


«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354

MASSAGE AMINCISSANT AVEC ACCESSOIRES **DURÉE** **3 JOURS** **TARIF** (particulier) **789€TTC****Utiliser votre budget CPF**[Cliquer ici](#)Modèles & Matériels
mis à disposition**6** stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois**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).

Massage aux bambous

Difficulté

**Type**

· Table ·

Matériel

· Huile / Bambous ·

Durée :
60min**Validation**

Attestation de formation

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.

Prérequis : Avoir suivi une formation en massage du corps à l'huile (californien, suédois, ayurvédique, balinais...). 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.**PROGRAMME**

- Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : stretches, mobilisations, drainage.
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Evaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

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

Remise d'une attestation de formation.

— Massage tonique avec accessoires

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile / Gua-Sha
& Gun ·



Durée :
60min

Validation

Attestation de formation

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 mesure, 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 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.

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

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 fonction des besoins/des zones/du temps de séance.
- Evaluation pratique/test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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.

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



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

www.formabelle.fr