



BE RELAX CENTER

-Formation en massage professionnel-

+650 élèves formés | + de 7 ans d'expertise | Essonne (91) — Île-de-France

Devenez praticien
D'EXCEPTION

Parcours de formation

*Vous ne reproduisez pas des gestes.
Ici, vous développez **une signature.***

www.berelax-center.com



POURQUOI CHOISIR BE RELAX CENTER ?

Je suis ravie de vous accompagner dans votre parcours.

J'ai créé Be Relax Center avec une idée simple :

Former des praticiens capables de ressentir, comprendre et s'adapter... pas simplement reproduire.

Ici, vous apprenez à maîtriser les gestes, mais surtout à développer **une présence, une posture, une signature.**

Depuis plus de 7 ans, j'accompagne des élèves à révéler leur potentiel et à prendre confiance dans leur pratique.

Parce qu'au-delà du massage... c'est vous que vous êtes en train de construire.



Roxane Fernandes

Dirigeante et formatrice du centre de formation Be Relax Center



NOTRE APPROCHE PÉDAGOGIQUE — MÉTHODE GPS+

Notre pédagogie repose sur une méthode unique : **GPS+**

G — Gestuelle

Apprendre une large palette de mouvements pour enrichir votre pratique

P — Posture

Adopter les bons placements pour préserver votre corps et gagner en fluidité

S — Souffle

Utiliser la respiration pour améliorer votre rythme, votre présence et votre endurance



Lecture du corps

Rythme · Pression · Adaptation

Comprendre les besoins du client pour proposer un massage sur-mesure



Vous ne reproduisez pas un protocole.
Vous apprenez à comprendre et à adapter.

POURQUOI CHOISIR BE RELAX CENTER

- ✓ Une formation structurée et progressive
- ✓ Une vraie montée en compétence (et pas juste un enchaînement de gestes)
- ✓ Une capacité à réaliser des massages longs (de 30min à 2h)
- ✓ Une adaptation à chaque client
- ✓ Une approche professionnalisante dès le départ

Notre objectif :

Faire de vous un praticien sûr, confiant et différenciant.



DÉROULEMENT DES FORMATIONS EN GROUPE

Les formations en groupe se déroulent en petits effectifs.
(6 participants en moyenne)

Ce que vous allez développer :

- ✓ Une dynamique collective enrichissante
- ✓ Des échanges stimulants entre élèves
- ✓ Une pratique encadrée et progressive

Chaque élève bénéficie d'un accompagnement individualisé malgré le format groupe.



L'objectif :

Apprendre. Pratiquer. Intégrer.

LA FORMATION INDIVIDUELLE

La formation individuelle est idéale si vous souhaitez un accompagnement entièrement personnalisé.

Elle permet :

- ✓ D'adapter le rythme à vos besoins
- ✓ De travailler en profondeur certaines techniques
- ✓ D'être accompagné(e) sur votre projet professionnel



Une immersion totale pour progresser rapidement.

**VOUS NE CHOISISSEZ PAS SEULEMENT UNE FORMATION.
VOUS CHOISISSEZ LE PRATICIEN QUE VOUS ALLEZ DEVENIR.**

MASSAGE PRÉNATAL & BÉBÉ

Mother Care – Signature Be Relax

Accompagnement du corps pendant
la grossesse

Niveau intermédiaire • Massage spécifique grossesse • Formation intensive – 3 jours



Be Relax
CENTER



MASSAGE PRÉNATAL & BÉBÉ

Mother Care – Signature Be Relax

Accompagnement du corps pendant
la grossesse

Niveau intermédiaire · Massage spécifique grossesse · Formation intensive – 3 jours

VOTRE PARCOURS DE FORMATION

LE MASSAGE PRÉNATAL & BÉBÉ

Le massage prénatal est une technique spécifiquement adaptée aux besoins de la femme enceinte. Cette formation permet de comprendre les transformations du corps et d'ajuster les manœuvres en toute sécurité.

Un travail ciblé est réalisé sur la ceinture pelvienne, les tensions liées à la grossesse et les zones de compensation.

Les gestes sont doux et adaptés pour favoriser la détente, soulager les tensions et accompagner le corps jusqu'à l'accouchement.

La formation intègre également le massage bébé, pour proposer des séances adaptées aux jeunes parents.

Elle s'inscrit dans l'approche Be Relax, en mettant l'accent sur la sécurité, la douceur du toucher et l'adaptation à chaque femme.



À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation est particulièrement adaptée :

- ✓ aux praticiens bien-être souhaitant accompagner la femme enceinte
- ✓ aux esthéticiennes ou praticiens souhaitant proposer un massage prénatal
- ✓ aux professionnels du bien-être désirant enrichir leur pratique
- ✓ aux praticiens souhaitant proposer des ateliers de massage bébé

POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?

- ✓ Technique très demandée en institut et spa
- ✓ Effet liftant naturel
- ✓ Apprentissage progressif et structuré
- ✓ Encadrement par une formatrice expérimentée
- ✓ Supports pédagogiques complets

CE QUE CETTE FORMATION VA VOUS APPORTER

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ✓ stimuler la circulation lymphatique
- ✓ favoriser l'élimination des toxines
- ✓ utiliser des manœuvres drainantes efficaces
- ✓ travailler la fluidité et le rythme du massage
- ✓ proposer un massage drainant complet



UN ACCOMPAGNEMENT DOUX ET SÉCURISANT POUR PRENDRE SOIN DU CORPS ET DU LIEN, DE LA GROSSESSE AUX PREMIERS INSTANTS DE VIE.

**À L'ISSUE DE CETTE FORMATION, VOUS NE REPRODUISEZ PLUS UN PROTOCOLE.
VOUS ÊTES CAPABLE DE COMPRENDRE, ADAPTER ET CRÉER DES MASSAGES QUI VOUS RESSEMBLENT...
ET QUI DONNENT À VOS CLIENTS UNE VRAIE RAISON DE REVENIR.**



MASSAGE PRÉNATAL & BÉBÉ

Mother Care – Signature Be Relax

Accompagnement du corps pendant
la grossesse

Niveau intermédiaire · Massage spécifique grossesse · Formation intensive – 3 jours

VOTRE PARCOURS DE FORMATION

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- identifier les besoins psycho-émotionnels de la femme enceinte, du bébé et de la jeune maman
- comprendre les transformations physiologiques liées à la grossesse
- adapter les techniques de massage à la femme enceinte
- utiliser le toucher comme outil d'accompagnement avant et après la naissance
- La maîtrise de l'utilisation de la serviette pour garantir une intimité totale lors des séances de massage
- accompagner les parents dans la découverte du massage bébé

CONTENU DE LA FORMATION

- Comprendre les transformations du corps pendant la grossesse
- Travail spécifique sur la ceinture pelvienne
- Adaptation des manœuvres de massage
- Étirements doux adaptés à la femme enceinte
- Préparation du corps à l'accouchement
- Initiation au massage du bébé et accompagnement des parents

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Support de cours papier et numérique
- Accès aux supports pédagogiques en ligne (documents + vidéos explicatives)
- Exercices pratiques en binôme
- Corrections et conseils personnalisés
- Évaluation des compétences en fin de formation

MODALITÉS

Concept de formation :

- Formation intensive pour acquérir rapidement les bases du massage bien-être
- Apprentissage des principes fondamentaux du massage bien-être
- Découverte et intégration de la méthode GPS+ pour développer un toucher précis, fluide et efficace
- Apprendre à adapter son massage au corps du client et à ressentir les tensions sous les mains
- Respect de l'intimité et du confort des stagiaires
- Approche pédagogique centrée sur le bien-être du praticien et la prévention des douleurs professionnelles

Niveau : Débutant

Public : Tout public de 18 ans ou plus.

Pré-requis : Savoir s'exprimer, comprendre et écrire en français afin de suivre la formation dans de bonnes conditions.

DURÉE ET TARIFS

Durée de formation :

Groupe : 3 jours - 21h

Cours individuel : 2 jours - 14h

Horaires semaine :

Du lundi au jeudi :

9h30 - 12h30 / 13h30 - 17h30

Le vendredi : 9h30 - 12h30

Tarif (net exonéré de TVA) :

Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 545,00 €

Tarifs duo : 490,00 €/personne *

Client BERELAX : 490,00 € **

Cours individuel : 545,00 €

*Ce tarif s'applique si les 2 personnes participent à la même formation, le même jour.

**Ce tarif s'applique pour un client ayant déjà acheté une formation pro chez Be Relax Center

Accessibilité : pour les personnes en situation de handicap, merci de contacter notre service stages à contact@berelax-center.com



DÉROULÉ DE LA FORMATION MASSAGE PRÉNATAL & BÉBÉ

Une formation progressive pour apprendre, pratiquer et maîtriser un toucher doux, sécurisant et adapté à la femme enceinte et au bébé.

ACCUEIL & INTRODUCTION

- Accueil des participants
- Présentation de la formation et du cadre
- Analyse des attentes et objectifs
- Présentation de la méthode Be Relax et GPS+

Créer un cadre rassurant et personnalisé

FONDAMENTAUX ESSENTIELS

- Sécurité et cadre du massage prénatal
- Indications et contre-indications
- Fiche client et analyse des besoins
- Huiles et aromathérapie adaptées
- Limites et précautions du massage

Construire des bases solides et sécurisées

MISE EN PRATIQUE

- Échauffements et préparation du corps
- Travail de la respiration
- Techniques spécifiques prénatales
- Techniques de massage bébé
- Apprentissage des gestes par zones
- Construction d'un protocole complet

Développer un toucher doux et efficace

COMPRENDRE LE MASSAGE

- Transformations physiologiques et émotionnelles de la grossesse
- Anatomie de la femme enceinte
- Besoins de la future maman
- Développement psychomoteur et besoins du bébé

Donner du sens à une pratique experte et ciblée

ADAPTATION & PERSONNALISATION

Travail basé sur les fondamentaux de la méthode GPS+

- Accueil et installation de la femme enceinte
- Adaptation du massage selon le trimestre
- Analyse des besoins et zones de tension
- Ajustement du rythme et de l'intensité
- Prise en charge du bébé

Développer un massage sur-mesure et efficace

FIN DE FORMATION

- Évaluation :
Validation des connaissances théoriques et pratiques
- Validation :

Remise d'une attestation de formation

Le praticien est également reconnu comme :
Praticien formé à la méthode GPS+ - Be Relax Center

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Une inscription simple et accompagnée.

Une pré-inscription par téléphone ou par email est nécessaire afin de vérifier les disponibilités et échanger sur votre projet professionnel.

L'inscription est validée à réception de la convention signée et du règlement.





Nous contacter



06 62 03 63 18



contact@berelax-center.com



www.berelax-center.com

Rejoignez-nous sur les réseaux

@BERELAXCENTER.FORMATIONS



TÉMOIGNAGES

◆ ILS EN PARLENT MIEUX QUE MOI

Témoignage



Une super semaine qui se termine riche en découverte et émotions, en succès et en partage. Je te remercie pour ton partage d'expérience qui m'a conforté dans mon souhait d'offrir cette nouvelles prestation à mes clientes.



Béatrice
Formation Prénatal & Bébé

#clicktoberelax et @berelaxcenter

◆ ILS EN PARLENT MIEUX QUE MOI

Témoignage



Merci beaucoup pour cette semaine. J'ai fait une belle rencontre avec une personne très douce et agréable. J'ai beaucoup appris grâce à toi. Merci beaucoup, je suis très contente de ce stage !



Justine
Formation Massage du monde

#clicktoberelax et @berelaxcenter

◆ ILS EN PARLENT MIEUX QUE MOI

Témoignage



Formation très intéressante avec une formatrice très agréable, très pédagogue et patiente. Très à l'écoute de ses élèves. À bientôt pour un prochain stage.



Laurence
Formation Massage liftant japonais - KOBIDO

#clicktoberelax et @berelaxcenter

◆ ILS EN PARLENT MIEUX QUE MOI

Témoignage



Il y a cette note d'émerveillement dans l'enseignement de Roxane qui, telle une danse, conjugue donner et recevoir pour l'harmonie du corps et de l'être lorsqu'ils font le sel de la vie. Une précieuse étincelle que j'ai hâte de revivre et de nourrir !



Frantz
Formation de base - Techniques californiennes et suédoises

#clicktoberelax et @berelaxcenter

