



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.**

MADÉROTHÉRAPIE CORPS

Wood Sculpt – Signature Be Relax

Formation professionnelle de
Madérothérapie

Niveau intermédiaire • Travail complet du corps – Formation intensive – 5 jours



MADÉROTHÉRAPIE CORPS

Wood Sculpt – Signature Be Relax

Formation professionnelle de
Madérothérapie

Niveau intermédiaire · Travail complet du corps – Formation intensive – 5 jours

VOTRE PARCOURS DE FORMATION

LA MADÉROTHÉRAPIE

La madérothérapie est une technique très recherchée en institut et en spa pour ses effets sur la silhouette et la qualité de la peau.

Grâce à l'utilisation d'outils en bois, elle permet de stimuler les tissus, favoriser le drainage et améliorer l'aspect cutané.

Chez Be Relax Center, cette approche s'intègre dans une vision globale du massage : un travail à la fois efficace, fluide et respectueux du corps.

Les techniques enseignées permettent de développer un toucher précis, d'adapter la pression et d'utiliser les instruments avec justesse pour proposer un soin à la fois performant et agréable.



À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation est particulièrement adaptée :

- aux praticiens bien-être souhaitant enrichir leur pratique
- aux esthéticiennes et professionnels du spa
- aux personnes en reconversion professionnelle
- aux professionnels du soin souhaitant proposer un massage relaxant supplémentaire

POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?

- ✓ Formation intensive et efficace
- ✓ Apprentissage progressif et structuré
- ✓ Encadrement par une formatrice expérimentée
- ✓ Techniques utilisées dans les spas professionnels
- ✓ Supports pédagogiques complets

CE QUE CETTE FORMATION VA VOUS APPORTER

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

- ✓ maîtriser les différents outils de madérothérapie et leur utilisation
- ✓ adapter les techniques en fonction des zones du corps et des besoins du client
- ✓ améliorer la stimulation des tissus et la circulation
- ✓ proposer un protocole complet de soin corps
- ✓ intégrer la madérothérapie dans votre pratique professionnelle



UNE MÉTHODE CIBLÉE POUR REMODELER LE CORPS, TONIFIER LES TISSUS ET AMÉLIORER VISIBLEMENT L'ASPECT DE LA SILHOUETTE.

**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.**



DRAINAGE SCULPTANT SIGNATURE

Body Sculpt – Signature Be Relax

Formation professionnelle de
manoeuvres sculptantes

Niveau intermédiaire · Drainage sculptant – Formation intensive – 3 jours

VOTRE PARCOURS DE FORMATION

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- comprendre les principes du drainage et du remodelage corporel
- identifier les zones de rétention, de tension et d'engorgement
- réaliser un drainage sculptant corps complet
- adapter le rythme, la pression et les techniques selon les zones du corps
- intégrer un travail manuel précis pour compléter l'effet drainant
- proposer un massage efficace tout en restant confortable pour le client
- développer une gestuelle fluide, continue et professionnelle
- utiliser la méthode GPS+ pour améliorer la qualité du toucher

CONTENU DE LA FORMATION

- Principes du drainage et de la stimulation circulatoire
- Lecture du corps et identification des zones à travailler
- Techniques de drainage, de stimulation et de remodelage
- Travail spécifique des zones : jambes, ventre, taille, bras, dos
- Rythme, pression et enchaînement des mouvements
- Intégration du massage manuel dans le drainage
- Fluidité et continuité du massage
- Adaptation du massage selon le client
- Posture et souffle du praticien (méthode GPS+)
- Mise en pratique du protocole complet

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 : 885,00 €

Tarifs duo : 805,00 €/personne *

Client BERELAX : 805,00 € **

Cours individuel : 885,00 €

*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 MADÉROTHÉRAPIE CORPS – SIGNATURE BE RELAX

Une formation progressive pour apprendre, pratiquer et maîtriser une technique de remodelage corporel efficace, ciblée et adaptée à chaque morphologie.



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
- Indications et contre-indications
- Compréhension des tissus (cellulite, zones engorgées...)
- Présentation des outils en bois et leurs fonctions
- Huiles et techniques adaptées

Construire des bases solides et sécurisées



MISE EN PRATIQUE

- Échauffements et préparation des tissus
- Prise en main des outils en bois
- Apprentissage des gestes spécifiques
- Travail par zones ciblées
- Travail du dos et du corps complet pour optimiser les résultats
- Enchaînement du protocole complet

Développer un toucher enveloppant



COMPRENDRE LE MASSAGE

- Origines et principes de la madérothérapie
- Effets sur les tissus et la silhouette
- Action sur la circulation et le drainage
- Indications et limites de la technique

Donner du sens à une pratique experte et ciblée



ADAPTATION & PERSONNALISATION

Travail basé sur les fondamentaux de la méthode GPS+

- Analyse du corps et des zones à travailler
- Choix des outils selon les objectifs
- Adaptation du rythme, pression et intensité
- Travail ciblé des zones (ventre, jambes, hanches...)
- Intégration du travail du dos et du corps complet pour un effet global et harmonieux

Développer un massage sur-mesure et intelligent



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

