



 2 JOURS

 14H

 Particulier : 450€  
Prise en charge : 550€\*  
\*OPCO, entreprises, pole emploi

 8 stagiaires maximum par formation

 93 Chemin de la Guichardière  
49125 Briollay

 Personnes en situation de handicap, vous pouvez contacter notre référente au 07.82.14.76.82

### Prérequis

Aucun prérequis n'est exigé.  
*Il est cependant préférable d'avoir un projet professionnel*

### Public

Esthéticienne, professionnel bien-être et médical, demandeur d'emploi, salarié. Niveau d'entrée : sans niveau spécifique

### Niveau de difficulté



Provenant des Etats Unis, ce massage relaxant de tout le corps. Cette pratique psychocorporelle, se compose de grands mouvements doux et lents pour être à l'écoute du corps permettant une détente physique et psychique. Le massage californien est aussi appelé toucher du cœur, massage harmonique, psycho-corporel...

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Etre capable de réaliser un massage en toute autonomie (techniques, fluidité, drapping, environnement)
- Adopter des postures équilibrées et non épuisantes
- Connaître les contre indications et les bienfaits
- Savoir adapter le rythme et la pression aux besoins du massé
- Savoir installer un poste de travail efficacement

### MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- 10% de théorie et 90% de pratique
- Protocole détaillé
- Modèles pour une pratique en conditions réelles

### SUIVI ET EVALUATION DES RESULTATS

- Feuille d'émargement signée par l'apprenant et la formatrice
- Attestation de fin de formation (article L.6353-1 du Code du Travail, une attestation sera remise au(x) stagiaire(s) à l'issue de la formation)
- Evaluation sur modèle

### DELAI D'ACCES

Le stagiaire pourra s'inscrire au plus tard un jour avant la formation en fonction de la disponibilité à la date d'inscription.

### PROCEDURE D'INSCRIPTION

- Un entretien est réalisé par téléphone afin de connaître votre projet, vos besoins et de vous présenter le programme, les objectifs, le déroulé de la formation...
- Inscription en ligne sur [www.czen49.fr](http://www.czen49.fr)
- Envoi d'un contrat ou d'une convention et d'une convocation par email
- Envoi d'un lien pour accéder à différents documents (CGV, livret accueil, liste équipement, règlement intérieur...)

### PROGRAMME JOUR 1 (9h-12h30 et 13h30-17h)

- Présentation : stagiaires, formatrice, formation (objectifs, déroulé...)
- Théorie (histoire du massage, bienfaits, contre-indication, règle d'hygiène, équipement...)
- Connaître les postures de base (cavalier et fente)
- Echauffement corporel
- Installation du poste de travail et du modèle
- Démonstration par la formatrice
- Mise en situation par le stagiaire
- Rangement et nettoyage du poste de travail
- Retour sur la journée, questions

### PROGRAMME JOUR 2 (9h-12h30 et 13h30-17h)

- Echange et questions sur la journée 1 entre les stagiaires et la formatrice
- Echauffement
- Installation du poste de travail et du modèle
- Démonstration de la suite du protocole par la formatrice
- Mise en situation par le stagiaire
- Evaluation du stagiaire sur l'intégralité du massage sous le contrôle de la formatrice
- Echange et questions entre stagiaires et la formatrice
- Remise d'un questionnaire de satisfaction et d'auto-évaluation, d'une attestation de fin de formation et d'un certificat
- Rangement et nettoyage du poste de travail

Céline REVEILLARD

07.82.14.76.82 – [contact.czen49@gmail.com](mailto:contact.czen49@gmail.com)

