


«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354  
**MASSAGE BALINAIS «PIJAT BALI»**

 **DURÉE** **2 JOURS**

 **TARIF** (particulier) **589€TTC**



**Utiliser votre budget CPF**

[Cliquer ici](#)

Modèles & Matériels  
mis à disposition

**6** stagiaires  
maximum  
par session | Formations  
tous les mois

Difficulté



**Type**

· Table ·

**Matériel**

· Huile ·



Durée :  
60min

**Validation**

Attestation de formation

Le Pijat Bali est le massage balinaise 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.

**Prérequis : Avoir suivi une formation en massage du corps à l'huile (californien, suédois, ayurvédique, balinaise...). Occuper un poste dans un salon de soins esthétiques ou dans une structure médicale ou paramédicale ou avoir un projet d'installation en pratique de massage bien-être.**

### IMPORTANT

Chaque stagiaire doit impérativement venir avec :    Les ongles courts    |    Tenue confortable (legging ou jogging)    |    Cheveux attachés

## VALIDER LE TITRE RS 5354

- Effectuer la totalité de la formation.
- Valider les examens théoriques et pratique de fin de formation (via votre formateur).
- Pratiquer 10h de massage à la suite de votre formation avec tenue d'un carnet de bord pour preuve.
- Soutenir et valider un oral de 10 à 15 minutes (avec carnet de bord) au sujet de la technique choisie. (via un jury de professionnels du bien-être).
- Possible sur place ou en visio dans le mois suivant la formation.
- Possibilité de présenter à nouveau la certification dans le mois suivant si elle n'était pas validée.
- Résultats des examens indiqués le jour même au candidat.
- Remise d'un parchemin de certification validant le titre RS 5354 (via le certificateur Harmonie Bien-être).

## 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.
- Evaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

## EFFETS DU MASSAGE

- 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...

**Remise d'une attestation de formation.**

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Acquérir des compétences complémentaires en pratique de massages bien-être. Les professionnels sont en relation d'écoute avec un client (receveur des massages) pour analyser ses besoins afin de lui proposer un ou des massages adaptés et personnalisés répondant à ses attentes et contribuant à son bien-être.

## LES RÉSULTATS ATTENDUS

### Evaluations des acquis :

- Par le formateur, en fin de formation, évaluation portant sur la pratique, observation d'une séance de massages, les résultats sont notés sur une grille d'évaluation.
- Par un jury, lors d'un examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen oral portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique).
- A noter : entre la fin de la formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen. Délivrance, en cas de réussite aux évaluations d'une certification «Pratiquer le massage bien-être».

**Inscription : 04 67 82 91 76** | Vidéo démonstration & CV formateur consultables sur [www.formabelle.fr](http://www.formabelle.fr)



Siège social : 27 Allée Jean Monnet, 34430 Saint-Jean-de-Vedas | mail : [contact@formabelle.fr](mailto:contact@formabelle.fr)  
Siret : 534 501 747 000 57 | N° de formation : 91 34 07319 34

[www.formabelle.fr](http://www.formabelle.fr)