



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.**

CRÉATION DE MASSAGE SIGNATURE

Pro Touch – Signature Be Relax

Créez ou perfectionnez votre massage
signature

Atelier avancée pour praticiens • Développer votre style • Formation personnalisée



Be Relax
CENTER



CRÉATION DE MASSAGE SIGNATURE

Pro Touch – Signature Be Relax

Créez ou perfectionnez votre massage
signature

Atelier avancée pour praticiens · Développer votre style · Formation personnalisée

VOTRE PARCOURS DE FORMATION

POURQUOI SUIVRE CET ATELIER ?

Au fil de leur pratique, de nombreux praticiens ressentent le besoin d'aller plus loin : enrichir leur protocole, améliorer leur fluidité et développer leur propre style.

L'Atelier du Praticien permet de travailler directement sur votre massage pour le rendre plus fluide, efficace et personnalisé.

Cet atelier permet de :

- ✓ créer un protocole complet adapté à votre clientèle
- ✓ améliorer et enrichir un protocole existant

Chaque séance est construite à partir de votre pratique et de vos objectifs.

L'objectif : développer un massage signature cohérent, fluide et différenciant.



À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation est particulièrement adaptée :

- praticiens bien-être souhaitant développer leur pratique
- anciens élèves souhaitant approfondir certaines techniques
- praticiens déjà installés souhaitant enrichir leurs massages
- professionnels du bien-être souhaitant créer leur massage signature

POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?

- ✓ Formation centrée sur la prévention des blessures
- ✓ Amélioration immédiate du confort de travail
- ✓ Techniques applicables à tous les types de massage
- ✓ Apprentissage concret et personnalisé
- ✓ Idéale pour les équipes de spa et centres de bien-être

CE QUE CETTE FORMATION VA VOUS APPORTER

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

- ✓ développer votre style de massage
- ✓ enrichir votre protocole existant
- ✓ apprendre de nouvelles techniques
- ✓ améliorer la fluidité et la cohérence de votre massage
- ✓ construire un massage signature unique



UN ACCOMPAGNEMENT POUR CONSTRUIRE UN MASSAGE UNIQUE, STRUCTURÉ ET ALIGNÉ AVEC VOTRE IDENTITÉ DE PRATICIEN.

**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.**



CRÉATION DE MASSAGE SIGNATURE

Pro Touch – Signature Be Relax

Créez ou perfectionnez votre massage
signature

Atelier avancée pour praticiens · Développer votre style · Formation personnalisée

VOTRE PARCOURS DE FORMATION

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de l'atelier, le praticien sera capable de :

- enrichir sa pratique du massage
- structurer un protocole cohérent et fluide
- intégrer de nouvelles techniques dans ses massages
- développer un massage signature adapté à sa clientèle

COMMENT SE DÉROULE L'ATELIER ?

1. Échange préalable pour comprendre votre besoin et votre pratique.
2. Définition des objectifs de l'atelier.
3. Travail pratique sur table de massage :
 - ajustement des mouvements
 - ajout de nouvelles techniques
 - amélioration de la fluidité du protocole
 - création ou évolution de votre massage signature

CONTENU DE LA FORMATION

- enrichissement d'un protocole existant
- apprentissage de nouvelles techniques
- amélioration de la gestuelle
- travail de fluidité et de transitions

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 :

Duo : 3 à 5 jours selon le projet.

Cours individuel : 3 à 5 jours selon le projet

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

Tarifs duo : À définir selon le projet

Client BERELAX : À définir selon le projet

Cours individuel : À définir selon le projet

*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 CRÉATION DU MASSAGE SIGNATURE

Une formation avancée pour structurer, personnaliser et créer un massage unique, fluide et différenciant.



ACCUEIL & INTRODUCTION

- Accueil des participants
- Présentation de la formation et du cadre
- Analyse du niveau, des pratiques et des objectifs
- Identification de l'univers professionnel de chaque stagiaire

Créer une base personnalisée et orientée résultat



STRUCTURATION DU PROTOCOLE

- Construire une base de massage complète (début, cœur, fin)
- Organiser les enchaînements de manière fluide
- Créer un fil conducteur dans le massage
- Intégrer différentes techniques de manière cohérente

Construire des bases solides et sécurisées



CRÉATION DU MASSAGE SIGNATURE

- Assemblage des techniques choisies
- Création d'un protocole unique et personnalisé
- Travail sur la fluidité et la continuité
- Mise en valeur de votre style de praticien

Créer un massage qui vous ressemble vraiment



MISE EN PRATIQUE

- Test du protocole créé
- Ajustements et corrections personnalisées
- Travail sur la fluidité globale
- Optimisation du confort praticien et client

Développer un toucher précis sans fatigue



COMPRENDRE LE MASSAGE

- Les piliers d'un massage professionnel (structure, rythme, cohérence)
- Différence entre protocole technique et expérience client
- L'importance de la fluidité et de la logique d'enchaînement
- Notion de signature et identité du praticien

Donner du sens et de la cohérence à sa pratique



ADAPTATION & PERSONNALISATION

Travail basé sur les fondamentaux de la méthode GPS+

- Adapter le massage selon la clientèle cible
- Ajuster pression, rythme et zones travaillées
- Développer une lecture du corps et des besoins
- Créer des variantes selon les profils clients

Développer un massage intelligent et sur-mesure



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 Pérénatal & 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