MASSAGE CALIFORNIEN

DURÉE 2 JOURS

TARIF (particulier) 389€TTC

Acompte inscription 139€

Professionnel : prise en charge à 100% (nous consulter)

Modèles & Matériels mis à disposition

4 stagiaires maximum par session | Formations tous les mois

Difficulté	**Type**	**Matériel**	Durée : 60 min	**Validation**
● ● ● ○ ○	· Table ·	· Huile ·		Attestation de formation

Le massage californien fait partie 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.
- Evaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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