

*Formation*

PERFECTIONNEZ  
VOTRE POSTURE

Formation Avancée pour les  
Professionnels du Bien-Être



*Be Relax*  
CENTER



# PERFECTIONNEZ VOTRE POSTURE

Formation Avancée pour les Professionnels du Bien-Être

## PROGRAMME

### CONCEPT DE FORMATION

- Qualité et rapidité de la formation de base
- Acquisition des principes fondamentaux du massage
- Respect absolu de l'intimité du stagiaire
- Priorité donnée au bien-être et à la santé du stagiaire masseur

### OBJECTIFS

- Prévenir des blessures
- Maintenir le confort du client
- Améliorer son efficacité
- Minimiser l'usure physique
- Renforcer l'image professionnelle
- Réduire son stress

### CONTENU

- Bien vous échauffer
- Apprendre à avoir une position de départ correcte
- Utiliser son poids corporel
- Économiser ses mains et poignets
- Utiliser des surfaces de soutien
- Garder le dos droit
- Équilibrer votre poids
- Changer de position
- Prendre des pauses pendant le massage
- Ajuster la hauteur de la table
- Être conscient de sa respiration

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Support de cours en format papier et numérique
- Débriefings individuels (fiche suivi massage)
- Mises en situation (exercices pratiques)
- Évaluations des compétences théoriques et pratiques (questionnaires de fin de formation)

### MODALITÉS

Niveau : Avancé

Public : Tout public de 18 ans ou plus.

Pré-requis : Pour le bon déroulement de la formation il est important de savoir s'exprimer, comprendre et écrire en français.

Débouchés :

Toute personne souhaitant :

- travailler dans des instituts ou centres de beauté des établissements de soins, de cure, de convalescence, de réadaptation...
- ou utiliser le massage bien-être dans son cadre professionnel : masseurs, kinésithérapeutes, ostéopathes, naturopathes, sophrologues, coachs sportifs,...

### DURÉE ET TARIFS

Durée de formation :

Groupe : 1 jour, soit 7h en présentiel

Cours individuel : 1/2 journée soit 3h (voir formation individuelle)

Horaires week-end : Le dimanche , de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Tarif (net exonéré de TVA) :

Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 245,00 €

Tarifs duo : 200,00 €/personne \*

Client BERELAX : 200,00 € \*\*

Cours individuel : 245,00 € (voir formation individuelle)

\*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)

# PERFECTIONNEZ VOTRE POSTURE

Formation Avancée pour les Professionnels du Bien-Être

## DEROULÉ DE FORMATION

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

### POINTS IMPORTANTS ABORDÉS :

- Prévention des blessures professionnelles
- Qualité du massage
- Endurance et efficacité
- Confort du client
- Image professionnelle
- Bien-être personne
- Installation et aménagement des locaux
- Ergonomie et hygiène

### À SAVOIR :

- Les facteurs risques : accident du travail et maladie professionnelles
  - Amélioration des conditions de travail et prévention des risques
- Caractéristiques des lieux de travail du professionnel (local, domicile et spa)
- Agencement des différents espaces et postes de travail
  - Gérer son matériel de façon optimale (réglage de la table, déplier la table sans se blesser, ...)

### MISE EN PRATIQUE :

- Échauffements, assouplissements avant le massage
- La respiration
- Accueil et installation du client massé
- Analyser des demandes d'intervention
- Améliorer la posture du stagiaire masseur
- Exercices pratiques à deux ou en groupe

### FIN DE STAGE :

Évaluation du stage : Les formations seront suivies d'un contrôle des connaissances théoriques et de la pratique. Cette formation sera évaluée à l'aide d'un questionnaire qui permet de valider l'acquisition de la théorie et 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 "Perfectionnez votre posture".

## PERFECTIONNEZ VOTRE POSTURE

Formation Avancée pour les Professionnels du Bien-Être

## FORMULAIRE DE PRÉ-INSCRIPTION

Comment se pré-inscrire ?

Vous pouvez vous pré-inscrire directement sur notre site [www.berelax-center.com](http://www.berelax-center.com)

Ou par voie postale :

- Remplissez le formulaire ci-dessous (1 demande par formation et par personne)
- Envoyez le formulaire complété, daté et signé (10 jours max avant la date de la formation) à l'adresse suivante :

Centre de formation Be Relax Center

Roxane HAMM FERNANDES

16 impasse de la justice

91590 – BAULNE

- Le dossier d'inscription vous sera envoyé par mail à réception de votre formulaire.

### FORMATION PERFECTIONNEZ VOTRE POSTURE

NOM

Prénom

Numéro de téléphone

Email

Adresse complète

Tarifs (net exonéré de TVA) : Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 189,00 €

Client BERELAX : 169,00 €  
(déjà client chez Be Relax Center)

Tarif Duo : 169,00 €/personne  
(1 dossier par personne)

Cours individuel : 189,00 €

Date :

Signature de l'apprenant :