

Ateliers

2021



Be Relax
C E N T E R



Roxane
HAMM FERNANDES

*Dirigeante et
formatrice de
Be Relax Center*

Bienvenue

Je suis heureuse de vous accueillir au sein du centre de formation Be Relax Center.

Avec plus de 10 ans d'expérience dans le domaine du massage et du bien-être, mon rôle est de vous accompagner dans le cadre des Ateliers de Massage diverses.

Un accompagnement sur mesure.

Tout est mis en œuvre, pendant la durée de votre formation, pour vous accompagner dans l'acquisition d'une première expérience d'apprentissage du massage, sans optique professionnelle.

Une formation très concrète,

Mes formations, ouvertes à tous, sont basées sur une pédagogie concrète ; elles portent sur l'acquisition des fondamentaux de cette discipline mais aussi sur des mises en situations pratiques.

Je propose différents ateliers qui abordent les gestes fondamentaux de massage à l'huile issus des techniques de massage californien, suédois, des manœuvres « sans huile » (pressions, mobilisations douces, vibration...) issues du shiatsu, de la relaxation coréenne, etc...

Mon objectif : la découverte, le ressenti et la mise en pratique.

Avec ce format d'atelier, j'ai souhaité permettre à tous de découvrir cette discipline fascinante qu'est le massage. A la fin de ces formations, vous serez capables de donner un massage bien-être cohérent allant de 20 à 60 min.

Mon obligation : la qualité de mes services

Soucieuse de délivrer une prestation irréprochable, le centre de formation est en cours de certification du label Qualiopi. C'est pour moi l'assurance de confier votre projet à un centre dont les procédures sont garanties par un organisme de contrôle référence.

Mes valeurs : l'Humain, mais pas que...

En choisissant de vous initier aux massages bien-être, vous faites le pari de l'Humain. Vous faites partie, comme moi, de ceux qui pensent que cette richesse doit être préservée, assumée et renforcée. Mes valeurs sont donc naturellement la Bienveillance, le Respect, l'Engagement et le Sens de l'Accompagnement.

Mais en choisissant, le centre de formation Be Relax Center, vous faites aussi le choix du dynamisme !

Ainsi le Plaisir, l'Enthousiasme, l'Optimisme et la Réussite font aussi partie de mes valeurs ... Sans elles, comment pourrions-nous être passionné ?

Pour toutes ces raisons, n'hésitez pas à me rejoindre pour vivre cette formidable aventure du bien-être.

Roxane HAMM FERNANDES



BeRelax
CENTER

ATELIER MASSAGE JAMBES & PIEDS sur tapis



CONCEPT DE FORMATION

- Qualité et rapidité de la formation de base
- Apprentissage des fondamentaux lié au massage
- Respect absolu de l'intimité du stagiaire
- Prise en compte du bien-être et de la santé du stagiaire masseur

OBJECTIFS

- Pratiquer le protocole de massage des jambes complètes et des pieds en binôme
- Connaître les règles élémentaires de sécurité
- S'initier à l'aromathérapie

CONTENU

- La technique de transfert du poids du corps, pour masser sans fatigue et avec une grande fluidité
- Le massage (type suédois) sur les sur les jambes et les pieds
- Les manœuvres reliant et unifiantes (type californien) qui apportent fluidité et rythme dans l'enchaînement des gestes
- La maîtrise du jeu de serviette permettant le respect total de l'intimité physique des personnes massées.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Support de cours papiers
- Mises en situation (exercices pratiques)
- Débriefings individuels (fiche suivi massage)

Niveau : Débutant

Public : Tout public de 18 ans ou plus.

Pré-requis :

Ces ateliers sont ouverts à toute personne désirant s'initier au massage de bien-être. Cette initiation ne demande pas de connaissance particulière sinon d'être à l'écoute de vous même et de la personne massée.

Durée de formation : 4 heures en présentiel.

Horaires : le samedi ou dimanche : de 10h00 à 12h00 et de 13h00 à 15h00.

Tarif (net exonéré de TVA)

Cours collectifs mixtes : **75,00 €**

Avantage Duo : **140,00 €** (2 pers.)

Cours individuel : **150,00 €**

Accessibilité : pour les personnes en situation de handicap, merci de contacter notre service stages au 06 62 03 63 18.



PROGRAMME

Accueil des participants
Présentation du formateur et du stage
Analyse des attentes de chacun

PRÉSENTATION DU MASSAGE DES JAMBES ET DES PIEDS

- Les bienfaits du massage
- Pourquoi utiliser les manœuvres californiennes et suédoises

A SAVOIR

- Connaissance des huiles à utiliser
- Connaissance des limites des bienfaits du massage
 - Contre-indications
- Protocole du massage jambes + pieds

MISE EN PRATIQUE

- Échauffements, assouplissements avant le massage
 - La respiration
 - La posture du stagiaire masseur
- Pratique du Massage jambes + pieds

FIN DE STAGE

Évaluation du stage : Les formations seront suivies d'un contrôle de la pratique. Cette formation sera évaluée à l'aide d'une grille d'évaluation sur la pratique en fin de formation.

Validation du stage : A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une attestation de formation en Massage relaxant des jambes complètes & pieds. S'agissant d'une initiation, « l'attestation » n'a aucune valeur de diplôme ou certificat. Elle atteste juste de votre présence et de votre suivi de cette formation.



FORMULAIRE DE PRÉ-INSCRIPTION

Comment se pré-inscrire ?

- 1 - Choisir la date sur notre agenda (voir sur notre site www.berelax-center.com)
- 2 - Remplir le formulaire ci-dessous (1 demande par formation et par personne)
- 3 - Envoyer les documents suivants (3 jours max avant la date de l'atelier) :
 - votre chèque d'acompte de réservation de 30% (autre paiement, nous contacter)
 - le formulaire complété, daté et signé

à l'adresse suivante :

Centre de formation Be Relax Center
Roxane HAMM FERNANDES
16 impasse de la justice
91590 – BAULNE

- 5 - Une convocation vous sera envoyée par mail pour confirmer votre inscription.

ATELIER MASSAGE JAMBES & PIEDS
Date de l'Atelier :
NOM Prénom :
Adresse complète :
Adresse mail :
Numéro de téléphone :
Tarifs (net exonéré de TVA) : <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Cours collectifs mixtes : 75,00 € (22,50€ d'acompte)<input type="checkbox"/> Avantage Duo : 140,00 € (2 pers.) (42€ d'acompte)<input type="checkbox"/> Cours individuel : 150,00 € (45€ d'acompte)

Ces prix s'entendent :

- Sous réserve de 3 participants par session
- Selon nos Conditions Générales de Vente
- Facture exonérée de TVA pour Non-Assujettis et Particuliers (Article 261-4-4° à 5° du Code des Impôts)

Date :

Signature de l'apprenant :

Selon CGV en annexe dûment acceptées



Désignation

Be Relax Center est un organisme de formation professionnelle spécialisé dans les massages relaxants et le bien-être. Son siège social est fixé au 16 impasse de la justice, 91590 BAULNE.

Be Relax Center conçoit, élabore et dispense des formations sur l'ensemble du territoire national, seule ou en partenariat. Dans les paragraphes qui suivent, il est convenu de désigner par :

- Client : toute personne physique ou morale qui s'inscrit ou passe commande d'une formation auprès de Be Relax Center.
- Stagiaire : la personne physique qui participe à une formation.
- Formations interentreprises : les formations inscrites au catalogue de Be Relax Center et qui regroupent des stagiaires issues de différentes structures.
- Formations intra-entreprises : les formations conçues sur mesure par Be Relax Center pour le compte d'un client ou d'un groupe de clients.
- CGV : les conditions générales de vente, détaillées ci-dessous.
- OPCA : les organismes paritaires collecteurs agréés chargés de collecter et gérer l'effort de formation des entreprises.

Objet

Les présentes conditions générales de vente s'appliquent à l'ensemble des prestations de formation engagées par Be Relax Center pour le compte d'un Client.

Le fait de s'inscrire ou de passer commande implique l'adhésion entière et sans réserve du Client aux présentes conditions générales de vente. Les présentes conditions générales de vente prévalent sur tout autre document du Client, et en particulier sur toutes les conditions générales d'achat du Client.

Dispositions financières

Tous les prix sont indiqués en euros et hors taxes. Le règlement du prix de la formation est à effectuer avant le début de la formation, à réception de facture, au comptant, à l'ordre de Be Relax Center. Toute somme non payée à échéance entraîne de plein droit Be Relax Center à refuser le stagiaire. En cas de règlement par l'OPCA dont dépend le Client, il appartient au Client d'effectuer sa demande de prise en charge avant le début de la formation. L'accord de financement doit être communiqué au moment de l'inscription et sur l'exemplaire du devis que le Client retourne dûment renseigné, daté, tamponné, signé et revêtu de la mention « Bon pour accord » à Be Relax Center. En cas de prise en charge partielle par l'OPCA, la différence sera directement facturée par Be Relax Center au Client. Si l'accord de prise en charge du Client ne parvient pas à Be Relax Center au plus tard un jour ouvrable avant le démarrage de la formation, Be Relax Center se réserve la possibilité de refuser l'entrée en formation du Stagiaire ou de facturer la totalité des frais de formation au Client. Dans des situations exceptionnelles, il peut être procédé à un paiement échelonné. En tout état de cause, ses modalités devront avoir été formalisées avant le démarrage de la formation.

Dédit et remplacement d'un participant

A compter de la date de signature du présent contrat, le stagiaire a un délai de 7 jours pour se rétracter. Il doit informer Be Relax Center par courrier recommandé avec accusé de réception. Toute non-présentation à un cours (quel que soit le jour) constitue une absence sans possibilité de remboursement.

Les absences dues à des cas de force majeure (grève surprise des transports, maladie déclarée le jour même, accident, ...) doivent être justifiées par écrit : dans les 5 jours qui suivent l'absence.

Be Relax Center offre la possibilité au Client :

- de repousser l'inscription du Stagiaire à une formation ultérieure, dûment programmée au catalogue de Be Relax Center, et après accord éventuel de l'OPCA (en cas de règlement par l'OPCA dont dépend le Client),
- de remplacer le Stagiaire empêché par un autre participant ayant le même profil et les mêmes besoins en formation, sous réserve de l'accord éventuel de l'OPCA (en cas de règlement par l'OPCA dont dépend le Client).

Annulation, absence ou interruption d'une formation

Tout module commencé est dû dans son intégralité. En cas d'absence, d'interruption ou d'annulation, Toute non-présentation à un cours (quel que soit le jour), interruption ou annulation constituent une absence sans possibilité de remboursement. Dans le cas de règlement par l'OPCA dont dépend le Client, il est rappelé que les sommes dues par le Client à ce titre ne peuvent être imputées par le Client sur son obligation de participer à la formation professionnelle ni faire l'objet d'une demande de prise en charge par un OPCA. Dans cette hypothèse, le Client s'engage à régler les sommes qui resteraient à sa charge directement à Be Relax Center.

Horaires et durée

Les dates choisies pour les différentes formations ne sont pas contractuelles et peuvent être modifiées en cours d'année. En cas d'annulation du fait de Be Relax Center, la somme versée est intégralement remboursée.

Sauf indication contraire portée sur la fiche de présentation de la formation et la convocation, la durée quotidienne des formations est fixée à sept heures. Sauf indication contraire portée sur la convocation, les formations se déroulent de 09h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 avec une pause en milieu de chaque demi-journée. Les lieux, adresse et horaires sont indiqués sur la convocation.

Effectif et ajournement

Pour favoriser les meilleures conditions d'apprentissage, l'effectif de chaque formation est limité. Cet effectif est déterminé, pour chaque formation, en fonction des objectifs et des méthodes pédagogiques. Les inscriptions sont prises en compte dans leur ordre d'arrivée. L'émission d'un devis ne tient pas lieu d'inscription. Seuls les devis dûment renseignés, datés, tamponnés, signés et revêtus de la mention « Bon pour accord », retournés avec le règlement à Be Relax Center ont valeur contractuelle. Une fois l'effectif atteint, les inscriptions sont closes. Be Relax Center peut alors proposer au Stagiaire de participer à une nouvelle session ou de figurer sur une liste d'attente. Dans le cas où le nombre de participants serait insuffisant pour assurer le bon déroulement d'une formation, Be Relax Center se réserve la possibilité d'ajourner la formation au plus tard une semaine avant la date prévue et ce sans indemnités.

Devis et attestation

Pour chaque action de formation, un devis est adressé par Be Relax Center au Client. Un exemplaire dûment renseigné, daté, tamponné, signé et revêtu de la mention « Bon pour accord » doivent être retournés à Be Relax Center par tout moyen à la convenance du Client : courrier postal ou par mail.

A l'issue de la formation, Be Relax Center remet une attestation de formation au Stagiaire accompagnée de la facture.

En cas de règlement par l'OPCA dont dépend le Client, un devis est adressé en trois exemplaires par Be Relax Center au Client. Deux exemplaires dûment renseignés, datés, tamponnés, signés et revêtus de la mention « Bon pour accord » doivent être retournés à Be Relax Center par tout moyen à la convenance du Client : courrier postal ou par mail. Le cas échéant une convention particulière peut être établie entre Be Relax Center, l'OPCA ou le Client. A l'issue de la formation, Be Relax Center remet une attestation de formation au Stagiaire. Dans le cas d'une prise en charge partielle ou totale par un OPCA, Be Relax Center lui fait parvenir un exemplaire de cette attestation accompagné de la facture. Une attestation de présence pour chaque Stagiaire peut être fournie au Client, à sa demande.

Obligation et force majeure

Dans le cadre de ses prestations de formation, Be Relax Center est tenue à une obligation de moyen et non de résultat vis-à-vis de ses Clients ou de ses Stagiaires. Be Relax Center ne pourra être tenue responsable à l'égard de ses Clients ou de ses Stagiaires en cas d'inexécution de ses obligations résultant d'un événement fortuit ou de force majeure. Sont ici considérés comme cas fortuit ou de force majeure, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence : la maladie ou l'accident d'un intervenant ou d'un responsable pédagogique, les grèves ou conflits sociaux externes à Be Relax Center, les désastres naturels, les incendies, l'interruption des télécommunications, de l'approvisionnement en énergie, ou des transports de tout type, ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable de Be Relax Center.

Propriété intellectuelle et copyright

L'ensemble des fiches de présentation, contenus et supports pédagogiques quelle qu'en soit la forme (papier, électronique, numérique, orale...) utilisés par Be Relax Center pour assurer les formations ou remis aux Stagiaires constituent des œuvres originales et à ce titre sont protégées par la propriété intellectuelle et le copyright. A ce titre, le Client et le Stagiaire s'interdisent d'utiliser, transmettre, reproduire, exploiter ou transformer tout ou partie de ces documents, sans un accord exprès de Be Relax Center. Cette interdiction porte, en particulier, sur toute utilisation faite par le Client et le Stagiaire en vue de l'organisation ou l'animation de formations.

Descriptif et programme des formations

Les contenus des programmes, tels qu'ils figurent sur les fiches de présentation des formations sont fournis à titre indicatif. L'intervenant ou le responsable pédagogique se réserve le droit de les modifier en fonction de l'actualité, du niveau des participants ou de la dynamique du groupe.

Confidentialité et communication

Be Relax Center, le Client et le Stagiaire s'engagent à garder confidentiels les documents et les informations auxquels ils pourraient avoir accès au cours de la prestation de formation ou à l'occasion des échanges intervenus antérieurement à l'inscription, notamment l'ensemble des éléments figurant dans la proposition transmise par Be Relax Center au Client. Be Relax Center s'engage à ne pas communiquer à des tiers autres que les partenaires avec lesquels sont organisées les formations et aux OPCA, les informations transmises par le Client y compris les informations concernant les Stagiaires. Cependant, le Client accepte d'être cité par Be Relax Center comme client de ses formations. A cet effet, le Client autorise

Be Relax Center à mentionner son nom ainsi qu'une description objective de la nature des prestations dans ses listes de références et propositions à l'attention de ses prospects et de sa clientèle, entretiens avec des tiers, rapports d'activité, ainsi qu'en cas de dispositions légales, réglementaires ou comptables l'exigeant.

Droit à l'image

Le stagiaire accepte d'être filmé ou photographié dans le cadre des activités de Be Relax Center. En acceptant, le stagiaire s'engage à ne faire aucune restriction de son droit d'image et de ne demander aucune contrepartie à Be Relax Center. Le stagiaire donne l'autorisation à Be Relax Center de présenter son image/vidéo pour toute diffusion et sur tous supports jugés utiles par Be Relax Center. Cette image pourra être reproduite ou utilisée avec d'autres matériels, dont, et sans que cette énumération soit exhaustive : segments vidéo ou audio de toute nature, par tous les moyens, méthodes ou techniques actuellement connus ou à venir. La présente autorisation est donnée pour tous supports : et de manière générale pour tous modes de diffusion dont les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, LinkedIn etc...).

Protection et accès aux informations à caractère personnel

Le Client s'engage à informer chaque Stagiaire que des données à caractère personnel le concernant sont collectées et traitées aux fins de suivi de la validation de la formation et d'amélioration de l'offre de Be Relax Center. – conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, le Stagiaire dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification des données à caractère personnel le concernant. Le Stagiaire pourra exercer ce droit en écrivant à : Be Relax Center, 16 impasse de la justice, 91590 BAULNE ou par voie électronique à : contact@berelax-center.com. En particulier, Be Relax Center conservera les données liées au parcours et à l'évaluation des acquis du Stagiaire, pour une période n'excédant pas la durée nécessaire à l'appréciation de la formation. Enfin, Be Relax Center s'engage à effacer à l'issue des exercices toute image qui y aurait été prise par tout moyen vidéo lors de travaux pratiques ou de simulations.

Droit applicable et juridiction compétente

Les conditions générales détaillées dans le présent document sont régies par le droit français. En cas de litige survenant entre le Client et Be Relax Center à l'occasion de l'interprétation des présentes ou de l'exécution du contrat, il sera recherché une solution à l'amiable. A défaut, le Tribunal de Versailles sera seul compétent pour régler le litige.



Berelax
CENTER

Mail : contact@berelax-center.com

Site : www.berelax-center.com