



Programme de l'action de formation au Massage Californien-Suédois Perfectionnement

Profil des apprenants : tout type de public

Pré-requis : avoir effectué une formation de base en massage Californien-Suédois (demande d'attestation) ou ayant un diplôme minimum de BP ou Bac Pro esthétique/cosmétique.

Objectifs pédagogiques :

- Se préparer à donner un massage : hygiène, ancrage, centrage.
- Appliquer les différentes postures du masseur : cavalier, fente, chevalier servant.
- Mettre en œuvre les techniques de jeux de serviettes.
- Mettre en œuvre et perfectionner les différentes techniques du massage Californien sur chaque zone du corps.
- Rechercher et localiser les points de tensions du massé.
- Personnaliser son massage selon les attentes et les besoins du receveur.
- Réaliser un massage Californien-Suédois adapté
- Commencer à sortir d'un protocole pour personnaliser le massage

Compétences visées :

1. Savoirs (connaissances)

- Connaître les principes, objectifs et bienfaits du massage Californien-Suédois.
- Connaître les règles d'hygiène et de sécurité avant, pendant et après la séance.
- Identifier les zones du corps et les points de tension courants.
- Comprendre l'importance de l'adaptation du massage aux besoins et attentes du receveur.

2. Savoir-faire (techniques)

- Se préparer à donner un massage en s'ancrant et en se centrant.
- Appliquer les différentes postures du masseur (cavalier, fente, chevalier servant) pour préserver sa santé et optimiser l'efficacité du massage.

maj le 01-08-2025

- Réaliser les techniques de jeux de serviettes.
- Mettre en œuvre et perfectionner les techniques spécifiques du massage Californien sur chaque zone du corps.
- Localiser et travailler les points de tension du massé.
- Personnaliser le massage en adaptant les techniques et la pression aux besoins et réactions du receveur.
- Réaliser un massage complet, fluide et cohérent, adapté à chaque personne.
- Commencer à sortir du protocole standard pour proposer un massage sur mesure.

3. Savoir-être (attitudes professionnelles)

- Démontrer écoute, attention et sensibilité aux réactions et besoins du receveur.
- Maintenir une présence centrée et bienveillante tout au long de la séance.
- Respecter le confort, la confidentialité et les limites du receveur.
- Faire preuve de rigueur et de professionnalisme dans l'application des règles d'hygiène et de sécurité.
- Faire preuve de créativité et de discernement pour personnaliser le massage sans compromettre la sécurité et le bien-être du massé.

Contenu de la formation :

Séquence 1, sur 1 heure 30 répartie par séquence de 15 minutes au début de chaque demi-journée :

- Techniques d'ancrage, de centrage du praticien et auto-massage afin de préserver ses propres énergies.

Exercices réalisés en groupe.

Séquence 2, 19 heures 30

Mise en pratique du massage :

- Apprentissage et révision du massage Californien sur toutes les zones du corps : dos, jambes, pieds, bras, mains, ventre, cou, visage et crâne.

- Apprentissage de l'écoute des mains pour ressentir les tensions musculaires.

- Etre capable de sortir d'un protocole pour adapter son massage aux besoins et attentes du receveur.

maj le 01-08-2025

- Mise en situation sur la dernière demi-journée

Durée et modalité : 21 heures réparties sur 3 jours, en présentiel.

Délai d'accès : voir le planning sur le site www.ecoledesmetiersdubienetre.com

Tarifs : à consulter sur le site www.ecoledesmetiersdubienetre.com

Contact : embe36000@gmail.com

Accessibilité : Notre salle de formation est accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR). Pour toute autre situation de handicap, nous vous invitons à contacter notre référente, Laëtitia Marié, avant l'inscription pour que nous puissions étudier les possibilités d'adaptation de la formation.

Méthodes mobilisées :

- Support de cours remis à chaque apprenant
- Annexes reprenant les exercices proposés pendant la formation
- Fiche d'évaluation personnelle remise aux apprenants pour leur auto-évaluation de leur pratique personnelle.

Modalités d'évaluation :

- Test de connaissance sur la partie théorique
- Mise en situation sur la dernière demi-journée en binôme.

maj le 01-08-2025