



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.**

MASSAGE HAWAÏËN LOMI-LOMI

Wave Flow – Signature Be Relax

Technique traditionnelle hawaïenne

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



Be Relax
CENTER



MASSAGE HAWAÏEN LOMI-LOMI

Wave Flow – Signature Be Relax

Technique traditionnelle hawaïenne

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

VOTRE PARCOURS DE FORMATION

LE MASSAGE HAWAÏEN LOMI-LOMI

Le massage hawaïen Lomi-Lomi est une technique traditionnelle inspirée des rituels ancestraux d'Hawaï.

Il se caractérise par de longs mouvements fluides et enveloppants, réalisés principalement avec les avant-bras, créant une sensation de vagues continues sur le corps.

Le praticien se déplace autour de la table dans une gestuelle presque dansée, reliant les différentes zones du corps avec harmonie.

Des pressions plus profondes viennent compléter cette fluidité pour relâcher les tensions tout en maintenant une sensation d'enveloppement.

Très apprécié en spa, ce massage offre une expérience immersive, sensorielle et profondément relaxante.



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
- ✓ 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 HAWAÏEN LOMI-LOMI

Wave Flow – Signature Be Relax

Technique traditionnelle hawaïenne

Niveau intermédiaire · Technique traditionnelle hawaïenne · 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 Lomi-Lomi
- maîtriser les manœuvres caractéristiques de cette technique
- utiliser les avant-bras pour réaliser des mouvements fluides
- développer une gestuelle fluide et chorégraphiée autour de la table
- construire un massage complet et harmonieux
- proposer un massage profondément relaxant

CONTENU DE LA FORMATION

- Origines et principes du massage hawaïen Lomi-Lomi
- Apprentissage des mouvements longs et enveloppants
- apprentissage du déplacement autour de la table et de la fluidité corporelle du praticien
- Utilisation des avant-bras dans le massage
- Travail du rythme et de la fluidité des manœuvres
- Construction d'un massage complet sur table
- 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



DÉROULÉ DE LA FORMATION MASSAGE HAWAÏEN LOMI-LOMI

Une formation progressive pour apprendre, pratiquer et maîtriser une gestuelle fluide, enveloppante et immersive inspirée du mouvement des vagues.



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 hawaïen
- Philosophie et approche globale du corps
- Bienfaits et spécificités du Lomi-Lomi

Donner du sens à une pratique fluide et intuitive



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 aux avant-bras et mouvements enveloppants
- Enchaînements fluides et continus
- Pratique sur l'ensemble du corps
- Construction d'un massage complet

Créer une sensation de vague sur le corps



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

