

## FORMATION MASSAGE CALIFORNIEN



### Présentation

Le massage californien est une technique de bien-être caractérisée par des mouvements lents, fluides et enveloppants. Conçu pour favoriser une détente profonde, il aide à relâcher les tensions physiques et émotionnelles tout en harmonisant le corps et l'esprit. Idéal pour réduire le stress et se reconnecter à soi-même, il offre un moment de relaxation unique dans un cadre apaisant.

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes et bienfaits du massage californien.
- Maîtriser les techniques et enchaînements fluides et enveloppants.
- Offrir un soin complet et harmonisant favorisant la détente et le lâcher-prise.

### Programme

#### JOUR 1 : Bases du massage californien

##### Matin (9h00 - 12h30)

##### 1. Introduction au massage californien :

- Origine et philosophie du massage californien.
- Bienfaits physiques et émotionnels : relaxation, rééquilibrage énergétique, libération des tensions.
- Importance du toucher et de l'écoute corporelle.

##### 2. Présentation des outils et produits :

- Huiles de massage adaptées.
- Préparation du poste de travail et hygiène professionnelle.

##### Après-midi (13h30 - 17h00)

##### 3. Techniques de base :

- Gestes fondamentaux : effleurages, pressions légères, étirements doux.
- Apprentissage des mouvements longs et fluides caractéristiques du californien.
- Enchaînement sur les zones principales : dos, épaules, bras.

##### 4. Pratique guidée :

- Mise en application sur modèle ou binôme.
- Ajustements et corrections personnalisés.

#### JOUR 2 : Techniques avancées et protocole complet

##### Matin (9h00 - 12h30)

##### 1. Perfectionnement des techniques :

- Travaux sur les zones spécifiques : jambes, pieds, ventre, visage.
- Gestes harmonisants pour une relaxation globale.
- Approfondissement du lien entre respiration et massage.

🕒 **Durée :** 14 h - 2 jours

💰 **Tarif :** 490 € T.T.C.

💰 **Acompte inscription :** 147 € T.T.C.

**Prérequis pédagogique :**  
Débutant. Avoir plus de 18 ans.  
Avoir un intérêt dans les métiers du « toucher ».

**Méthodes & moyens pédagogiques :**  
Matériel mis à disposition du stagiaire :

- table
  - flacon d'huile
  - 1 petite serviette
  - 1 gel désinfectant mains
  - masques chirurgicaux
  - drap-house jetable
  - livret de formation
- Matériel fourni par le stagiaire :
- cahier
  - stylo

**Déroulement du stage :**  
Formation en présentiel collectif

**Lieu du stage :**  
FORMABEAUTY  
79, impasse la Provençale  
83500 LA SEYNE-SUR-MER

## FORMATION MASSAGE CALIFORNIEN

### 2. Personnalisation du soin :

- Adapter les mouvements selon les besoins du client (tensions musculaires, stress, fatigue).
- Importance du rythme et de l'écoute corporelle.

### Après-midi (13h30 - 17h00)

### 3. Protocole complet :

- Réalisation d'un massage californien complet (60-90 minutes).
- Gestion du temps et fluidité des mouvements.

### 4. Évaluation et certification :

- Pratique supervisée sur modèle.
- Retour d'expérience et conseils du formateur.
- Délivrance du certificat de formation.

### Inclus dans la formation

- Supports pédagogiques détaillés (protocole écrit, fiches techniques).
- Matériel fourni : huiles de massage, serviettes, produits nécessaires.
- Accompagnement post-formation pour garantir votre progression.

## Évaluation des stagiaires

- Bilan individuel pour chaque stagiaire.
- Remise de l'attestation de formation.

## Nature de la sanction de l'action de formation

Certificat de formation remis en fin de stage après réussite de l'examen.

## Délai d'accès à la formation

48 heures pour une réponse suite à une demande de formation.

## Formatrice : Mme Sahbia GARBAA

Mme Sahbia GARBAA, de formation initiale CAP esthétique, a dirigé pendant 16 ans un institut de beauté et spa. Depuis 2005, elle s'est formée régulièrement aux différentes techniques esthétiques (restructuration des sourcils, micro-pigmentation manuelle, maquillage professionnel, formation aux produits de marques, Pro Extencils, prothésiste ongulaire, etc.) et elle a elle-même formé une quinzaines d'apprenties dans le domaine de l'esthétique.

Elle est reconnue en tant que professionnelle experte dans son domaine et elle est sollicitée régulièrement pour donner des formations. Mme Sahbia Garbaa est soumise aux dispositions pénales relatives au secret professionnel dans le cadre des prestations effectuées pour ses clients.

## FORMATION MASSAGE CALIFORNIEN

### Modalité d'inscription à la formation

Inscription via le formulaire contact du site Internet :

<https://www.forma-beauty.fr/index.php/a-propos/contact/>

Réponse sous 48 heures.

### Accès aux personnes à mobilité réduite



#### Notre engagement lors de l'inscription

- Le centre fournit un questionnaire afin d'évaluer au mieux le handicap du candidat.
- Par la suite, si nous avons la capacité de nous adapter au handicap du candidat, nous procéderons à l'inscription.

Contactez Mme Sahbia GARBAA au 06 37 12 13 51