniques ancestrales indiennes vieilles de plus de 1000 ans.

Son nom vient de l'Hindi «champi» qui veut dire «massage de la tête», ce qui donna par la suite le mot shampooing.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : pressions glissées, vibrations...
(Démonstration d'une partie du protocole sur table de massage).
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Le Champissage consiste à apporter une relaxation globale en peu de temps pour favoriser le lâcher prise.
- Il consiste également à rétablir l'équilibre de l'énergie dans le corps pour une meilleure vitalité.
- Relaxation globale.
- Dénoue les nœuds et tensions musculaires.
- Soulage les tensions et les raideurs de la nuque et des trapèzes.
- Améliore l'oxygénation des cellules et des muscles pour un meilleur métabolisme des cellules (ex : ralentissement de la chute des cheveux).
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique.
- Mobilise les articulations (cou/épaules).
- Chasse la fatigue mentale, le stress, la nervosité pour un sentiment de calme.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76

Massage Facial Japonais *Anti-Âge*

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile

Durée protocole : 60 Minutes



Durée

1 jour 1/2

Tarifs

Particulier : 289 €
(Acompte inscription : 89€)

Professionnel :
Prise en charge à **100%**
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
C V formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Ko: ancien, Bi: Beauté, Do: Voie

Le modelage facial japonais anti-âge du visage détend les traits et relance la circulation énergétique.

Ce rituel ancestral de beauté est inspiré de la technique du "Kobido" dont Mr Shogo Mochizuki est l'héritier depuis plus de 5 siècles et dont il est le seul à avoir les droits sur ce terme japonais.

Ainsi, ce modelage facial japonais peut être incorporé aux soins proposés en institut ou être à lui seul un massage complet du visage d'une heure. Il permet d'obtenir d'excellents résultats au niveau du rajeunissement de la peau.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : lissages, percussions, effleurages...
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Effet anti-âge, tenseur, repulpant rides superficielles.
- Lâcher prise.
- Evacuation du stress.
- Effet sédatif : amélioration du sommeil.
- Relance l'échange intercellulaire : tonification de la peau.
- Relâchement tensions musculaires.
- Stimulation des circulations : sanguine, lymphatique et énergétique.
- Régulation de la respiration et du rythme cardiaque.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Assis Amma

Difficulté : ★★★★★

Type : Assis

Matériel : Chaise Ergonomique

Durée protocole : 15 à 30 Minutes

Durée

2 jours

Tarifs

Particulier : 389 €
(Acompte inscription : 139€)

Professionnel :

Prise en charge à 100%

Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
C V formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Le massage assis «Amma» trouve son origine dans la médecine traditionnelle chinoise, puis par son introduction au Japon.

En Occident, cette technique a pris son essor aux Etats-Unis dans les années 80, grâce à David Palmer, concepteur de la chaise ergonomique.

Ce massage élimine les tensions physiques et psychiques en très peu de temps et permet de soulager rapidement les tensions souvent concentrées au niveau des trapèzes et des lombaires.

En atteignant un état profond de relaxation et de bien-être, il redonne vitalité et dynamisme, favorise la concentration en évacuant le stress accumulé.

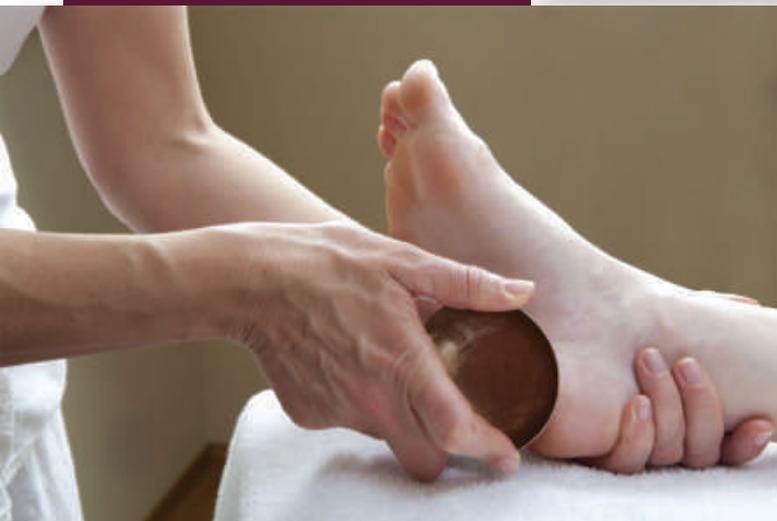
PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : percussions, pétrissages.
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Apporter un sentiment de bien-être permanent, un lâcher-prise, une perte de contrôle, une prise en charge totale.
- Apporter une relaxation globale du corps et de l'esprit permettant de chasser les tensions et le stress quotidien.
- Permettre à la personne de prendre conscience de son schéma corporel.
- Aide à disperser les tensions musculaires.
- Agit sur les systèmes nerveux et respiratoire par l'effet sédatif et calmant du modelage.
- Effet harmonisant sur la circulation énergétique.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Massage Ayurvédique du Pied *Bol Kansu*

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Beurre "Ghee" / Bol Kansu

Durée protocole : 30 Minutes

Durée

1 jour

Tarifs

Particulier : 189 €
(Acompte inscription : 59€)

Professionnel :

Prise en charge à **100%**

Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
C V formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Le massage au *Bol Kansu* est originaire du Gujarat, dans le nord de l'Inde. C'est une technique qui consiste à masser les pieds avec du beurre clarifié «*le ghee*», à l'aide d'un petit bol qui a de nombreuses vertus :

En agissant sur les points réflexes des pieds, le bol active la circulation de l'énergie vitale dans tout l'organisme.

Il restaure le calme, rétablit le sommeil tout en évacuant la "colère", le stress, l'angoisse et la nervosité. Il suffit de 30 minutes de massage et les effets se font ressentir dans tout le corps.

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : effleurages et pressions a l'aide du bol
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire
- >Evaluation pratique / Test de connaissances
- >Debriefing : questions/réponses

OBJECTIFS et EFFETS :

- Soulage les tensions musculaires des pieds et des jambes.
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique.
- Favorise l'élimination des toxines.
- Améliore les échanges cellulaires.
- Rééquilibre l'énergie vitale pour un meilleur métabolisme.
- Relaxation, sensation de calme et d'apaisement.
- Apaise le mental (diminue la nervosité).
- Favorise un meilleur sommeil.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Réflexologie Palmaire

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Aucun

Durée protocole : 15 à 60 minutes

Durée
1 jour

Tarifs

Particulier : 189 €
(Acompte inscription : 59€)

Professionnel :
Prise en charge à **100%**
Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
CV formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

La plupart des personnes associent la réflexologie aux pieds, mais celle des mains présente certains avantages.

Ainsi s'emploie-t-elle lorsque les facteurs temps et espace interdisent d'agir sur les pieds, mais aussi chez les sujets chatouilleux ou présentant une hypersensibilité plantaire accrue.

De même, étant discrète, vous pouvez la pratiquer en public sur vous-même, par exemple en avion, pour remédier au "mal des transports".

La réflexologie est employée comme outil de soin efficace depuis plus de 5000 ans. Dès l'antiquité égyptienne, on pensait que stimuler des zones précises situées sur les mains avait un effet redynamisant sur tout l'organisme.

(Attention : la réflexologie se pratique avec les ongles courts).

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : pressions, drainages.
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Dynamise l'organisme.
- Harmonise les fonctions vitales.
- Libère le stress et les tensions nerveuses.
- Soulage les tensions du corps.
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique.
- Apporte détente et relaxation profonde.
- Favorise l'élimination des toxines.
- Décontracte les muscles.
- Décontraction mentale, évacuation des émotions négatives.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Réflexologie Plantaire

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile/Planche Anatomique

Durée protocole : 60 minutes

Durée

2 jours

Tarifs

Particulier : 389 €
(Acompte inscription : 189€)

Professionnel :

Prise en charge à **100%**

Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration

+
CV formateur

consultables sur
www.formabelle.fr

Technique manuelle utilisée en préventif ou en "curatif" selon la tradition, faisant appel à l'exercice d'une pression ou d'un massage sur des points des zones réflexes détectées sur les pieds.

La réflexologie plantaire est une "science" basée sur le principe qu'il existe dans les pieds et les mains des zones réflexes correspondant à tous les organes, glandes et parties du corps.

Les zones reflexes font référence au reflet, à la projection ou à l'image miroir.

Les scientifiques notent que le pied détient plus de 7200 terminaisons nerveuses. En considérant le trajet du système nerveux nous pouvons imaginer que chaque partie du corps est reliée à nos pieds.

En utilisant les différentes techniques de pression, le praticien décèle sous ses doigts les zones de blocages énergétiques, les points "douloureux" et même les tensions les plus infimes.

(Attention : la réflexologie se pratique avec les ongles courts).

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : pressions, tractions.
- >Posturologie.
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire.
- >Evaluation pratique / Test de connaissances.
- >Debriefing : questions/réponses.

OBJECTIFS et EFFETS :

- Dynamise l'organisme.
- Harmonise les fonctions vitales.
- Libère le stress et les tensions nerveuses.
- Soulage les tensions du corps.
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique.
- Apporte détente et relaxation profonde.
- Favorise l'élimination des toxines.
- Décontracte les muscles.
- Décontraction mentale, évacuation des émotions négatives.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76



Réflexologie Plantaire *Traditionnelle Thai*

Difficulté : ★★★★★

Type : Table

Matériel : Huile/Stick en bois de rose

Durée protocole : 60 à 75 minutes

Durée

2 jours

Tarifs

Particulier : 389 €

(Acompte inscription : 139€)

Professionnel :

Prise en charge à **100%**

Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Modèles
+
Matériels

Mis à disposition

Validation

Attestation de formation

Vidéo démonstration
+
CV formateur
consultables sur
www.formabelle.fr

Pratiquée depuis des millénaires par de nombreuses civilisations, cette technique de massage du pied suit le principe que chaque organe et viscère sont associés à un point "réflexe" de la voûte plantaire.

De même, le corps entier peut être projeté sur les différentes zones du pied. Ces zones sont travaillées avec des techniques de friction, de pression ou à l'aide d'un stick en bois de rose.

Détente absolue pour une sensation de jambes légères.

(Attention: la réflexologie se pratique avec les ongles courts).

PROGRAMME :

- >Présentation / Historique / Spécificités du massage
- >Les indications et contre-indications.
- >Les différentes manœuvres : pressions, frictions.
- >Posturologie
- >Apprentissage du déroulement d'une séance.
- >Protocole reçu par le stagiaire
- >Evaluation pratique / Test de connaissances
- >Debriefing : questions/réponses

OBJECTIFS et EFFETS :

- Dynamise l'organisme.
- Harmonise les fonctions vitales.
- Libère le stress et les tensions nerveuses.
- Soulage les tensions du corps.
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique.
- Apporte détente et relaxation profonde.
- Favorise l'élimination des toxines.
- Décontracte les muscles.
- Décontraction mentale, évacuation des émotions négatives.

INSCRIPTION : 04 67 82 91 76

Financement



L'organisme de formation **FormaBelle** est inscrit auprès de la DIRECCTE (Directions Régionales des Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation, du Travail et de l'Emploi) du Languedoc-Roussillon.

FormaBelle a obtenu une certification QUALIOPi gage de qualité pour les acteurs de la formation professionnelle.

A ce titre les formations proposées par **FormaBelle** peuvent être financées par les organismes de prise en charge en fonction de leurs critères qui sont propres à chacun.

Nous nous engageons à faciliter vos démarches en vous aidant à constituer votre dossier de financement grâce à une **prise en charge administrative complète**,

Il est aussi possible de financer vous-même votre formation, **FormaBelle** vous propose des **paiements jusqu'à 10 fois sans frais**.

Pour la prise en charge de vos formations, en fonction de votre statut plusieurs possibilités s'offrent à vous.

Un conseiller est à votre disposition au 04 67 82 91 76

Vous êtes chef d'entreprise, salarié ou demandeur d'emploi, vous avez la possibilité d'une prise en charge de votre formation à 100%



Vous êtes demandeur d'emploi :

FormaBelle s'engage à effectuer une **remise de 10%** sur toutes les formations (*hors financement, dermopigmentation, onglerie et maquillage professionnel*) sur présentation de l'attestation d'inscription à Pôle Emploi.

Le financement de la formation concerne les demandeurs d'emploi indemnisés au titre du chômage et dont le projet de formation, destiné à favoriser le retour à l'emploi, est validé par Pôle Emploi. AIF/ CPF /CSP .

Vous êtes chefs d'entreprise :

Travailleur «Non Salarié» :

AGEFICE : Association de gestion du financement de la formation des chefs d'entreprise (pour les personnes inscrites en chambre des commerces).

FAFCEA : Fonds d'Assurance Formation des Chefs d'Entreprises Artisanales (pour les personnes inscrites en chambre de métiers).

FIFPL : Fonds interprofessionnels de formation des professions libérales (pour les personnes en profession libérale).

Travailleur «Salarié de votre propre entreprise» :

Vous avez la possibilité de bénéficier en plus du budget **FAFCEA**, **AGEFICE** ou **FIFPL**, d'un plan de formation par votre **OPCO**.

Vous êtes salariés :

Vous cotisez tous les mois pour la formation et pouvez bénéficier de prise en charge.

À l'initiative de l'employeur : avec le plan de formation dans lequel le coût de la formation est pris en charge par l'entreprise.

Par votre propre initiative : CPF : Compte Personnel de Formation. (*Nous consulter*)

Vous auto financez votre formation :

Afin de vous aider à réaliser vos projets professionnels il est possible de régler vos formations jusqu'à **10 Fois Sans Frais**

Praticien Bien-Être



Durée

304 Heures

Tarifs

Sans financement : 3990,00 €
(Acompte inscription : 399€)

Avec financement :
Nous consulter

Validation

Attestation de Formation

4

élèves
maximum

Vidéo démonstration
+
CV formateurs
consultables sur
www.formabelle.fr

FormaBelle vous propose une formation en modelage bien-être complète alliant principes théoriques pour chaque massage et pratiques techniques.

Les fondamentaux et les différentes techniques de toucher y sont développés, tels que les massages relaxants, énergétiques, habillés ou au sol, ainsi qu'un panel complet de massages du monde, pour vous rendre professionnel dans le domaine du bien-être, vous offrant par la suite la possibilité de faire parler votre créativité.

Le programme de formation est composé de 14 modules dispensés par nos formateurs pédagogues qui sont également expérimentés dans les domaines du spa, de l'institut et du libéral.

Notre objectif est de vous faire partager la passion de nos formateurs pour ce métier privilégiant la prise en charge et l'humain.

PRE-REQUIS :

- > L'entrée totale en formation s'effectue après les journées de stage d'initiation au toucher, d'initiation à l'anatomie corporelle et de massage californien.
A la fin de ces 5 jours de formation, vous pouvez décider de ne pas suivre le cursus long, également les formateurs peuvent vous donner leur avis concernant ce point là.
- > Si vous souhaitez vous arrêter au bout des 5 jours, vous ne payerez que les formations effectuées.
- > Un entretien avec la direction du centre FormaBelle et une lettre afin d'explicitier vos motivations.
- > Un certificat médical autorisant le suivi de la formation (moins d'un mois).

LES FONDAMENTAUX PROPOSES LORS DE LA FORMATION :

- > L'anatomie et les différents systèmes du corps humain.
- > L'histoire du massage.
- > Les différents protocoles de massage.
- > Les objectifs et bienfaits de chaque massage : lâcher-prise, relaxant, énergétique, musculaire...
- > Indications et contre-indications pour chaque massage.
- > Les différents niveaux de toucher (superficiel/profond) et de fluidité du massage.
- > La respiration, la posture, l'enracinement du masseur et technique de drapping.
- > L'éthique, l'écoute et la bienveillance en tant que masseur.
- > Le cadre professionnel (installation, législation...)

NOS PLUS :

- > Un programme de formation professionnel de **304 heures au total**.
- > Des **formateurs expérimentés** et **pédagogues** à l'écoute des besoins et du rythme d'apprentissage de chacun.
- > Formation en petit effectif : **1 à 4 stagiaires maximum** pour un apprentissage optimal.
- > Entrée en formation tout au long de l'année.
- > Formation effectuée **selon votre rythme** sur une ou plusieurs années.
- > Possibilité de **modifier les modules** de formation selon **votre projet**.
- > **Moyens pédagogiques, produits et matériels** mis à disposition des stagiaires.
- > **Livrets de formation** remis pour chaque stage.
- > Possibilité de **prise en charge financière** selon vos droits : OPCA, CIF...
- > 1/2 journée d'**évaluation** supervisée pour faire un point sur la pratique technique.
- > Un **examen** interne de validation de formation.
- > Un **suivi** continu.
- > Paiement jusqu'à **10 fois sans frais**.

PROGRAMME DE FORMATION

Durée totale de la Formation : 304 Heures

Modules de formation inclus : 204 heures (possibilité de modifier les modules)

Initiation Anatomie  2 jours	Initiation Techniques Massage  1 jour	Californien  2 jours	Pierres Chaudes  2 jours	Capillaire "Zen Tête"  1 jour	Facial Japonais "Kobido"  1 jour et 1/2	Drainant  3 jours
Deep Tissue  2 jours	Balinais "Pijat Bali"  2 jours	Hawaïen "Lomi Lomi"  2 jours	Ayurvédique "Abhyanga"  3 jours	Traditionnel Thaïlandais  3 jours	Réflexologie palmaire  1 jour	Réflexologie plantaire  2 jours

Perspectives professionnelles (1/2 journée)

Législation à propos du massage, conseils sur le statut professionnel et la mise en place d'une activité de masseur, la cible clientèle.

1/2 journée de supervision

Point sur la pratique technique et conseils/révisions avec un référent formateur en massage.

1/2 journée pour l'examen de validation interne

Epreuves théorique et pratique.

Pratique du massage : 100 heures

100h de pratique massage individuel exigée, avec tenue d'un carnet de bord pour chaque sujet massé.

Remise d'une attestation de formation praticien bien-être

Horaires d'ouverture

Le Centre de Formation est ouvert de **8h30 à 18h00** du **Lundi** au **Vendredi**, Samedi sur RDV pour les demandes d'informations.

Comment venir ?

Train :

Gare Saint Roch prendre Tramway Ligne 2 sortir à l'arrêt « Sabines » (10 min de Tramway et 5 min à pied).

Tramway :

Ligne 2 direction Saint Jean de Védas Arrêt « Sabines » (5 min à pied).

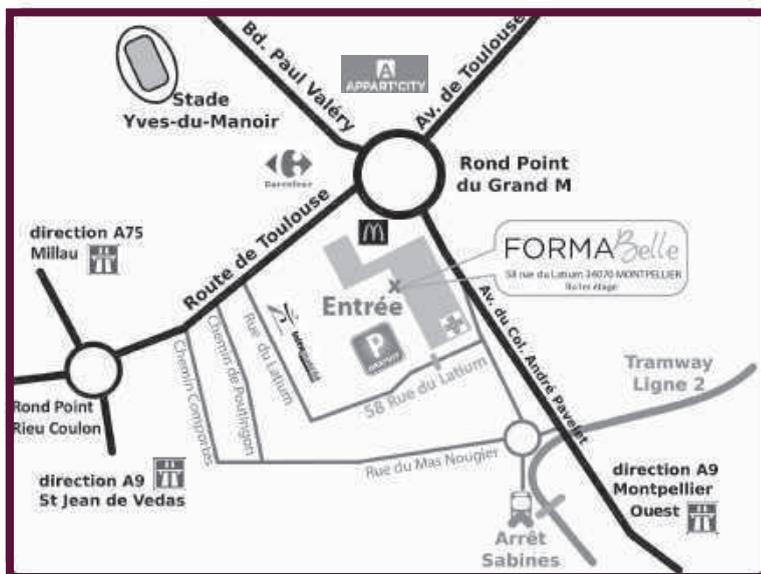
Voiture :

Proche Rond Point du Grand "M".
A9 sortie 32 - Saint Jean de Védas (5 min en voiture).
A9 sortie 31 - Montpellier Ouest (5 min en voiture).

Coordonnées GPS :

Latitude : 43.5880995
Longitude : 3.8542027

 Places de **PARKING GRATUITES**



Où se loger ?

Idéalement placé, sans entrer dans le centre ville de Montpellier, **FormaBelle** vous propose, pour information, un logement à quelques pas de votre lieu de formation (200 mètres). Réservation au 04 67 99 45 30.



Où se restaurer ?

Le Centre de Formation **FormaBelle** met à disposition pour ses stagiaires une salle de repas équipée de fours micro-ondes et d'un frigo afin de se restaurer sur place.

De plus, **FormaBelle** dispose d'un ensemble de prestataires professionnels de la restauration à proximité :

- **Brasserie** Les Grisettes (en face Arrêt de Tram Sabines, Ligne 2) à 5 minutes à pieds.
- **Fast food** Santa Luccia (en face Arrêt de Tram Sabines, Ligne 2) à 5 minutes à pieds.
- **Fast Food** McDonalds à moins de 1 minute à pieds.
- **Fast Food** SubWay à moins de 5 minute à pieds.
- **Supermarché** Intermarché à moins de 1 minute à pieds.
- **Supermarché** Picard à moins de 1 minute à pieds.
- **Boulangerie** Les Pains de Mila (Quartier Ovalie) à 3 minutes à pieds.

Contact



PAR COURRIER

FORMA *Belle*
58 rue de latium
1er étage
34070 MONTPELLIER



PAR TELEPHONE

04 67 82 91 76
Prix d'un appel local



PAR E-MAIL

contact@formabelle.fr



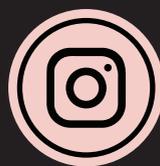
SITE INTERNET

www.FormaBelle.fr

SUIVEZ NOUS !



www.facebook.com/FormaBelle

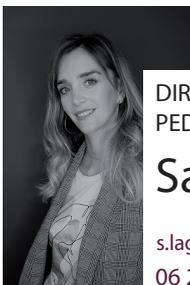


[FormaBelle.official](https://www.instagram.com/FormaBelle.official)



www.youtube.com/channel/FormaBelle

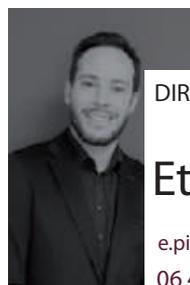
Notre Equipe Bureau



DIRECTRICE
PEDAGOGIQUE

Samantha

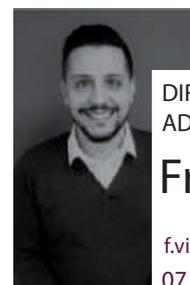
s.lagarde@formabelle.fr
06 27 20 83 89



DIRECTEUR

Etienne

e.pietrobelli@formabelle.fr
06 48 51 11 47



DIRECTEUR
ADJOINT

Francky

f.vidal@formabelle.fr
07 82 03 23 43



ASSISTANTE
DE DIRECTION

Marina

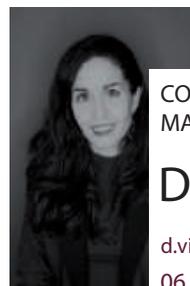
m.prigione@formabelle.fr
04 67 82 91 76



RESPONSABLE
MODELE /ACCUEIL

Magali

modele@formabelle.fr
06 09 31 71 93



COMMUNITY
MANAGER

Delphine

d.vidal@formabelle.fr
06 52 52 42 43



ASSISTANTE
ADMINISTRATIF

Manon

secretariat@formabelle.fr
04 67 82 91 76

FormaBelle

SUIVEZ NOUS !



contact@formabelle.fr

04 67 82 91 76

www.FormaBelle.fr