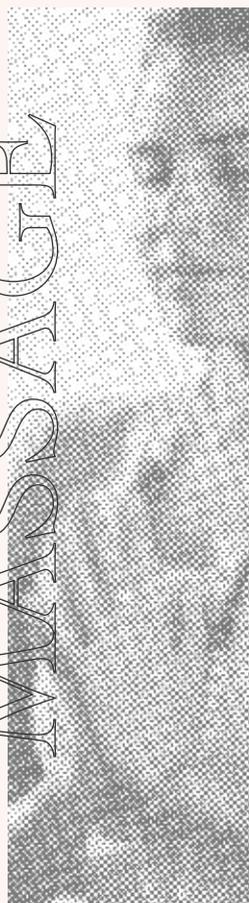


MASSAGE



CENTRE DE FORMATION
PROFESSIONNEL DE L'ESTHETIQUE ET DU
BIEN ÊTRE DEPUIS 2011





**Centre de Formation Spécialiste
de la Beauté et du Bien-Être.**

Référence en région Occitanie

VISITER NOTRE
BOUTIQUE
EN LIGNE
POUR →
PROFESSIONNELS
& PARTICULIERS



10 • **75** • **19000** • **96%**
ans d'expérience Formations Stagiaires formés de stagiaires satisfaits

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.

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 19000 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 **740 m2 neufs**, 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.

Fort de son expérience depuis plus de 10 ans dans les domaines de la beauté et du bien-être, le centre FormaBelle vous propose maintenant une sélection de produits et matériels pour répondre à vos besoins en sortie de formation et pour votre vie professionnelle.

Retrouvez toutes les références pour vos achats sur le site **boutique.formabelle.fr**, catalogue téléchargeable en ligne.

**FormaBelle,
pour vous aider à réussir !**

NOTRE CENTRE



Locaux neufs, lumineux et climatisés de 740 m²



Salle de repas & Terrasses extérieures



Accès personnes à mobilité réduite



A 1 minute de la sortie autoroute A9



Bus & Tramway à 200 mètres



A 20 minutes de la Gare Montpellier St-Roch



Places de parking gratuites



De nombreux hôtels à moins de 1 minute à pied



Restaurants, fast-food et boulangerie à moins de 1min en voiture

P.6 **NOS PLUS**

SPÉCIFIQUES

- P.7 Initiation au Toucher & Techniques de Massage
- P.8 Initiation Anatomie Palpatoire
- P.9 Posturologie du Massage
- P.10 Etirements et Mobilisations Articulaires
- P.11 Massage Intuition et Créativité
- P.12 Massage du Ventre

BIEN-ÊTRE

- P.13 Massage Californien
- P.14 Massage Suédois
- P.15 Massage à la Cire de Bougie
- P.16 Massage aux Pierres Chaudes
- P.17 Massage Femme Enceinte
- P.18 Massage Bébé type «Shantala»
- P.19 Massage au Chocolat
- P.20 Massages Personnes Agées
- P.21 Massage aux Pierres Semi-Précieuses

TECHNIQUES ANCESTRALES

- P.22 Massage Traditionnel Chinois «Tui Na»
- P.23 Massage Balinais «Pijat Bali»
- P.24 Massage Crânien avec Shirodhara
- P.25 Massage Ayurvédique «Abhyanga»
- P.26 Massage Hawaïen «Lomi-Lomi»
- P.27 Massage Shiatsu de Confort
- P.28 Massage Ventouses du Dos
- P.29 Massage Ventouses Visage «Face Cupping»

SILHOUETTE / TONIQUE

- P.30 Gommage et Enveloppement
- P.31 Soins Jambes «Lourdes»
- P.32 Massage Amincissant et Techniques des Ventouses
- P.33 Massage aux Bambous
- P.34 Massage Drainant
- P.35 Massage Deep Tissue
- P.36 Massage Tonique Avec Accessoires Gua Sha / Gun
- P.37 Massage Trigger Point

HABILLÉS

- P.38 Massage Thaïlandais Traditionnel «Nuad Bo Rarn»
- P.39 Massage Indien de la Tête
- P.40 Massage Facial Japonais anti-âge type «Ko-bi-do»
- P.41 Massage Assis «Amma»
- P.42 Massage Ayurvédique du Pied «Bol Kansu»

REFLEXOLOGIES

- P.43 Réflexologie Palmaire
- P.44 Réflexologie Plantaire
- P.45 Réflexologie Plantaire Traditionnelle Thaïlandaise

P.46 PRATICIEN BIEN-ÊTRE

-
- P.48 **Financement**
 - P.49 **Informations**
 - P.51 **Contact**

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

NOS PLUS



- Formatrice Championne de France de massage au sein de l'équipe.



- Mise à disposition des produits.
- Du matériel.
- Du linge.
- Des modèles.



- Formateurs qualifiés, expérimentés et pédagogues.



- Locaux neufs.
- Spacieux et chaleureux.



- Formations en petits effectifs.
- Maximum 4 stagiaires.



- Large panel de formations.
- + de 40 formations massage différentes.



- Livrets de cours complets.
- Illustrés avec photos.

www.formabelle.fr



INITIATION AU TOUCHER

 **DURÉE** **1 JOUR**

€ **TARIF** (particulier) **189€TTC**

€ Acompte inscription **59€**

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

4 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile ·

Validation

Attestation de formation

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.

Prérequis : Tout niveau.

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.
- Mises en situation pratique.
- Débriefing - Questions / Réponses.

OBJECTIFS & EFFETS

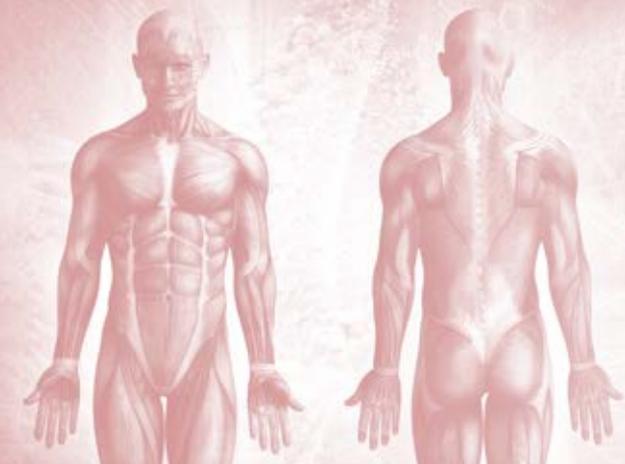
Le massage est un art du toucher. C'est intervenir sur le corps humain au moyen d'approches manuelles, dans un but de bien-être.

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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76



ANATOMIE PALPATOIRE

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

· Table & Théorie ·

Matériel

· Planche Anatomique
& Squelette ·

Validation

Attestation de formation

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.

Prérequis : Tout niveau.

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.
- Débriefing - Questions / Réponses.
- Test de connaissances.

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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



POSTUROLOGIE DU MASSAGE

 **DURÉE** **1 JOUR**

 **TARIF** (particulier) **189€TTC**

 Acompte inscription **59€**

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

4 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table & Théorie ·

Matériel

· Planche Anatomique ·

Validation

Attestation de formation

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.

Prérequis : Tout niveau.

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.
- Mises en situation pratique.
- Débriefing - Questions / Réponses.

OBJECTIFS & EFFETS

- Accompagner ses mouvements.
- Assurer sa stabilité.
- Prévention d'éventuelles gênes musculo-squelettiques.
- Préserver son corps.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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



ÉTIREMENTS ET MOBILISATIONS ARTICULAIRES

 **DURÉE** **1 JOUR**

€ **TARIF** (particulier) **189€TTC**

€ **Acompte inscription** **59€**

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

4 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile & draps ·

Validation

Attestation de formation

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 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.

Prérequis : Masseur confirmé en technique bien-être.

PROGRAMME

JOUR 1

- 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.
- Mises en situation pratique.
- Débriefing - Questions / Réponses.

OBJECTIFS & EFFETS

- D'une manière générale, étirements et mobilisations articulaires favorisent et entretiennent l'ouverture, la souplesse, la flexibilité et la mobilité du corps.
- Ils 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

MASSAGE INTUITION ET CRÉATIVITÉ

 **DURÉE** **1 JOUR**

 **TARIF** (particulier) **189€TTC**

 Acompte inscription **59€**

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

4 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile ·

Validation

Attestation de formation

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

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.

Prérequis : Masseur confirmé en technique bien-être.

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.
- Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76



MASSAGE DU VENTRE

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



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

· Table ·

Matériel

· Huile ·



Durée :
30 à 60 min

Validation

Attestation de formation

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'anxiété, 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.

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

PROGRAMME

- Présentation/Historique/Spécificités.
- Indications/Contre-indications.
- Posturologie.
- Apprentissage du protocole complet.
- Adaptation du protocole en fonction des besoins/de l'âge/du temps de la séance.
- Evaluation pratique/test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

MASSAGE CALIFORNIEN

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 3 JOURS

TARIF (particulier) 589€TTC

Acompte inscription 189€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

4 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile ·



Durée :
60 min

Validation

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.

Prérequis : Tout niveau.

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

MASSAGE SUÉDOIS

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE **2 JOURS**

TARIF (particulier) **389€TTC**

Acompte inscription **139€**

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

6 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile ·



Durée :
30 à 60 min

Validation

Attestation de formation

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.

Prérequis : Tout niveau.

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.
- 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.
- 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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



MASSAGE À LA CIRE DE BOUGIE

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 1 JOUR

TARIF (particulier) 189€TTC

Acompte inscription 59€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

4 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Cire de bougie ·



Durée :
60 min

Validation

Attestation de formation

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.

Prérequis : Tout niveau.

PROGRAMME

- Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : effleurages, pressions ...
- 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.
- Hydratation profonde de la peau grâce à la cire de bougie.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 2 JOURS

TARIF (particulier) 389€TTC

Acompte inscription 139€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

6 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile & Pierres de
balsate ·



Durée :
90 min

Validation

Attestation de formation

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.

Prérequis : Tout niveau.

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

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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



MASSAGE FEMME ENCEINTE

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



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

· Table ·

Matériel

· Huile ·



Durée :
60 à 90 min

Validation

Attestation de formation

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.

Prérequis : Tout niveau.

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.
- Débriefing - Questions / Réponses.

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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



MASSAGE BÉBÉ TYPE «SHANTALA»

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 1 JOUR

TARIF (particulier) 189€TTC

Acompte inscription 59€

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

Matériels
mis à disposition

6 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile ·



Durée :
5 à 30 min

Validation

Attestation de formation

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.

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.

Prérequis : Tout niveau.

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.
- Débriefing - Questions / Réponses.

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

MASSAGE AU CHOCOLAT

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 1 JOUR

TARIF (particulier) 189€TTC

Acompte inscription 59€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

4 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile & Fèves de cacao ·



Durée :
60 à 90 min

Validation

Attestation de formation

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.

Prérequis : Tout niveau.

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.
- 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 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

MASSAGE PERSONNES AGÉES

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 2 JOURS

TARIF (particulier) 389€TTC

Acompte inscription 139€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

6 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ou
Fauteuil ·

Matériel

· Huile & Talc ·



Durée :
60 min

Validation

Attestation de formation

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 confiance, 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 sénior.
- 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.
- Débriefing - Questions / Réponses.

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

20

MASSAGE PIERRES SEMI-PRÉCIEUSES

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 2 JOURS

TARIF (particulier) 389€TTC

Accompagne inscription 139€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

6 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile & Pierres
semi-précieuses ·



Durée :
60min

Validation

Attestation de formation

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 vertu 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.

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

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

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

KIT

PIERRES SEMI-PRÉCIEUSES

Disponible à l'achat sur notre e-shop & boutique

59,90 €

MASSAGE TRADITIONNEL CHINOIS

« TUI NA » « Pratiquer les massages bien-être » RS 5354



DURÉE 3 JOURS

TARIF (particulier) 589€TTC

Acompte inscription 189€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

4 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Planche
anatomique ·



Durée :
60 min

Validation

Attestation de formation

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.

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

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

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

MASSAGE BALINAIS « PIJAT BALI »

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 2 JOURS

TARIF (particulier) 389€TTC

Acompte inscription 139€

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

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 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.

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

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.

OBJECTIFS & 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...

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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



MASSAGE CRÂNIEN AVEC SHIRODHARA

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 1 JOUR

TARIF (particulier) 189€TTC

Accompagne inscription 59€

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

Modèles & Matériels mis à disposition

4 stagiaires maximum par session | Formations tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile & Shirodhara ·



Durée : 60 min

Validation

Attestation de formation

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 délasserment 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.

Prérequis : Tout niveau.

PROGRAMME

- Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : pressions, effleurages...
- Gestion pratique du Shirodhara
- 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 respiratoires par l'effet sédatif et calmant du modelage.
- 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



MASSAGE AYURVÉDIQUE

« ABHYANGA » « Pratiquer les massages bien-être » RS 5354



DURÉE 3 JOURS

TARIF (particulier) 589€TTC

Acompte inscription 189€

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

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

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 l'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.
(il sera ici enseigné à visée bien-être non-thérapeutique)

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

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

OBJECTIFS & 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...

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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



MASSAGE HAWAÏEN « LOMI-LOMI »

« Pratiquer les massages bien-être » RS 5354



DURÉE 2 JOURS

TARIF (particulier) 389€TTC

Acompte inscription 139€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

6 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile de coco ·



Durée :
60 min

Validation

Attestation de formation

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.

Prérequis : Masseur confirmé en technique bien-être.

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

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

MASSAGE SHIATSU DE CONFORT

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 3 JOURS

TARIF (particulier) 589€TTC

Acompte inscription 189€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

6 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Sol ·

Matériel

· Futon ·



Durée :
60min

Validation

Attestation de formation

« 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.

Attention ce massage se pratique avec les ongles courts.

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

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

MASSAGE VENTOUSES DU DOS

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 2 JOURS

TARIF (particulier) 389€TTC

Accompagne inscription 139€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

6 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile & ventouses ·



Durée :
60 min

Validation

Attestation de formation

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.

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

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

KIT

LOT DE VENTOUSES

Disponible à l'achat sur notre eshop & boutique

34,90 €

28

MASSAGE « FACE CUPPING » VENTOUSES VISAGE

« Pratiquer les massages bien-être » RS 5354



DURÉE 1 JOUR

TARIF (particulier) 189€TTC

Acompte inscription 59€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

4 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile &
Ventouses visage ·



Durée :
60min

Validation

Attestation de formation

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 face cupping 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.

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

PROGRAMME

- Présentation/Spécificités du protocole.
- Présentation des accessoires ventouses visage.
- Indications/Contre-indications/Précautions.
- Apprentissage du protocole complet.
- Adaptation du protocole en fonction des besoins/du temps de séance.
- Evaluation pratique.
- Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

KIT

LOT DE VENTOUSES

Disponible à l'achat sur notre eshop & boutique

44,80 €



GOMMAGE & ENVELOPPEMENT

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 1/2 JOURNÉE

Modèles & Matériels
mis à disposition

TARIF (particulier) 89€TTC

Acompte inscription 29€

4 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

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

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Gommage &
Enveloppement ·



Durée :
20 à 60 min

Validation

Attestation de formation

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.

Prérequis : Tout niveau.

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.
- Débriefing - Questions / Réponses.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

OBJECTIFS & 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

Remise d'une attestation de formation.

30



SOIN JAMBES «LOURDES»

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 1/2 JOURNÉE

TARIF (particulier) 89€TTC

Acompte inscription 29€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

4 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile ·



Durée :
60min

Validation

Attestation de formation

Le soin jambes «lourdes» consiste à relancer la circulation sanguine grâce à 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.

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.
- Débriefing - Questions / Réponses.

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

MASSAGE AMINCISSANT ET TECHNIQUES DES VENTOUSES

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 2 JOURS

TARIF (particulier) 389€TTC

Acompte inscription 139€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

6 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile &
Ventouses ·



Durée :
60min

Validation

Attestation de formation

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 grim pant..), 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.

Prérequis : Tout niveau

Attention ce massage se pratique avec les ongles courts.

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

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

MASSAGE AUX BAMBOUS

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 1 JOUR

TARIF (particulier) 189€TTC

Accompagne inscription 59€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

6 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

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...).

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.

OBJECTIFS & EFFETS

- 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.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

KIT

BAMBOUS

Disponible à l'achat sur notre eshop & boutique

44,90 €



MASSAGE DRAINANT

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 3 JOURS

TARIF (particulier) 589€TTC

Acompte inscription 189€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

4 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile &
Planche anatomique ·



Durée :
90min

Validation

Attestation de formation

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.

Prérequis : tout nouveau.

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

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

MASSAGE « DEEP TISSUE » MUSCULAIRE PROFOND

« Pratiquer les massages bien-être » RS 5354



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

· Table ·

Matériel

· Huile ·



Durée :
60min

Validation

Attestation de formation

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.

Prérequis : Masseur confirmé en technique bien-être.

PROGRAMME

- Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : étirements musculaires profonds (à l'aide des avant-bras, les poings, le bout des doigts, les coudes et paumes de la main).
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Evaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

MASSAGE TONIQUE SUR MESURE AVEC ACCESSOIRES GUA SHA / GUN

« Pratiquer les massages bien-être » RS 5354



Exclusivité
FormaBelle

DURÉE 2 JOURS

TARIF (particulier) 389€TTC

Accompagne inscription 139€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

6 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

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 froter.

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...).

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.

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

TARIF	GUN DE MASSAGE	119,90 €
	GUA SHA EN PIERRE NATURELLE	11,90 €

Disponible à l'achat sur notre e-shop & boutique



MASSAGE « TRIGGER POINT » MUSCULAIRE PROFOND

« Pratiquer les massages bien-être » RS 5354



DURÉE 2 JOURS

TARIF (particulier) 389€TTC

Acompte inscription 139€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

6 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile &
Outils trigger



Durée :
60min

Validation

Attestation de formation

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.

Prérequis : Masseur confirmé en technique 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 fonction des besoins/des zones/du temps de séance.
- Evaluation pratique/test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

OBJECTIFS & EFFETS

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

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

MASSAGE THAÏLANDAIS

« NUAD BO RARN »

« Pratiquer les massages bien-être » RS 5354



DURÉE 3 JOURS

TARIF (particulier) 589€TTC

Acompte inscription 189€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

6 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Sol ·

Matériel

· Futon ·



Durée moyenne :
120min

Validation

Attestation de formation

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

Inscription : 04 67 82 91 76

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

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.



MASSAGE INDIEN DE LA TÊTE

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 1 JOUR

TARIF (particulier) 189€TTC

Acompte inscription 59€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

6 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Chaise / Table ·

Matériel

· Huile ·



Durée :
30min

Validation

Attestation de formation

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.

Prérequis : tout niveau.

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

OBJECTIFS & 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

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

Remise d'une attestation de formation.

MASSAGE FACIAL JAPONAIS ANTI-ÂGE TYPE « KO-BI-DO »

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 2 JOURS

TARIF (particulier) 389€TTC

Acompte inscription 139€

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

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

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.

Prérequis : tout niveau.

PROGRAMME

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

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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



MASSAGE ASSIS « AMMA »

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 2 JOURS

TARIF (particulier) 389€TTC

€ Acompte inscription 139€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

6 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Massage Habillé ·

Matériel

· Chaise ergonomique ·



Durée :
15 à 30min

Validation

Attestation de formation

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.

Prérequis : tout niveau.

PROGRAMME

- Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : percussions, pétrissages.
- 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.
- 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

MASSAGE AYURVÉDIQUE DU PIED « BOL KANSU »

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 1 JOUR

TARIF (particulier) 189€TTC

Accompagne inscription 59€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

4 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Beurre "Ghee"
& Bol Kansu ·



Durée :
30min

Validation

Attestation de formation

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.

Prérequis : tout niveau.

PROGRAMME

- Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : effleurages et pressions à l'aide du bol.
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Evaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

KIT	BOL KANSU
Disponible à l'achat sur notre e-shop & boutique	30 €

RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 1 JOUR

TARIF (particulier) 189€TTC

Acompte inscription 59€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

6 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Aucun ·



Durée :
15 à 60min

Validation

Attestation de formation

La plupart des personnes associe 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.

Prérequis : tout niveau.

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

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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



RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

« Pratiquer les massages bien-être » RS 5354



DURÉE 2 JOURS

TARIF (particulier) 389€TTC

Accompagne inscription 139€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

8 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile & Planche
Anatomique ·



Durée :
60min

Validation

Attestation de formation

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 réflexes 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.

Prérequis : tout niveau.

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

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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



RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE TRADITIONNELLE THAÏ

«Pratiquer les massages bien-être» RS 5354



DURÉE 2 JOURS

TARIF (particulier) 389€TTC

Acompte inscription 139€

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

Modèles & Matériels
mis à disposition

6 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile &
Stick en bois de rose ·



Durée :
60 à 75min

Validation

Attestation de formation

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.

Prérequis : tout niveau.

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

OBJECTIFS & 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

KIT

BÂTONNET BOIS DE ROSE

Disponible à l'achat sur notre e-shop & boutique

10 €



PRATICIEN BIEN-ÊTRE

Modèles & Matériels
mis à disposition

🕒 DURÉE 304 HEURES

€ TARIF 4990€TTC

€ Acompte inscription 499€

Financement : Nous consulter

4 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les moisValidation
Attestation de formation

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.

À SAVOIR

- 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 PROPOSÉS 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...)

Remise d'une attestation de formation praticien bien-être.

Inscription : 04 67 82 91 76

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



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	Indien de la tête  1 JOUR	Facial Japonais « Anti-âge »  2 JOURS
Drainant  3 JOURS	Deep Tissue  2 JOURS	Balinois « Pijat Bali »  2 JOURS	Hawaïen « Lomi Lomi »  2 JOURS	Ayurvédique « Abhyanga »  3 JOURS	
	Traditionnel Thaïlandais  3 JOURS	Posturologie du massage  1 JOUR	Réflexologie Plantaire  2 JOURS		

PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES (1/2 journée)	SUPERVISION (1/2 journée)	EXAMEN DE VALIDATION INTERNE (1/2 journée)	PRATIQUE DU MASSAGE (100 heures)
Législation à propos du massage, conseils sur le statut professionnel et la mise en place d'une activité de masseur, la cible clientèle.	Point sur la pratique technique et conseils / révisions avec un référent formateur en massage.	Epreuve théorique et pratique.	100h de pratique massage individuel exigée, avec tenue d'un carnet de bord pour chaque sujet massé.

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) de l'Occitanie.

FormaBelle a obtenu une certification **QUALIOPI en 2020** depuis 7 ans 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

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.

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 et maquillage professionnel, ongles, praticien bien-être) 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.

Financer votre formation avec le CPF :

Vous souhaitez activer votre budget formation grâce à votre Compte Personnel Formation, RDV sur le site moncompteformation.gouv.fr :

- Créez votre compte
- Obtenez le solde disponible
- Choisissez votre formation et contactez l'équipe FormaBelle, nous vous guiderons dans vos démarches.

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 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»

OPCO : Opérateur de compétence.

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**.



INFORMATIONS PRATIQUES



Adresse

FormaBelle

27 Allée Jean-Monnet
34430 Saint-Jean-de-Vedas

Tramway : Ligne 2
Arrêt «Saint-Jean le sec»



Lundi : 08h30 – 18h00
Mardi : 08h30 – 18h00
Mercredi : 08h30 – 18h00
Jeudi : 08h30 – 18h00
Vendredi : 08h30 – 18h00
Samedi : sur rendez-vous pour
les demandes d'informations.
(Fermé le week-end & jours
fériés)



Gare

Montpellier Saint-Roch
Place Auguste Gibert
34000 Montpellier
Tramway : Ligne 2
Direction «Saint-Jean-de-Vedas»
Arrêt «Saint-Jean le sec»



Autoroute A9

Proche du rond point
«Place de l'Europe»
Sortie n° 32
1 min en voiture



Places de parking
gratuites sur place



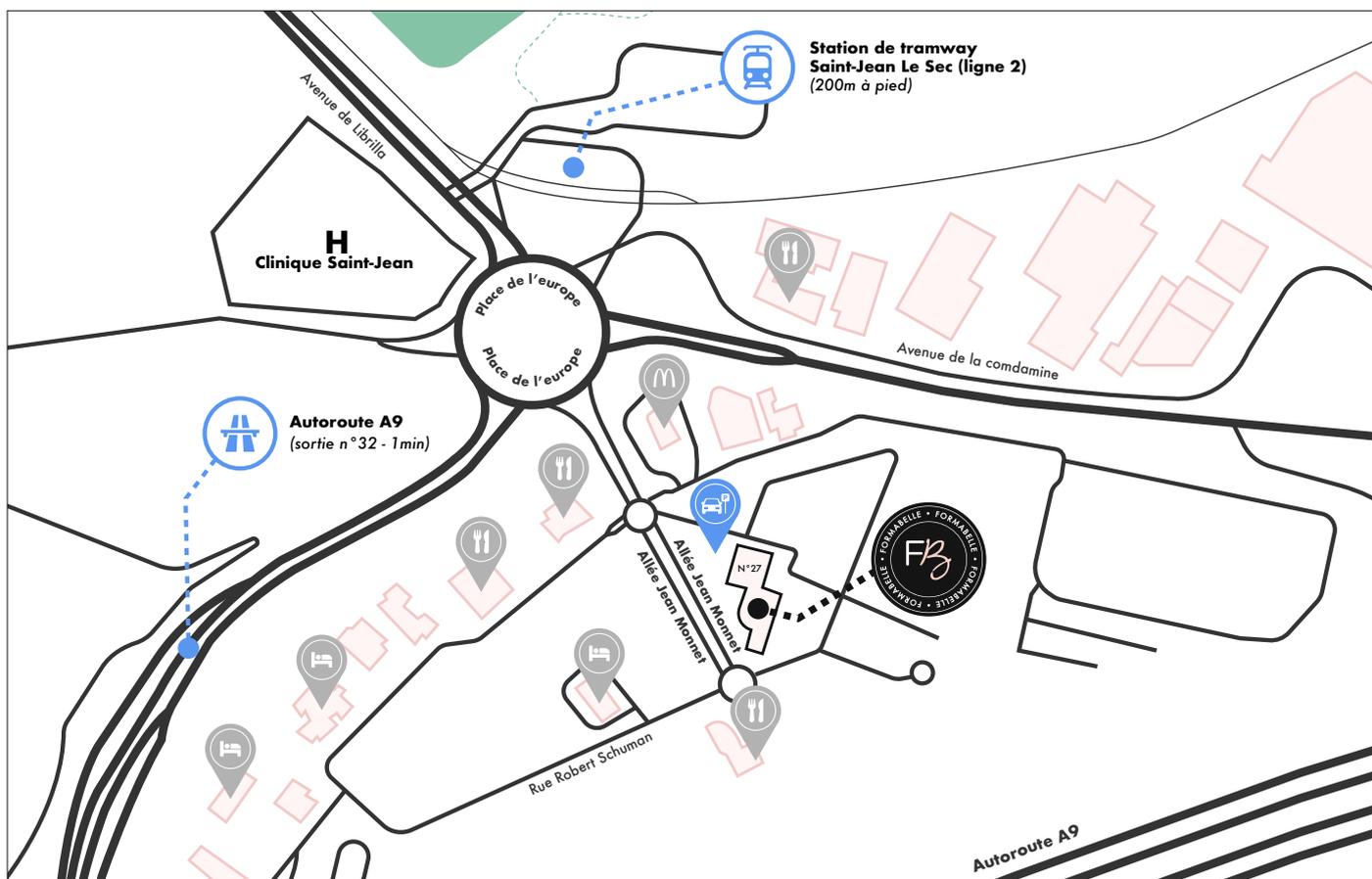
Salle repas équipée (four
micro-ondes & frigo)



De nombreux restaurants, fast-
food et boulangerie à moins de
1 min en voiture



De nombreux hôtels disponibles à
moins de 1 min à pied



CONTACT



PAR COURRIER

27 Allée Jean Monnet
34430 – Saint-jean-de-vedas



PAR TÉLÉPHONE

04 67 82 91 76
(Prix d'un appel local)



PAR E-MAIL

contact@formabelle.fr
boutique@formabelle.fr



SITES WEB

www.formabelle.fr
boutique.formabelle.fr
www.formation-hygiene-salubrite.fr

SUIVEZ-NOUS



INSTAGRAM

@formabelle.officiel



FACEBOOK

@FormaBelle



YOUTUBE

@FormaBelleEsthétiqueBienEtre



SAMANTHA

[Directrice Pédagogique]

s.lagarde@formabelle.fr
04 34 22 52 69



ETIENNE

[Directeur]

e.pietrobelli@formabelle.fr
04 34 22 52 71 // 06 48 51 11 47



FRANCKY

[Directeur adjoint]

f.vidal@formabelle.fr
04 34 22 52 70



MARINA

[Assistante de direction]

m.prigione@formabelle.fr
04 34 22 52 65



MAGALI

[Responsable modèle/accueil]

modele@formabelle.fr
06 09 31 71 93 // 04 34 22 52 66



DELPHINE

[Community manager]

d.vidal@formabelle.fr
04 34 22 52 68 // 06 52 52 42 43



JORDI

[Communication visuelle]

j.marty@formabelle.fr



FormaBelle

27 Allée Jean Monnet - 34430 Saint-jean-de-vedas

Tel : 04 67 82 91 76

E-mail : contact@formabelle.fr

www.formabelle.fr

