



CATALOGUE

Massage

FORMA*Belle*



Centre de formation
& Boutique

Spécifiques

Bien-être

Ancestraux

Toniques

Habillés

Réflexologies

Facialiste

www.formabelle.fr



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

Référence en région Occitanie

15 • **90** • **38k** • **98 %**
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 pluridisciplinaire sur Montpellier** alliant formations bien-être et esthétique.

Au fil des années, il a su développer ses offres de formation 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 31 449 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.

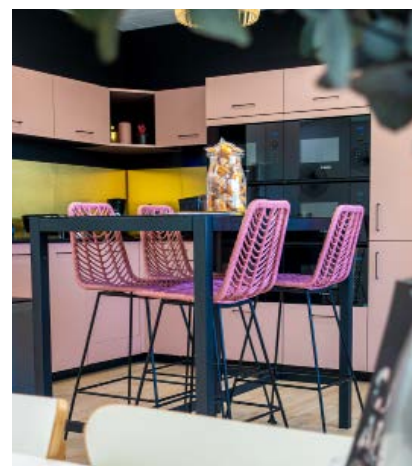
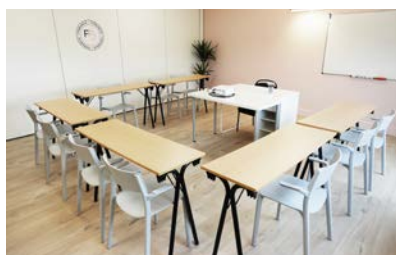
FormaBelle s'engage à faciliter vos démarches en vous aidant à constituer votre dossier de financement grâce à une prise en charge administrative complète.

Fort de son expérience depuis plus de 13 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



1 minute de la
sortie autoroute A9



Bus & Tramway
à 200 mètres



20 minutes de la
Gare Montpellier Saint-Roch



Places de parking
gratuites



De nombreux hôtels
à moins d'1 minute à
pieds



Restaurants, fast-food
et boulangerie à moins
d'1 min à pieds

BOUTIQUE

www.boutique.formabelle.fr

Fort de son expérience depuis plus de 13ans, le centre de formation FormaBelle a sélectionné pour vous des produits et matériels de qualité, nécessaires à la pratique des techniques apprises en formation.

Notre équipe choisit des produits & matériels ciblés et à la fois variés, en lien avec vos formations et vos futures pratiques clientèles.

FormaBelle, votre partenaire professionnel beauté.

-10%

de réduction valable sur toute la boutique le jour de votre formation.



LIFT & BROW MICROBLADING
GUA SHA MASQUES HUILE



Nos gammes

+ de 500 références
Beauté du regard
Onglerie
Dermopigmentation
Massage
Blanchiment dentaire
Hygiène
Kits

Livraison ou retrait

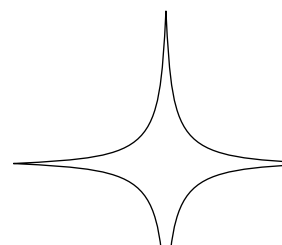
Click and collect
directement à la boutique
FormaBelle ou livraison
par Colissimo ou Mondial
Relay (offerte pour toute
commande égale ou
supérieure à 89,00€).

Cadeaux

Pour tout nouveau
client, recevez notre
Tote Bag, un miroir de
poche et notre stylo.
10% de remise tout les
500€ d'achat.

Paielements

Nous sommes heureux
de vous annoncer notre
collaboration avec Alma
pour vous proposer le
paiement en 2x et 3x
sans frais.



VG
S

P.8 NOS PLUS

SPÉCIFIQUES

- P.11 Initiation au Toucher & Techniques de Massage
- P.12 Initiation Anatomie Palpatoire
- P.13 Posturologie du Massage
- P.14 Étirements et Mobilisations Articulaires
- P.15 Massage Intuition et Créativité
- P.16 Massage du Ventre
- P.16 Formation Head Spa

BIEN-ÊTRE

- P.18 Massage Californien
- P.19 Massage Suédois
- P.20 Massage à la Cire de Bougie
- P.21 Massage aux Pierres chaudes
- P.22 Massage Femme Enceinte
- P.23 Massage Bébé type « Shantala »
- P.24 Massage au Chocolat
- P.25 Massage Personnes Âgées
- P.26 Massage aux Pierres Semi-Précieuses

TECHNIQUES ANCESTRALES

- P.27 Massage Traditionnel Chinois « Tui Na »
- P.28 Massage Balinaise « Pijat Bali »
- P.29 Massage avec Shirodhara
- P.30 Massage ayurvédique « Abhyanga »
- P.31 Massage Hawaïen « Lomi-Lomi »
- P.32 Massage Shiatsu de Confort
- P.33 Massage aux Bols chantants

SILHOUETTE / TONIQUE

- P.35 Soin Jambes « Lourdes »
- P.36 Massage Amincissant et Technique des Ventouses
- P.37 Massage aux Bambous
- P.38 Massage Drainant
- P.39 Massage Deep Tissue
- P.40 Trigger Point
- P.41 Massage Maderothérapie corps
- P.42 Massage Kansa wand visage

FACIALISTE

P.44	Anatomie Faciale
P.45	Massage Facial Japonais anti-âge type « Ko-bi-do »
P.43	Massage Drainant du visage
P.47	Réflexologie du visage « Dien Chan »
P.48	Massage Ventouses Visage « Face Cupping »
P.49	Yoga du visage
P.50	Massage Gua Sha du visage
P.51	Massage Stretching Facial
P.52	Face Taping
P.53	Massage intra buccal « Face Sculpting »
P.54	Massage Maderotherapie visage
P.55	Massage Metalotherapie visage

HABILLÉS

P.57	Massage Thaïlandais Traditionnel « Nuad Bo Rarn »
P.58	Massage Indien de la Tête
P.59	Massage Assis « Amma »
P.60	Massage ayurvédique du Pied « Bol Kansu »

RÉFLEXOLOGIES

P.62	Réflexologie Palmaire
P.63	Réflexologie Plantaire
P.64	Réflexologie Plantaire Traditionnelle Thaïlandaise
P.66	Réflexologie du visage « Dien Chan »

P.67	Parcours Facialiste
P.68	Praticien bien-être

P.4	Boutique
P.70	Financement
P.71	Informations
P.72	Notes
P.73	Contact

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

NOS PLUS



Formatrice massage championne de France 2019 et championne du monde 2022 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. (entre 4 et 8 stagiaires)



- Large panel de formations.
- + de 45 formations massage différentes.



- Livrets de cours complets.
- Illustrés avec photos.



- Plus de 80 références d'articles de massage au sein de notre boutique. (accessoires, huiles, linges...)



Gestion administrative des dossiers de prises en charges.



Certification Qualiopi depuis 2020, pour s'inscrire dans une démarche qualité.

Objectifs pédagogiques

Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage choisi.

Maîtriser les indications et contre-indications du massage choisi.

Adapter la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé, à son âge et au temps de séance du massage choisi.

Matériel

Tout le matériel est mis à disposition par FormaBelle.

Débouchés

En free-lance / indépendant ou salarié en proposant vos services en spa, salon de massage, institut, plage privée, hôtel ou à domicile. Enrichissement personnel pour les non-initiés.

Moyens pédagogiques

Matériels / produits nécessaires à l'apprentissage, jeux de rôle, mise en situation sur modèles.

Test de connaissances, remise d'un livret de formation.

Important : en formation massage, les stagiaires doivent venir avec les ongles courts, une tenue confortable et les cheveux attachés.



MASSAGE

Signature





INITIATION AU TOUCHER

**DURÉE****1 JOUR****TARIF** (particulier)**249 € TTC**

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

Modèles & Matériel
mis à disposition

6

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 massages) qui conviendra à votre ressenti.

Prérequis : tout niveau d'études.

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.

EFFETS DU MASSAGE

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

CV formateur consultable sur www.formabelle.fr



ANATOMIE PALPATOIRE

**DURÉE****2 JOURS****TARIF** (particulier)**489 € TTC****Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)Modèles & Matériel
mis à disposition**7**stagiaires
maximum
par sessionFormations
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.

Être 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 d'études.

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 PÉDAGOGIQUES

- 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)**249 € TTC**

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

Modèles & Matériel
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, très sollicité, va manifester les premiers signes de fatigue et de gêne, ou 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 d'études.

PROGRAMME

- Présentation.
- Données anatomiques de base.
- Principes 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.
- Test de connaissances

EFFETS DU MASSAGE

- 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

CV formateur consultable sur www.formabelle.fr



ÉTIREMENTS ET MOBILISATIONS ARTICULAIRES

**DURÉE****1 JOUR****TARIF** (particulier)**249 € TTC**

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

Modèles & Matériel
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 le libèrent en douceur de ses tensions et de ses raideurs. Ils influencent l'ensemble de la physiologie, par leur action bénéfique sur les systèmes squelettiques, musculaires, respiratoires, circulatoires, nerveux et énergétiques.

Les manœuvres enseignées s'intègrent à toutes les techniques de massage à l'huile. C'est une journée de perfectionnement qui permet de renforcer et d'enrichir sa pratique.

Prérequis : conseillé d'être un masseur confirmé en technique bien-être.

PROGRAMME

- Temps d'échange autour du parcours en massage et des attentes de chaque participant.
- Présentation de la formation : intérêts et bénéfices des étirements et mobilisations articulaires dans la pratique du massage à l'huile / contre-indications et précautions d'usage.
- Temps de massage libre en binôme : échauffement du corps de chaque participant / découverte du massage de prédilection, du style personnel de chacun et de comment il intègre déjà (ou pas) les étirements et mobilisations articulaires dans sa pratique.
- Démonstration détaillée de tout un éventail de manœuvres d'étirements et de mobilisations articulaires, avec temps de pratique et de Questions-réponses.
- Temps de massage en binôme où chaque participant intègre dans un massage libre de 30 min certaines des nouvelles manœuvres apprises au cours de cette journée de formation.
- Mises en situation pratique.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- D'une manière générale, étirements et mobilisations articulaires favorisent et entretiennent l'ouverture, la souplesse, la flexibilité et la mobilité du corps.
- Ils le libèrent en douceur de ses tensions et de ses raideurs.
- Ils éliminent les toxines souvent cristallisées au niveau articulaire : les articulations se délient, s'y rétablissent 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

CV formateur consultable sur www.formabelle.fr





MASSAGE INTUITION ET CRÉATIVITÉ



DURÉE

1 JOUR



TARIF (particulier)

249 € TTC

Modèles & Matériel
mis à disposition

4

stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois**Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

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 massage (suédois, californien, ayurvédique, 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 : conseillé d'être un 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.

EFFETS DU MASSAGE

- 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**CV formateur consultable sur www.formabelle.fr



MASSAGE DU VENTRE

 **DURÉE** **2 JOURS**

 **TARIF** (particulier) **489 € TTC**

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

Modèles & Matériel
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 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 : conseillé d'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.
- Évaluation pratique / test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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

LA FORMATION HEAD SPA

 **DURÉE** **2 JOURS**

 **TARIF** (particulier) **489 € TTC**

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

Modèles & Matériel
mis à disposition

4 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Difficulté



Type

.Table et Machine.
Head spa

Matériel

.outils produits .



Durée :
30 à 90 min

Validation

Attestation de formation

Le Head Spa est un rituel de soin du cuir chevelu qui associe bien-être, relaxation et soins capillaires. Inspiré des traditions japonaises, il a pour objectif d'améliorer la santé du cuir chevelu tout en procurant une profonde sensation de détente. Au fil des années, le Head Spa s'est modernisé en intégrant des techniques occidentales et des technologies innovantes. Il est aujourd'hui reconnu comme un soin complet, débutant par un diagnostic du cuir chevelu afin d'identifier les besoins spécifiques de chaque client. Le protocole comprend un nettoyage en profondeur, des soins personnalisés ainsi que des massages du cuir chevelu, de la nuque et des trapèzes. Cette approche globale favorise la relaxation, stimule la microcirculation, améliore la qualité des cheveux et offre une expérience sensorielle unique.

Prérequis : Tout niveau d'études, mais attention certaines pratiques du Head spa sont réservées aux professionnels de la coiffure et/ou de l'esthétique.

Pour info Réservés aux coiffeurs : Shampoing/ Soins capillaires/Brushing / coiffage/Diagnostic du cheveu.

Réservés aux esthéticiennes : Massage du cuir chevelu/Modelage de détente/ Soins cosmétiques (huiles, masques, gommages)/Vapeur, rituels bien-être

Sans diplôme, il est possible de pratiquer le Head Spa dans un cadre limité : Massage seul/Utilisation de la machine avec vapeur et ruissellement/Application de produits.

PROGRAMME

JOUR1- MATIN

- Accueil des stagiaires.
- Découverte du Head Spa : origines/bienfaits. Présentation de la machine Head Spa : fonctionnement/réglages/entretien.
- Législation : cadre réglementaire/consentement

APRÈS-MIDI

- Les accessoires du Head Spa : présentation/entretien.
- Pratique : en binôme/sur modèles.
- Les techniques de massage appliquées au head spa : Installation du client/Ergonomie du praticien/Les manœuvres du massage.

JOUR2- MATIN

- « Diagnostic » et protocole Head Spa : Le diagnostic du cuir chevelu/Les indications et contre-indications/Les attentes de la clientèle.

Pratique: Démonstration du protocole Head Spa étape par étape (produits/machine/massage).

APRÈS-MIDI

Pratique: Réalisation d'un protocole Head Spa complet sur modèle et/ou entre stagiaire. + Conseils de fin de prestation.

Théorie: Techniques commerciales : valorisation de la prestation/ réponse aux objections/fidélisation/ventes additionnelles. Définir ses tarifs : coûts/rentabilité/positionnement sur le marché/création carte de soins.

Définir ses tarifs : coûts/rentabilité/positionnement sur le marché/ création carte de soins.

Évaluation pratique / Test de connaissances.
Débriefing – Questions / Réponses.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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





MASSAGE CALIFORNIEN

**DURÉE****3 JOURS****TARIF** (particulier)**599 € TTC**

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

Modèles & Matériel
mis à disposition

8

stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Difficulté

**Type**

· Table ·

Matériel

· outils produits ·



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 d'études.

C

A

L F

18



MASSAGE SUÉDOIS



DURÉE

2 JOURS



TARIF (particulier)

489 € TTC

Modèles & Matériel
mis à disposition

6

stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les moisProfessionnel : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

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 défatigant 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 d'études.

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : pétrissage, étirements musculaires, frictions, pressions pointées, manœuvres drainantes.
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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 respiratoires 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



DURÉE

1 JOUR



TARIF (particulier)

249 € TTC

Modèles & Matériel
mis à disposition

4

stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois**Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

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 d'études.

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : effleurages, pressions...
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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 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

BOUGIES DE MASSAGE

Disponible à l'achat dans notre boutique.
www.boutique.formabelle.fr

16,99 €

20



MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES



DURÉE

2 JOURS



TARIF (particulier)

489 € TTC

Modèles & Matériel
mis à disposition

6

stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois**Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile & Pierres de
basalte ·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 d'études.

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : effleurages, pressions, travail avec les pierres de basalte.
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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 respiratoires 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

PIERRES CHAUDES

Disponible à l'achat dans notre boutique.
www.boutique.formabelle.fr

29,90 €





MASSAGE FEMME ENCEINTE

**DURÉE****2 JOURS****TARIF** (particulier)**489 € TTC**

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

Modèles & Matériel
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 tracasseries qui surgissent au cours de la grossesse.

Il se déroule en 1 heure, il est toutefois possible de le réaliser en 1 h 30, en fonction des besoins et envies de la cliente.

Prérequis : tout niveau d'études.

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : effleurages, drainages...
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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"



DURÉE

1 JOUR



TARIF (particulier)

249 € TTC

Matériel
mis à disposition

6

stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois**Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

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 d'études.

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : effleurages, pétrissage...
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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

**DURÉE****1 JOUR****TARIF** (particulier)**249 € TTC**Modèles & Matériel
mis à disposition**4**stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois**Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

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 d'études.

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : effleurages, pétrissage...
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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 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

CRÈME DE MASSAGE AU CHOCOLAT

Disponible à l'achat dans notre boutique.
www.boutique.formabelle.fr

15,99 €



MASSAGE PERSONNES ÂGÉES



DURÉE

3 JOURS



TARIF (particulier)

599 € TTC

Modèles & Matériel
mis à disposition

8

stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois**Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

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 contenance, de bienveillance des personnes plus fragiles. Comme tout massage bien-être, ce protocole est à but non thérapeutique.

Prérequis : tout niveau d'études.

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.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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

CV formateur consultable sur www.formabelle.fr

MASSAGE PIERRES SEMI-PRÉCIEUSES



DURÉE

2 JOURS



TARIF (particulier)

489 € TTC

Modèles & Matériel
mis à disposition

6

stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois**Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile & Pierres
semi-précieuses ·

Durée :

60 min

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.

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

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

Prérequis : conseillé d'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.
- Évaluation pratique / test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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.
- 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



MASSAGE TRADITIONNEL CHINOIS "TUI NA"

 **DURÉE** **3 JOURS**

 **TARIF** (particulier) **599 € TTC**

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

Modèles & Matériel
mis à disposition

6 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Plancher
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 : conseillé d'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.
- Évaluation pratique / test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

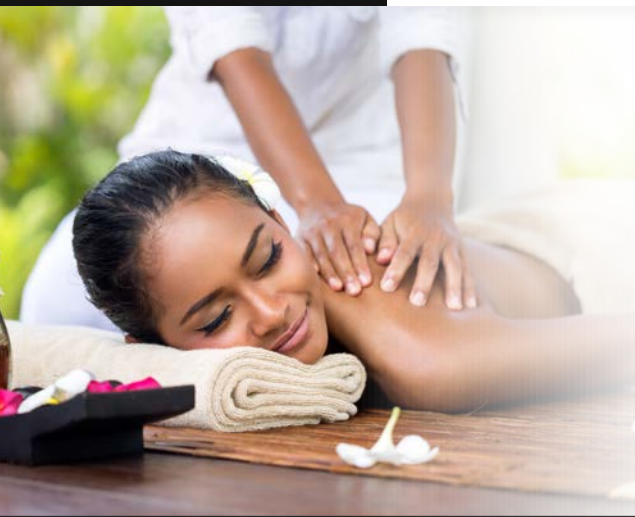
EFFETS DU MASSAGE

- 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"



DURÉE

2 JOURS



TARIF (particulier)

489 € TTC

Modèles & Matériel
mis à disposition

6

stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les moisProfessionnel : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile ·

Durée :
60 min

Validation

Attestation de formation

Le Pijat Bali est le massage balinaise de tout le corps, des pieds à la tête. Dans 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 : conseillé d'avoir suivi une formation en massage du corps à l'huile (californien, suédois, ayurvédique, balinaise...).

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : lissage, pétrissage, acupressions, frictions, vibrations, mobilisations articulaires et étirements, percussions.
- Travail spécifique avec les phalanges et les coudes.
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

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

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

CV formateur consultable sur www.formabelle.fr



MASSAGE AVEC SHIRODHARA



DURÉE

1 JOUR



TARIF (particulier)

249 € TTC

Modèles & Matériel
mis à disposition

4

stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois**Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile &
Shirodhara ·Durée :
60 min

Validation

Attestation de formation

Le massage 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 d'études.

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.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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"



DURÉE

3 JOURS



TARIF (particulier)

599 € TTC

Modèles & Matériel
mis à disposition

6

stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois**Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile ·

Durée :
60 min

Validation

Attestation de formation

Apparue en Inde il y a plus de 5000 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, l'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 : conseillé d'avoir suivi une formation en massage du corps à l'huile (californien, suédois, balinais...).

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : lissage et pressions glissées (circulaires, en lemniscate...), pétrissage, frictions, vibrations, tapotements, pincements et percussions, étirements et mobilisations articulaires...
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

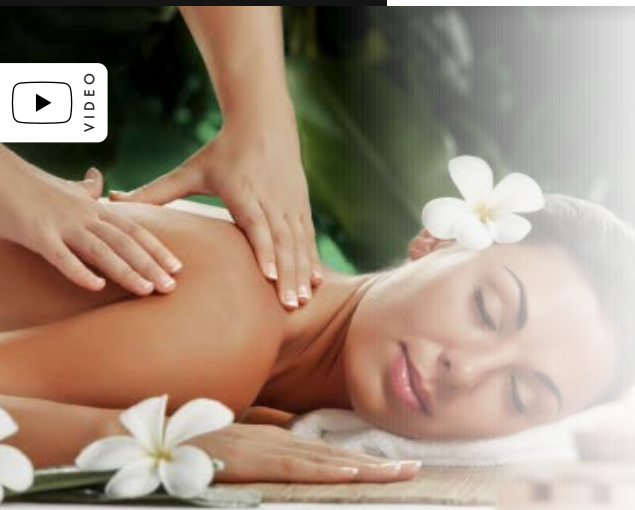
- Ressourcement en énergie vitale : dynamisation et revitalisation.
- Antistress.
- Antifatigue.
- Soulagement des tensions musculaires (courbatures).
- Restauration du tonus musculaire.
- Assouplissement des articulations.
- Aide à l'amincissement, remodelage de la silhouette, accompagnement d'une démarche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

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

CV formateur consultable sur www.formabelle.fr

30



MASSAGE HAWAÏEN "LOMI-LOMI"

 **DURÉE** **2 JOURS**

 **TARIF** (particulier) **489 € TTC**

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

Modèles & Matériel
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 termes de circulation d'énergie suivant le concept qu'une idée ou une 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 : conseillé d'avoir suivi une formation en massage du corps à l'huile (californien, suédois, balinais...).

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.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

DRAP HOUSSE POLYURÉTHANE

Disponible à l'achat dans notre boutique.
www.boutique.formabelle.fr

44.99 €

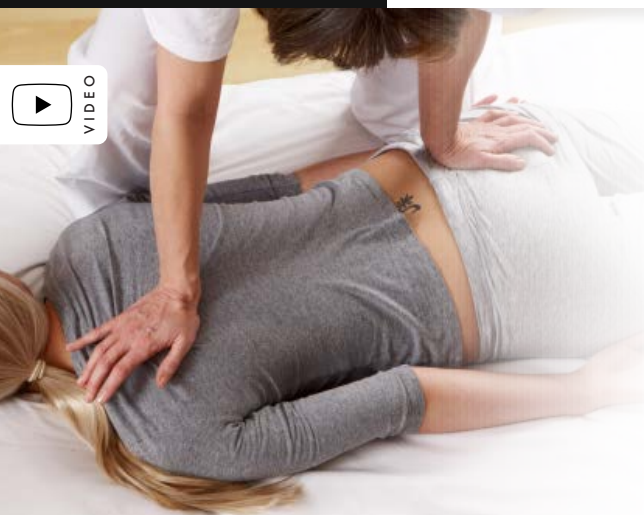
EFFETS DU MASSAGE

- 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

**DURÉE****3 JOURS****TARIF** (particulier)**599 € TTC****Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)Modèles & Matériel
mis à disposition**6**stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois

Difficulté

**Type**

· Sol ·

Matériel

· Futon ·

Durée :
60 min**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 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.
Prérequis : tout niveau d'études.

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.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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

FUTON SHIATSU

Disponible à l'achat dans notre boutique.
www.boutique.formabelle.fr

189,00 €

32



MASSAGE AUX BOLS CHANTANTS



DURÉE

2 JOURS



TARIF (particulier)

489 € TTC

Modèles & Matériel
mis à disposition

6

stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les moisProfessionnel : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Bols chantants ·

Durée :
45 à 60 min

Validation

Attestation de formation

Le massage aux bols chantants est issu de pratiques ancestrales asiatiques (Tibet, Népal, Mongolie...).

Composés d'un alliage de 7 métaux (or, argent, cuivre, étain, fer, mercure et plomb), ils produisent différentes sonorités lorsqu'ils sont frappés ou frottés à l'aide d'une mailloche. Ces sons émis vont permettre une grande détente physique et émotionnelle. Les vibrations aident également à réguler les énergies subtiles des corps et des chakras à la manière d'une méditation profonde.

Les bols peuvent être utilisés pour un soin complet de 45 à 60 minutes sous forme de relaxation sonore, ou de manière plus ponctuelle en les incluant dans un massage manuel.

ATTENTION : l'objet de ce cours est de maîtriser les techniques de sonorisation de bols chantants adaptées à un protocole de bien-être. Le massage se fait essentiellement par vibrations sonores auxquelles on peut ajouter des techniques manuelles ou non.

Prérequis : tout niveau d'études.

PROGRAMME

JOUR 1

- Présentation / Historique / Spécificités de la technique bien-être.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes outils (bols) utilisables et leurs alliages.
- Composer sa famille de bols pour un protocole bien-être.
- Comprendre les techniques de sonorisation des bols et leurs effets en relaxation.
- Elaborer un protocole sonore détente avec les bols.

JOUR 2

- Apprentissage du déroulement d'une séance massage incluant les bols chantants.
- Positionnement / posture du praticien et du receveur.
- Techniques de progression durant le protocole bien-être en fonction du receveur.
- Entraînement sur modèles pour proposer des protocoles de massage avec bols chantants, en fonction des effets désirés.
- Travail de la créativité d'un protocole bien-être avec massage aux bols chantants.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- Relaxation profonde, dissipation du stress et de l'anxiété
- Amélioration du sommeil
- Lâcher prise physique et psychique
- Reconnexion à soi-même
- Harmonisation énergétique

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

CV formateur consultable sur www.formabelle.fr



MASSAGE

Herestraal



SOIN JAMBES "LOURDES"

**DURÉE****1 JOUR****TARIF** (particulier)**249 € TTC**Modèles & Matériel
mis à disposition**8**stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois**Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Difficulté

**Type**

· Table ·

Matériel

· Huile ·

Durée :
60 min**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.

Prérequis : tout niveau d'études.

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : effleurages, drainages...
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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**CV formateur consultable sur www.formabelle.fr



MASSAGE AMINCISSANT ET TECHNIQUE DES VENTOUSES

**DURÉE****2 JOURS****TARIF** (particulier)**489 € TTC****Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)Modèles & Matériel
mis à disposition**6**stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois

Difficulté

**Type**

· Table ·

Matériel· Huile &
Ventouses ·

Durée :

60 min

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 adipocytaires (zones où l'on a tendance à stocker), celui-ci va donc être concentré au niveau du ventre, des cuisses, du bas du dos et, dans certains cas, des bras et des mollets.

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

En complément des manœuvres manuelles de pétrissage, 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.

**Attention, ce massage se pratique avec les ongles courts.
Prérequis : tout niveau d'études.**

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : pétrissage, palper-rouler, drainage, technique amincissante des ventouses.
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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

VENTOUSES CORPS

Disponible à l'achat dans notre boutique.
www.boutique.formabelle.fr**24,90 €**



MASSAGE AUX BAMBOUS

**DURÉE****1 JOUR****TARIF** (particulier)**249 € TTC**Modèles & Matériel
mis à disposition**4**stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois**Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Difficulté

**Type**

· Table ·

Matériel

· Huile / Bambous ·

Durée :
60 min**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 : conseillé d'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.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- Drainant de par 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

BAMBOUS

Disponible à l'achat dans notre boutique.
www.boutique.formabelle.fr**44,90 €**



MASSAGE DRAINANT

**DURÉE****3 JOURS****TARIF** (particulier)**599 € TTC**

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

Modèles & Matériel
mis à disposition

8

stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Difficulté**Type**

· Table ·

Matériel· Huile &
Planche anatomique ·

Durée :
90 min

Validation

Attestation de formation

Ce massage réunit plusieurs techniques manuelles empruntées au drainage lymphatique traditionnel (méthode Vödder et Leduc) et au massage californien pour la détente et est optimisé par des techniques de réflexologie plantaire, palmaire et crânienne 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 niveau d'études.

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.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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

**DURÉE****3 JOURS****TARIF** (particulier)**599 € TTC**

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

Modèles & Matériel
mis à disposition

8

stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Difficulté**Type**

· Table ·

Matériel

· Huile ·



Durée :
60 min

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 : conseillé d'être un masseur confirmé en techniques 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, des poings, du bout des doigts, des coudes et paumes de la main).
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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

CV formateur consultable sur www.formabelle.fr



TRIGGER POINT MUSCULAIRE PROFOND

**DURÉE****2 JOURS****TARIF** (particulier)**489 € TTC**

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

Modèles & Matériel
mis à disposition

6

stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Difficulté**Type**

· Table ·

Matériel· Huile &
Outils trigger point ·

Durée :
60 min

Validation

Attestation de formation

Le 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 points trigger.

Également nommées « points de déclenchement », les zones de sursollicitation musculaire 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 : conseillé d'être un masseur confirmé en techniques bien-être.

PROGRAMME

- Présentation / spécificités du protocole / adaptation sur mesure aux besoins du massé.
- Présentation des accessoires trigger point possibles.
- Indications / contre-indications / précautions.
- Apprentissage du protocole complet.
- Adaptation du protocole en fonction des besoins / des zones / du temps de séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

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

PROTECTION DE POUCE

Disponible à l'achat dans notre boutique.
www.boutique.formabelle.fr

À PARTIR DE
13,99 €

40

MASSAGE MADEROTHERAPIE CORPS

**DURÉE****2 JOURS****TARIF** (particulier)**489 € TTC**Modèles & Matériel
mis à disposition**8**stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois**Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Difficulté

**Type**

· Table ·

Matériel

· Huile / Accessoires bois ·



Durée :

45 à 60 min

Validation

Attestation de formation

Originnaire d'Amérique du Sud et notamment de Colombie, la maderothérapie est une technique minceur qui vise à remodeler le corps par un massage tonique réalisé avec des accessoires en bois, conçus de différentes tailles et formes, pour s'adapter à la silhouette de chacun.

Drainante, lissante et « anti-cellulite », la maderothérapie est une pratique non invasive et naturelle, qui offre un protocole complet avec d'excellents résultats minceurs.

Prérequis : masseur confirmé en techniques bien-être ou amincissantes.

PROGRAMME

- Présentation / Spécificités / Historique.
- Indications / Contre-indications.
- Les différents accessoires maderô et leurs effets.
- Apprentissage du protocole corps complet : les différentes manoeuvres.
- Adaptation du protocole en fonction des besoins et des zones massées.
- Evaluation pratique / test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

KIT MADEROTHERAPIE CLASSIQUE

Disponible à l'achat dans notre boutique.
www.boutique.formabelle.fr**189,99 €**

EFFETS DU MASSAGE

- 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 KANSA WAND VISAGE

**DURÉE****2 JOURS****TARIF** (particulier)**589 € TTC****Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)Modèles & Matériel
mis à disposition**8**stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois

Difficulté

**Type**

Table

MatérielHuile / Accessoire
Kansa Wand

Durée :

60 min

Validation

Attestation de formation

Issu de la tradition ayurvédique, le massage aux kansa wand est une adaptation moderne du massage du visage au bol kansu.

Plus pratiques et maniables, les kansa wand permettent un travail doux de détente musculaire pour atténuer les rides d'expression ainsi qu'une meilleure répartition des liquides dans le visage, tout en prodigant un sentiment de relaxation intense.

De plus, l'alliage de métaux dont est fait le bol possède des vertus équilibrantes pour le pH de la peau. Réalisé avec une huile végétale naturelle, ce massage améliore au fil des séances la qualité et le grain de peau.

Enfin, le travail réalisé sur les points marmas stimule l'énergie afin d'offrir un soin complet agissant sur les plans physiques, psychiques et énergétiques.

Prérequis : Tout niveau d'études

PROGRAMME

- Présentation/Historique/Spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications
- Les différentes manœuvres du massage facial Kansa Wand
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions-réponse

EFFETS DU MASSAGE

- Détente des muscles du visage et atténuation des rides
- Apaisement du stress, relaxation, aide au sommeil
- Equilibrage du pH de la peau
- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique du visage
- Elimination des toxines
- Stimulation de la circulation énergétique

Remise d'une attestation de formation.**Inscription : 04 67 82 91 76**Vidéo démonstration & CV formateur consultables sur
www.formabelle.fr

KANSA WAND VISAGE

Disponible à l'achat dans notre boutique.
www.boutique.formabelle.fr**29.99 €**



MASSAGE

Silhouette



ANATOMIE FACIALE

**DURÉE****1 JOUR****TARIF** (particulier)**249 € TTC****Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)Modèles & Matériel
mis à disposition**6**stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois

Difficulté

**Type**

· Table ·

Matériel

Planche anatomique, squelette

Validation

Attestation de formation

Marcel Jouhandeau (artiste écrivain 1888-1979) écrivait : « Si je perdais ma bibliothèque, j'aurai toujours le métro (...) et je lirai les visages ».

Ce visage qui marque nos expressions, nos expériences et notre hygiène de vie, peut être abordé en anatomie sous ses différents aspects et couches, afin de mieux comprendre les réactions en chaîne lorsque nous le touchons, le massons et en prenons soins.

La formation Anatomie faciale vous permet d'acquérir les connaissances essentielles pour comprendre la structure et le fonctionnement de la face et du cou. Vous y découvrirez les systèmes osseux, musculaire, vasculaire, lymphatique et dermatologique, afin de mieux appréhender leur rôle dans les techniques de massage facial. En comprenant et respectant les caractéristiques des différentes structures anatomiques cela optimise l'efficacité de vos protocoles anti-âge. Cette maîtrise de l'anatomie constitue une base indispensable pour réaliser des massages facialistes en toute sécurité, avec précision et efficacité.

Prérequis : tout niveau d'études.

PROGRAMME

MATIN

- Entrée en matière : présentation de la formation et des objectifs pédagogiques.
- Les os du visage et du cou.
- Les muscles du visage et du cou.
- Le système sanguin du visage et du cou.

APRÈS-MIDI

- Le système lymphatique du visage et du cou.
- La structure de la peau : éléments et caractéristiques.
- Mise en pratique : anatomie palpatoire.
- Les différents types et états de peaux : leurs besoins spécifiques.
- Le principe du vieillissement cutané : causes et effets.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

OBJECTIFS & EFFETS

- Savoir définir les principaux os, muscles, systèmes sanguins et lymphatique, systèmes dermatologiques du visage et du cou, au visuel et à la palpation.
- Comprendre le principe du vieillissement cutané, le reconnaître au visuel et à la palpation.
- S'approprier les connaissances en anatomie faciale pour les adapter à différents types de massage bien-être ou anti-âge.

Remise d'une attestation de formation.**Inscription : 04 67 82 91 76**CV formateur consultable sur www.formabelle.fr



MASSAGE FACIAL JAPONAIS ANTI-ÂGE TYPE "KO-BI-DO"

 **DURÉE** **2 JOURS**

 **TARIF** (particulier) **489 € TTC**

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

Modèles & Matériel
mis à disposition

8 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile ·



Durée :
60 min

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 M. 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 d'études.

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : lissage, percussions, effleurage...
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- Effet anti-âge, tenseur, repulpant rides superficielles.
- Lâcher-prise.
- Évacuation 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 DRAINANT DU VISAGE



DURÉE

1 JOUR



TARIF (particulier)

249 € TTC

Modèles & Matériel
mis à disposition

4

stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois**Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

Huile &
Planche anatomiqueDurée :
30 min

Validation

Attestation de formation

Ce massage au toucher lent et léger a pour but d'activer la circulation lymphatique du visage tout en relaxant la personne massée. Ses manœuvres, héritées notamment de la méthode Vodder, permettent d'améliorer l'aspect général du visage, atténuer les marques du temps et redonner de l'éclat au teint.

Ce protocole de 30 minutes peut être effectué seul ou en complément d'un soin visage.

Prérequis : tout niveau d'études.

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres drainantes (démonstration d'une partie du protocole sur table de massage).
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- Active la microcirculation cutanée.
- Atténue les effets du temps (poches, cernes, affaissement de l'ovale du visage, teint brouillé, rides...).
- Procure une détente profonde.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

CV formateur consultable sur www.formabelle.fr



MASSAGE RÉFLEXOLOGIE DU VISAGE "DIEN CHAN"

 **DURÉE** **2 JOURS**

 **TARIF** (particulier) **489 € TTC**

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

Modèles & Matériel
mis à disposition

8 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

Outils de
réflexologie visage



Durée :
30 min

Validation

Attestation de formation

Mise au point à partir de 1980 au Vietnam par le professeur Bui Quoc Chau, sur la base de diverses médecines et réflexologies ancestrales, le Dien Chan est une technique de réflexologie faciale visant à réduire les blocages énergétiques, équilibrer le yin et le yang et tonifier l'organisme.

En utilisant différentes manœuvres et plusieurs outils / accessoires, le praticien stimule un ensemble de zones et de points généralement sensibles, afin de relancer les processus naturels de l'organisme.

Prérequis : tout niveau d'études.

Attention, ce massage se pratique avec les ongles courts.

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres en réflexologie visage et les possibles accessoires spécifiques à utiliser.
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- Relaxe, libère du stress.
- Aide au sommeil.
- Harmonise les fonctions vitales.
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique.
- Favorise l'élimination des toxines.
- Stimule le système immunitaire.
- Tonifie l'organisme.
- Libère la circulation énergétique.
- Stimule la revitalisation cellulaire : effet anti-âge.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

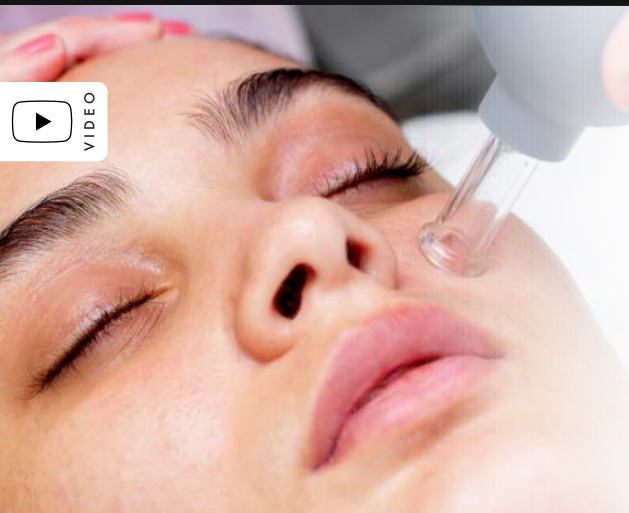
CV formateur consultable sur www.formabelle.fr

LOT DIEN CHAN

Disponible à l'achat dans notre boutique.
www.boutique.formabelle.fr

26,99 €





MASSAGE « FACE CUPPING » VENTOUSES VISAGE

**DURÉE****1 JOUR****TARIF** (particulier)**249 € TTC**

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

Modèles & Matériel
mis à disposition

6

stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Difficulté**Type**

· Table ·

Matériel· Huile &
Ventouses visage ·

Durée :
60 min

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 soins 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 : conseillé de maîtriser au moins un protocole de massage.

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.
- Évaluation pratique.
- Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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

VENTOUSES VISAGE

Disponible à l'achat dans notre boutique.
www.boutique.formabelle.fr

À PARTIR DE
9,90 €



YOGA DU VISAGE

**DURÉE****2 JOURS****TARIF** (particulier)**489 € TTC**

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

Modèles & Matériel
mis à disposition

8

stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Difficulté**Type**

· Table & Chaise ·

Matériel

· Huile, gants
vinye, miroir ·



Durée :

1h15 à 2h00

Validation

Attestation de formation

Le yoga du visage appelé aussi face yoga est une technique anti-âge non invasive, réalisée en auto-massage du visage en externe et en intra-buccal, qui peut être effectuée par tous à condition de respecter certains principes techniques et anatomiques.

Il est possible de proposer des ateliers collectifs ou individuels.

Le visage est mis à rude épreuve tout au long des jours, des mois, des années avec les effets du temps, le climat, l'hygiène de vie, les épreuves de vie...
Le yoga du visage va apporter aux muscles faciaux à la fois un renforcement musculaire, ainsi qu'une détente musculaire.

Dans cette discipline spécifique du yoga, il est demandé en plus des gestes correctement exécutés, de ressentir une certaine connexion à soi respectant la philosophie du yoga traditionnel : la gratitude, l'écoute, le respect et l'énergie que l'on a en nous même, pour en avoir les effets optimaux et mieux le transmettre.

Prérequis : tout niveau d'études.

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres de maintien, d'étirements, du yoga visage.
- Posturologie / placement et respiration pour un auto-massage yoga visage.
- Apprentissage du déroulement d'une séance atelier individuel ou collectif.
- Évaluation pratique / test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- Renforcement musculaire.
- Prévention de la formation des rides.
- Réduction des rides, empêche la formation des rides, ou réduit l'apparence des rides.
- Diminution des cernes et poches.
- Dessin de l'ovale du visage.
- Éclat du teint.
- Pleine conscience de son être, forte relaxation sur le plan émotionnel.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

CV formateur consultable sur www.formabelle.fr



MASSAGE GUA SHA VISAGE

**DURÉE****1 JOUR****TARIF** (particulier)**249 € TTC****Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)Modèles & Matériel
mis à disposition**6**stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois

Difficulté

**Type**

· Table ·

Matériel

· Huile / Gua-sha ·

Durée :
45 à 60 min**Validation**

Attestation de formation

Le Gua-Sha est une technique ancestrale issue de la médecine traditionnelle chinoise.

Gua-sha signifie : frotter, gratter la maladie, en chinois. Traditionnellement, effectué avec une spatule en corne de bœuf.

Le massage Gua-sha du visage anti-âge est proposé de manière plus douce vue la zone et la finesse de la peau : en effet les frottements énergétiques habituellement réalisés sur le corps, sont remplacés par des mouvements de glissé, qui étirent subtilement la peau du visage. Cette action mécanique crée des échanges cellulaires et obtient ainsi de très beaux effets concernant le vieillissement cutané. Bien souvent, le Gua-sha utilisé est en pierre semi-précieuse de quartz rose ou de jade, parfaitement adaptée à la morphologie du visage.

Prérequis : conseillé de maîtriser au moins un protocole de massage.

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres d'étirements et de drainage avec le Gua-sha.
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- Relance les circulations sanguines et lymphatiques.
- Sublime le teint.
- Stimule les muscles.
- Lisse les rides et ridules.
- Défroisse le visage.
- Relaxe globalement les plans mentaux et physiques.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

CV formateur consultable sur www.formabelle.fr

GUA SHA VISAGE

Disponible à l'achat dans notre boutique.
www.boutique.formabelle.frÀ PARTIR DE
11,90 €

50



MASSAGE STRETCHING FACIAL

**DURÉE****1 JOUR****TARIF** (particulier)**249 € TTC**

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

Modèles & Matériel
mis à disposition

6

stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Difficulté**Type**

· Table ·

Matériel

· Huile ·



Durée :
60 min

Validation

Attestation de formation

Le stretching facial, est une technique non invasive ciblée sur la détente musculaire.

Notre visage est parfaitement bien construit d'une cinquantaine de muscles, qui sont en permanence en mouvement dus à nos « expressions » quotidiennes, données par un joli sourire et par nos « mimiques » faites de mouvements musculaires non contrôlés, dus à un muscle trop actif.

Au fil des jours, des mois, des années ces expressions et mimiques faites par le mouvement des muscles font plier la peau donnant des rides et ridules. Grâce au stretching, la peau devient plus étirée et se détend.

Prérequis : conseillé d'avoir des connaissances en anatomie du visage ou d'avoir suivi formation en anatomie du visage.

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes techniques d'étirements du massage stretching facial.
- Posturologie / placement et respiration pour un massage stretching facial.
- Évaluation pratique / test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- Réduction des rides et ridules.
- Traits du visage détendus.
- Toxines éliminées.
- Détente globale.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

CV formateur consultable sur www.formabelle.fr



FACE TAPING

**DURÉE****1 JOUR****TARIF** (particulier)**249 € TTC**

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

Modèles & Matériel
mis à disposition

8

stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Difficulté**Type**

· Table & Chaise ·

Matériel· Bandes kinésio tape
& Miroir ·

Durée :
1h15 à 2h

Validation

Attestation de formation

Le Face taping est une technique anti-âge non invasive réalisée en auto-massage du visage.

Vous êtes ici dans le but de devenir une ou un professionnel(le) du face taping et de transmettre la méthode dans vos instituts ou espaces bien-être.
Il est possible de proposer des ateliers collectifs ou individuel.

Le tape est une technique utilisée à la base pour soulager les sportifs en aidant à la récupération musculaire après un traumatisme.
Depuis peu, les experts de la beauté l'utilisent pour ses bienfaits sur l'anti-âge avec la technique kinesio tape : «Kinésio» signifie «mouvement», «Tape» signifie «bande».

Ces bandes de coton équipées de colle médicamenteuse à base de gel anti-allergène, sont inspirées de notre peau et de sa capacité élastique. Le kinésio tape lisse la peau en figeant les muscles « effet botox », ce qui induit à la peau d'éviter des mouvements de mimiques / expressions constantes et l'invite à bouger autrement, en donnant d'autres habitudes musculaires.

Prérequis : conseillé d'avoir des connaissances en anatomie du visage ou d'avoir suivi une formation en anatomie du visage.

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différents positionnements des bandes kinésio tape sur front / contour yeux / joues péribuccales / cou.
- Apprentissage du déroulement d'une séance atelier individuel ou collectif face taping.
- Évaluation pratique / test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

BANDES KINÉSIOLOGIE

Disponible à l'achat dans notre boutique.
www.boutique.formabelle.fr

À PARTIR DE
18,88 €

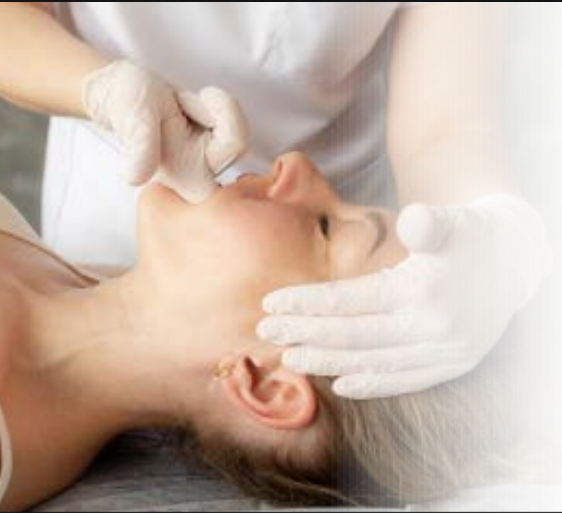
EFFETS DU MASSAGE

- Lifte.
- Rééduque les muscles fasciaux.
- Réduit la formation des rides.
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique.
- Coup d'éclat sur le teint.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

CV formateur consultable sur www.formabelle.fr



MASSAGE INTRA BUCCAL "FACE SCULPTING"

 **DURÉE** **2 JOURS**

 **TARIF** (particulier) **489 € TTC**

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

Modèles & Matériel
mis à disposition

8 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Gants vinye &
Huile ·



Durée :
60 min

Validation

Attestation de formation

« Le face sculpting » consiste à resculpter le visage de l'intérieur, c'est donc une technique anti-âge.

Cette pratique spécifique consiste en un massage tonique profond qui travaille les muscles du visage, en interne et en externe. Les muscles étant superposés les uns sur les autres, grâce à l'accès buccal, nous pouvons repulper en profondeur et exercer un double massage. Cela procure une libération des tensions grâce à une gymnastique douce. Cette technique permet de travailler sur le bas du visage.

Prérequis : conseillé d'avoir des connaissances en anatomie du visage ou d'avoir suivi une formation en anatomie du visage.

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes techniques de massage préparatoires, d'étirements et lissages pour un massage intra-buccal (face sculpting).
- Posturologie / placement et respiration pour un massage face sculpting.
- Apprentissage du déroulement d'une séance atelier individuel ou collectif.
- Évaluation pratique / test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- Diminue les blocages psycho-émotionnels.
- Dénoue les tensions dans la mâchoire.
- Lifie l'ovale sur visage.
- Repulpe les sillons nasogéniens, les rides péribuccales.
- Apporte un coup d'éclat.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

CV formateur consultable sur www.formabelle.fr



MADEROTHERAPIE VISAGE

**DURÉE****1 JOUR****TARIF** (particulier)**249 € TTC**Modèles & Matériel
mis à disposition**6**stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois**Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Difficulté

**Type**

· Table & Chaise ·

Matériel· Bandes kinésio tape
& Miroir ·Durée :
1h15 à 2h**Validation**

Attestation de formation

Le Face taping est une technique anti-âge non invasive réalisée en auto-massage du visage.

Vous êtes ici dans le but de devenir une ou un professionnel(le) du face taping et de transmettre la méthode dans vos instituts ou espaces bien-être.
Il est possible de proposer des ateliers collectifs ou individuel.

Le tape est une technique utilisée à la base pour soulager les sportifs en aidant à la récupération musculaire après un traumatisme.
Depuis peu, les experts de la beauté l'utilisent pour ses bienfaits sur l'anti-âge avec la technique kinesio tape : «Kinésio» signifie «mouvement», «Tape» signifie «bande».

Ces bandes de coton équipées de colle médicamenteuse à base de gel anti-allergène, sont inspirées de notre peau et de sa capacité élastique. Le kinésio tape lisse la peau en figeant les muscles « effet botox », ce qui induit à la peau d'éviter des mouvements de mimiques / expressions constantes et l'invite à bouger autrement, en donnant d'autres habitudes musculaires.

Prérequis : conseillé d'avoir des connaissances en anatomie du visage ou d'avoir suivi une formation en anatomie du visage.

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différents positionnements des bandes kinésio tape sur front / contour yeux / joues péribuccales / cou.
- Apprentissage du déroulement d'une séance atelier individuel ou collectif face taping.
- Évaluation pratique / test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

MADEROTHERAPIE VISAGE CLASSIQUE

Disponible à l'achat dans notre boutique.
www.boutique.formabelle.frÀ PARTIR DE
59,99 €

EFFETS DU MASSAGE

- Lifte.
- Rééduque les muscles fasciaux.
- Réduit la formation des rides.
- Améliore la circulation sanguine et lymphatique.
- Coup d'éclat sur le teint.

Remise d'une attestation de formation.**Inscription : 04 67 82 91 76**CV formateur consultable sur www.formabelle.fr



METALOTHERAPIE VISAGE



DURÉE

1 JOUR



TARIF (particulier)

249 € TTC

Modèles & Matériel
mis à disposition

6

stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les moisProfessionnel : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile / Accessoires
métallothérapie ·Durée : 60
minutes

Validation

Attestation de formation

La métallothérapie visage est une technique de modelage non invasive réalisée à l'aide d'outils en métal, combinés à des techniques d'effleurage manuelles. Inspirée de la méthode colombienne de la madérothérapie et développée il y a près de 20 ans, elle propose un protocole anti-âge complet.

Grâce à des mouvements précis et à un tracé spécifique, chaque zone du visage est travaillée de manière ciblée afin de stimuler les tissus, favoriser la microcirculation et soutenir les mécanismes naturels impliqués dans la production de collagène et d'élastine. Cette méthode contribue à améliorer la fermeté, l'élasticité et l'éclat de la peau tout en procurant une profonde sensation de détente.

Naturelle, efficace et non invasive, la métallothérapie est aujourd'hui une technique de choix dans les soins esthétiques anti-âge.

IMPORTANT – Chaque stagiaire doit impérativement venir avec : Les ongles courts, Tenue confortable (legging ou jogging), Cheveux attachés.

Niveau requis : Esthéticien(ne) ou Masseur ayant déjà effectué une technique ou formation visage.

PROGRAMME

- Présentation/Spécificités/Historique/notions de vieillissement.
- Indications/Contre-indications.
- Les différentes accessoires métallothérapie visage et leurs effets.
- Apprentissage du protocole visage complet : les différentes manoeuvres.
- Adaptation du protocole en fonctions des besoins et des zones massées.
- Posturologie adaptée du masseur.
-
- Evaluation pratique/test de connaissances.
-
- Débriefing : Questions/Réponses.

METALOTHERAPIE VISAGE

Disponible à l'achat dans notre boutique.
www.boutique.formabelle.fr

À PARTIR DE
159,99 €

EFFETS DU MASSAGE

- Effet anti-âge, tenseur, raffermissant
- Lissant rides/ridules superficielles
- Tonifier et apporter plus de souplesse à la peau
- Améliore l'éclat du teint/vitalité de la peau
- « Sculpte » les contours du visage pour les dessiner
- 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

CV formateur consultable sur www.formabelle.fr





WIKISOURCE

Massicista



MASSAGE THAÏLANDAIS "NUAD BO RARN"

 **DURÉE** **3 JOURS**

 **TARIF** (particulier) **599 € TTC**

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

Modèles & Matériel
mis à disposition

8 stagiaires
maximum
par session | Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Sol ·

Matériel

· Futon ·



Durée moyenne :
120 min

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 varie selon l'objectif souhaité : apaiser ou tonifier.

Un massage thaïlandais complet peut durer de 2 heures à 2 h 30, mais il est possible de dispenser un massage efficace en un temps plus court (1 heure / 1 h 30...).

Prérequis : conseillé d'être un masseur confirmé en techniques bien-être.

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.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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.

FUTONS SHIATSU

Disponible à l'achat dans notre boutique.
www.boutique.formabelle.fr

À PARTIR DE
189,00 €

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

CV formateur consultable sur www.formabelle.fr





MASSAGE INDIEN DE LA TÊTE

**DURÉE****1 JOUR****TARIF** (particulier)**249 € TTC**Modèles & Matériel
mis à disposition**6**stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois**Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Difficulté

**Type**

· Chaise / Table ·

Matériel

· Huile ·

Durée :
30 min**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 d'études.

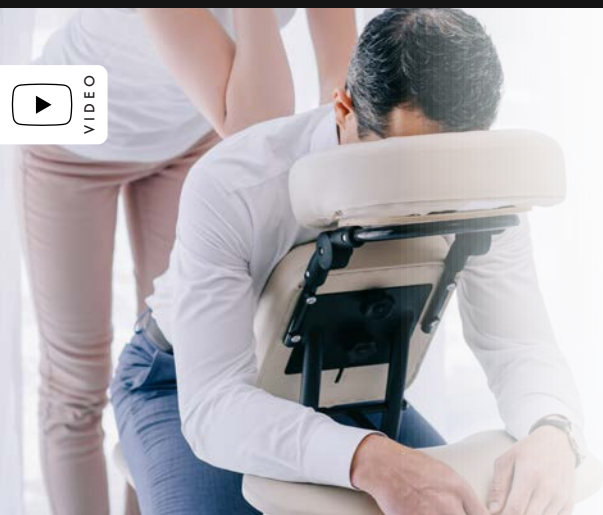
PROGRAMME

- 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.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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.

Remise d'une attestation de formation.**Inscription : 04 67 82 91 76**CV formateur consultable sur www.formabelle.fr



MASSAGE ASSIS "AMMA"

**DURÉE****2 JOURS****TARIF** (particulier)**489 € TTC**Modèles & Matériel
mis à disposition**8**stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois**Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Difficulté

**Type**

· Massage Habillé ·

Matériel

· Chaise ergonomique ·



Durée :

15 à 30 min

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 États-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 d'études.

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : percussions, pétrissage.
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- Apporte un sentiment de bien-être permanent, un lâcher-prise, une perte de contrôle, une prise en charge totale.
- Apporte une relaxation globale du corps et de l'esprit permettant de chasser les tensions et le stress quotidien.
- Permet à la personne de prendre conscience de son schéma corporel.
- 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.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

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

CHAISE ASSIS « AMMA »

Disponible à l'achat dans notre boutique.
www.boutique.formabelle.fr

À PARTIR DE
299,90 €



MASSAGE AYURVÉDIQUE DU PIED "BOL KANSU"

**DURÉE****1 JOUR****TARIF** (particulier)**249 € TTC**

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

Modèles & Matériel
mis à disposition

6

stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Difficulté**Type**

· Table ·

Matériel· Beurre « ghee »
& Bol Kansu ·

Durée :
30 min

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'anxiété et la nervosité. Il suffit de 30 minutes de massage et les effets se font ressentir dans tout le corps.

Prérequis : tout niveau d'études.

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : effleurage et pressions à l'aide du bol.
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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

BOL KANSU

Disponible à l'achat dans notre boutique.
www.boutique.formabelle.fr

30,00 €

60



MASSAGE

HandiMass



RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE



DURÉE

2 JOURS



TARIF (particulier)

489 € TTC

Modèles & Matériel
mis à disposition

6

stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois**Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Aucun ·

Durée :
15 à 60 min

Validation

Attestation de formation

La plupart des personnes associent la réflexologie aux pieds, mais celle des mains présente certains avantages. Ainsi s'emploie-t-elle lorsque les facteurs temps et espace interdisent d'agir sur les pieds, mais aussi chez les sujets chatouilleux ou présentant une hypersensibilité plantaire accrue. De même, étant discrète, vous pouvez la pratiquer en public sur vous-même, par exemple en avion, pour remédier au « mal des transports ».

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

Prérequis : tout niveau d'études.**Attention : la réflexologie se pratique avec les ongles courts.**

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : pressions, drainage.
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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



DURÉE

2 JOURS



TARIF (particulier)

489 € TTC

Modèles & Matériel
mis à disposition

8

stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois**Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile & Planche
anatomique ·Durée :
60 min

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 blocage énergétique, les points « douloureux » et même les tensions les plus infimes. Le protocole enseigné ici est à visée de bien-être, non thérapeutique.

Prérequis : tout niveau d'études.**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.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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



DURÉE

2 JOURS



TARIF (particulier)

489 € TTC

Modèles & Matériel
mis à disposition

6

stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les mois**Professionnel** : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile
Stick en bois de rose ·Durée :
60 à 75 min

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 est associé 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.

Le protocole enseigné ici est à visée de bien-être, non thérapeutique.

Prérequis : tout niveau d'études.

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.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- 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

BÂTONNET BOIS DE ROSE

Disponible à l'achat dans notre boutique.
www.boutique.formabelle.fr

10.00 €





WASCES

Lifelexologies



PARCOURS FACIALISTE "EXPERT MASSAGE ANTI-ÂGE"

Modèles & Matériel
mis à disposition



DURÉE

84 HEURES



TARIF

2789 € TTC

4
8

stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Financement : Nous consulter au 04 67 82 91 76

Validation

Attestation de formation

Difficulté



Type

· Table &
chaise ·

Matériel

Huile, Gua Sha, Roll-on,
ventouses, Taping, masque
pierre, bandes Kinesiotape, outils
réfléxo visage disponibles en
boutique

Anti-Âge

· Visage & Cou ·



9 modules sur 84
heures de formation

Validation

Examen et 100h de
pratique

Grâce à son expertise de la formation massage et son équipe qualifiée dans les domaines de la beauté et du bien-être, le centre Formabelle a construit un parcours de formation spécifique pour devenir facialiste.

A l'heure où la beauté naturelle et la recherche de rajeunissement font partie intégrante d'une certaine forme d'épanouissement personnel, où les techniques en massage sont de plus en plus expertes dans le domaine, le statut de facialiste prend tout son sens.

Un facialiste est un professionnel du rajeunissement qui maîtrise des méthodes naturelles essentiellement liées aux massages.

Il doit avoir une bonne connaissance du fonctionnement osseux, musculaire, circulatoire et cutané du visage / cou, pour proposer des cures adéquates, qui auront des effets efficaces sur ses clients.

Les techniques de massages manuelles utilisées, avec ou sans accessoires, ont l'avantage de travailler la peau de l'intérieur pour accéder à des niveaux où les cosmétiques ne pourront pas pénétrer. C'est notamment grâce à un travail spécifique du visage / cou, au niveau musculaire, drainant et circulatoire, que le métabolisme cellulaire est relancé, activant ainsi la production de fibroblastes de soutien tels que le collagène et l'élastine.

Le visage en sort plus lumineux, drainé, la peau est repulpée et lissée, l'action sur le rajeunissement et la prévention du vieillissement cutané est optimale.

IMPORTANT – Chaque stagiaire doit impérativement venir en formation avec : les ongles courts, tenue confortable (legging ou jogging), cheveux attachés.

Niveau requis : tout niveau d'études.

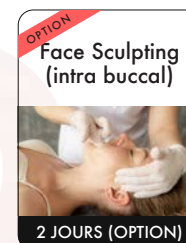
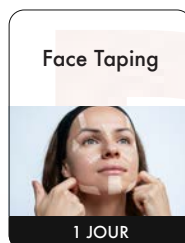
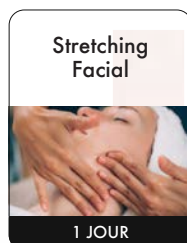
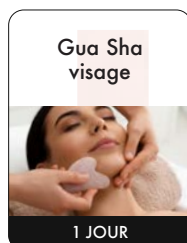
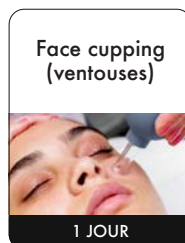
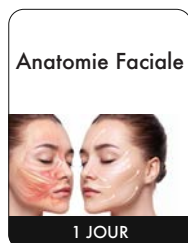
POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Un programme de formation professionnel de 84 heures de formation.
- Des formateurs expérimentés et pédagogues à l'écoute des besoins et du rythme d'apprentissage de chacun.
- Formation en petit effectif : entre 4 et 8 stagiaires maximum selon les modules, pour un apprentissage optimal.
- Entrée en formation tout au long de l'année.
- Formation effectuée selon votre rythme sur une ou plusieurs années.
- Moyens pédagogiques, produits et matériels mis à disposition des stagiaires.
- Livrets de formation remis pour chaque module.
- Possibilité de prise en charge financière selon vos droits : OPCO, ...
- Un suivi continu.
- Une demi-journée de supervision concernant les techniques étudiées, une fois les modules de formation réalisés.
- Un examen interne de validation de formation d'une demi-journée.
- Paiement jusqu'à 10 fois sans frais.



MODULES DE FORMATION INCLUS

Expert Massage Anti-âge : soit 84 heures de cours + 100 heures de pratique + 1/2 journée de supervision.



PRATIQUE DU MASSAGE (100 heures)	SUPERVISION (1/2 journée)	EXAMEN DE VALIDATION INTERNE (1/2 journée)
100 heures de pratique personnelle avec tenue d'un carnet de bord à remettre pour valider l'examen final en plus des épreuves théoriques et techniques.	Point sur la pratique technique et conseils révisions avec un référent formateur en massage.	Épreuve théorique et pratique.

VALIDATION DE LA FORMATION

- Examen théorique validé si obtention de la moyenne.
- Examen pratique validé si obtention de la moyenne.
- Remise d'un carnet de bord justifiant de 100 heures de pratique de massage facialiste avant les examens.



PRATICIEN BIEN-ÊTRE

Modèles & Matériel
mis à disposition

 DURÉE

304 HEURES

 TARIF

5489 € TTC

4/8 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Financement : Nous consulter

Validation

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.

Niveau requis : Tout niveau d'études.

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'expliquer 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



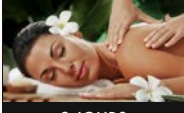
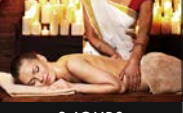
NOS PLUS

- Un programme de formation professionnelle 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 8 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 matériel mis à disposition des stagiaires.
- Livrets de formation remis pour chaque stage.
- Possibilité de prise en charge financière selon vos droits : OPCO.
- 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  3 JOURS	Indien de la tête  1 JOUR	Facial japonais « Anti-âge »  2 JOURS
Drainant  3 JOURS	Deep Tissue  3 JOURS	Balinais « Pijat Bali »  2 JOURS	Hawaïen « Lomi Lomi »  2 JOURS	Ayurvédique « Abhyanga »  3 JOURS
Shiatsu de confort  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.	Épreuve théorique et pratique.	100 heures de pratique massage individuel exigées, avec tenue d'un carnet de bord pour chaque sujet massé.

FINANCEMENT

L'organisme de formation FormaBelle est inscrit auprès de la **DIRECCTE** (Direction Régionale 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**, gage de qualité pour les acteurs de la formation professionnelle.

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

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

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

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

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 :

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 France Travail. AIF / CSP.

Vous êtes salarié :

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 : Nous consulter.

Vous êtes chef 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 interprofessionnel 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-Védas

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



Horaires

Lundi : 8 h 30 – 18 h.
Mardi : 8 h 30 – 18 h.
Mercredi : 8 h 30 – 18 h.
Jeudi : 8 h 30 – 18 h.
Vendredi : 8 h 30 – 18 h.

Fermé le week-end



Gare

Montpellier Saint-Roch
Place Auguste Gibert
34000 Montpellier

Tramway : Ligne 2
Direction « Saint-Jean-de-Védas »
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 de repas équipée
(fours micro-ondes & frigo)



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



De nombreux hôtels disponibles à
moins de 1 min à pieds



[illegible]

CONTACT



PAR COURRIER

27 allée Jean Monnet
34430 - Saint-Jean-de-Védas



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

SUIVEZ-NOUS



INSTAGRAM

@formabelle.officiel



FACEBOOK

@FormaBelle



YOUTUBE

@FormaBelleEsthétiqueBienEtre



ÉTIENNE
Directeur

✉ etienne@formabelle.fr
☎ 04 34 22 52 71



FRANCKY
Directeur adjoint

✉ francky@formabelle.fr
☎ 04 34 22 52 70



SAMANTHA
Directrice pédagogique

✉ samantha@formabelle.fr
☎ 04 34 22 52 69



MARINA
Assistante de direction

✉ marina@formabelle.fr
☎ 04 34 22 52 65



MAGALI
Responsable modèles/accueil

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



DELPHINE
Community manager

✉ delphine@formabelle.fr
☎ 04 34 22 52 68 / 06 52 52 42 43



SARAH
Communication visuelle

✉ Sarah@formabelle.fr



MARION
Assistante administrative

✉ marion@formabelle.fr



LESLY & FANNY
Responsables boutique e-shop

✉ boutique@formabelle.fr
☎ 04 34 22 52 67



27 allée Jean Monnet – 34430 Saint-Jean-de-Védas

Tél. : 04 67 82 91 76

E-mail : contact@formabelle.fr

www.formabelle.fr

