



# 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](http://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 BALINAIS

*Balinese Rhythm – Signature Be Relax*

Technique traditionnelle balinaise

Niveau intermédiaire • Technique traditionnelle balinaise • Formation intensive – 3 jours



*Be Relax*  
CENTER



# MASSAGE BALINAIS

*Balinese Rhythm – Signature Be Relax*

Technique traditionnelle balinaise

Niveau intermédiaire · Technique traditionnelle balinaise · Formation intensive – 3 jours

## VOTRE PARCOURS DE FORMATION

### LE MASSAGE BALINAIS

Le massage balinaise est une technique traditionnelle d'Indonésie mêlant pressions profondes, mouvements enveloppants et étirements doux.

Il agit à la fois sur les tensions musculaires et la circulation de l'énergie et des fluides, pour un effet drainant naturel.

Son rythme dynamique et harmonieux procure une relaxation profonde tout en revitalisant le corps.

Très apprécié en spa, il offre un équilibre parfait entre détente et efficacité musculaire.



### À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation est particulièrement adaptée :

- aux praticiens bien-être souhaitant approfondir leur pratique du massage
- aux professionnels du massage désirant enrichir leur carte de soins
- aux esthéticiennes ou praticiens maîtrisant déjà les bases du massage
- aux professionnels du bien-être souhaitant intégrer une technique fluide et enveloppante dans leur pratique

### POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?

- ✓ Massage complet et très apprécié en spa
- ✓ Techniques dynamiques et profondes
- ✓ 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 :

- ✓ développer un toucher précis et fluide
- ✓ enchaîner les manœuvres de manière harmonieuse
- ✓ travailler les tensions musculaires
- ✓ apprendre à combiner travail musculaire, énergétique et circulatoire
- ✓ apporter une relaxation profonde au corps
- ✓ construire un massage complet et équilibré



**IDÉAL POUR DÉBUTER DANS LE MÉTIER DE PRATICIEN BIEN-ÊTRE OU ENRICHIR SA CARTE DE SOINS.**

**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 BALINAIS

*Balinese Rhythm – Signature Be Relax*

Technique traditionnelle balinaise

Niveau intermédiaire · Technique traditionnelle balinaise · 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 massage Deep Tissue
- identifier les zones de tension musculaire
- appliquer des techniques de pression profonde adaptées
- utiliser différentes parties du corps pour travailler efficacement
- construire un massage ciblé et cohérent

### CONTENU DE LA FORMATION

- Comprendre les principes du massage balinais
- Maîtriser les manœuvres caractéristiques de cette technique
- Travail des méridiens énergétiques
- Intégration de manœuvres d'enroulement du corps (dos et jambes)
- Techniques favorisant la circulation et l'effet drainant
- Alternance de pressions profondes et de mouvements enveloppants
- Proposer un massage relaxant et énergisant
- Construction d'un massage balinais complet et harmonieux
- La maîtrise de l'utilisation de la serviette pour garantir une intimité totale lors des séances de massage

### 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](mailto:contact@berelax-center.com)



# DÉROULÉ DE LA FORMATION MASSAGE BALINAIS

*Une formation progressive pour apprendre, pratiquer et maîtriser les techniques et rituels du massage balinais.*



## 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*



## COMPRENDRE LE MASSAGE

- Origines du massage balinais
- Ses bienfaits
- Notions de circulation énergétique et méridiens

*Donner du sens au travail en profondeur*



## FONDAMENTAUX ESSENTIELS

- Sécurité et contre-indications
- Fiche client et analyse des besoins
- Connaissance des huiles et aromathérapie
- Limites et indications du massage

*Construire des bases solides et sécurisées*



## ADAPTATION & PERSONNALISATION

Travail basé sur les fondamentaux de la méthode GPS+

- Accueil et installation du client
- Analyse des demandes
- Adaptation du massage selon les besoins
- Ajustement du rythme et de la pression

*Développer un massage sur-mesure et fluide*



## MISE EN PRATIQUE

- Échauffements et assouplissements
- Travail de la respiration
- Techniques enveloppantes, pressions et étirements
- Apprentissage du protocole balinais
- Pratique sur l'ensemble du corps
- Construction d'un massage complet

*Passer du geste à la fluidité*



## 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

