



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.**

PARCOURS PRATICIEN BIEN-ÊTRE

Devenez praticien bien-être et vivez de votre passion

Apprenez à masser avec fluidité, précision et confiance et créez une activité rentable des vos premières clientes.



Pratique complète
Plusieurs techniques complémentaires



Méthode GPS+
Un toucher précis, fluide et intelligent



Clientèle fidèle
Des massages qui donnent envie de revenir



Activité rentable
Dès les premiers clients



Une formation complète pour devenir un praticien compétent, confiant et différenciant.

POUR QUI ?

- Débutants et reconversions professionnelles
- Esthéticien(ne)s souhaitant ajouter le massage à leur carte
- Thérapeutes et praticiens souhaitant élargir leur expertise
- Toutes les personnes passionnées par le bien-être



NOTRE PROMESSE

Un parcours structuré et progressif pour acquérir des compétences solides, développer votre confiance et créer une activité qui vous ressemble.

À L'ISSUE DU PARCOURS, VOUS SEREZ CAPABLE DE :

- Réaliser des massages complets et professionnels
- Adapter chaque massage à vos clients
- Travailler les tensions en profondeur
- Adopter une posture efficace et durable
- Développer une activité rentable et alignée

AU PROGRAMME

Un parcours en 6 étapes pour maîtriser votre pratique de A à Z

1

FONDAMENTAUX DU MASSAGE

- Bases du massage bien-être (californien & suédois)
- Sécurité, hygiène et contre-indications
- Huiles et bases d'aromathérapie
- Lecture du corps et analyse des besoins

2

MAÎTRISE DES TECHNIQUES

- Massage relaxant (structure complète)
- Massage du monde
- Massage liftant visage (Kobido)
- Massage relaxation habillé dynamique

3

TRAVAIL DU CORPS EN PROFONDEUR

- Comprendre et libérer les tensions du corps
- Pressions, rythme et adaptations
- Travail des tensions et zones

4

POSTURE & ERGONOMIE

- Posture du praticien
- Utilisation du poids du corps
- Prévention des douleurs et fatigue
- Travail avec fluidité et efficacité (GPS+)

5

MISE EN PRATIQUE INTENSIVE

- Apprentissage des gestes par zones
- Enchaînements et fluidité
- Construction de massages complets

6

ADAPTATION & PERSONNALISATION

- Accueil et installation
- Analyse des tensions
- Ajustement de la pression et du rythme



PARCOURS PRATICIEN BIEN-ÊTRE

Devenez praticien bien-être et vivez de votre passion

Apprenez à masser avec fluidité, précision et confiance et créez une activité rentable des vos premières clientes.



Pratique complète
Plusieurs techniques complémentaires



Méthode GPS+
Un toucher précis, fluide et intelligent



Clientèle fidèle
Des massages qui donnent envie de revenir



Activité rentable
Dès les premiers clients



Une formation complète pour devenir un praticien compétent, confiant et différenciant.

Une progression pensée pour vous faire passer de débutante à praticienne confiante.

DÉROULÉ DE LA FORMATION

ACCUEIL & INTRODUCTION

Présentation du parcours, du cadre de formation et de vos objectifs.

COMPRENDRE LE MASSAGE

Origines, bienfaits, indications et compréhension du corps.

FONDAMENTAUX ESSENTIELS

Sécurité, hygiène, aromathérapie, respiration et bases techniques.

POSTURE & ERGONOMIE

Apprentissage d'une posture efficace et durable sans se blesser.

MISE EN PRATIQUE

Apprentissage des gestes, travail par zones et enchaînement global.

ADAPTATION & PERSONNALISATION

Analyse des besoins et ajustement du massage à chaque client.

FIN DE PARCOURS

Évaluation des compétences, validation des acquis et remise d'attestation.



INCLUS DANS LE PARCOURS

- Sécurité, hygiène, aromathérapie, respiration et bases techniques.
- Accès aux supports numériques (cours, fiches techniques, vidéos)
- Conseils pour démarrer ou développer votre activité
- Travail sur la posture et la gestuelle (méthode GPS+)
- Accompagnement dans votre progression

VOUS SOUHAITEZ SUIVRE CETTE FORMATION ?



S'inscrire sur une date de formation déjà programmée > Voir les prochaines dates



Vous préférez une formation individuelle? Contactez-nous pour connaître les disponibilités.



Un investissement pour développer une expertise corps et une activité rentable.

PARCOURS COMPLET

2 380 €

au lieu de ~~2 645 €~~

TARIF CLIENT BE RELAX

2 248 €

Soit 397 € d'économie



Paiement possible en plusieurs fois

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Une pré-inscription par téléphone ou par email est nécessaire afin de : vérifier les disponibilités, choisir les dates adaptées et échanger sur votre projet professionnel.

L'inscription est validée à réception de la convention signée et du règlement.

VOUS NE REPRODUISEZ PLUS UN PROTOCOLE.

VOUS APPRENEZ À COMPRENDRE, ADAPTER ET CRÉER DES MASSAGES QUI VOUS RESSEMBLENT.



Formations massages bien-être | Essonne (91) — Île-de-France

Mise à jour le 20/04/2026



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

