



# 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.**

# PARCOURS RITUELS SPA & BIEN-ÊTRE

Créez des expériences sensorielles uniques et développez une pratique haut de gamme

Apprenez à concevoir des soins complets, enveloppants et mémorables, pensés pour offrir bien plus qu'un massage : une véritable expérience client.



**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 maîtriser les rituels corps & visage et créer une expérience client haut de gamme.**

## POUR QUI ?

- Vous souhaitez proposer des soins corps et visage complets et haut de gamme
- Vous voulez vous démarquer avec des rituels uniques et sensoriels
- Vous êtes en reconversion ou praticienne et souhaitez passer un cap
- Vous voulez fidéliser votre clientèle grâce à une expérience inoubliable
- Vous souhaitez créer une offre premium et rentable



## VOTRE TRANSFORMATION

Vous développez une expertise complète corps & visage, maîtrisez des rituels fluides et sensoriels, et créez une activité rentable, différenciante... qui donne à vos clients une vraie raison de revenir.

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

- Réaliser des rituels complets corps & visage fluides et professionnels
- Créer une expérience client immersive et mémorable
- Adapter chaque soin avec précision selon les besoins
- Associer techniques, rythme et intention pour un résultat optimal
- Développer une pratique haut de gamme et différenciante
- Fidéliser votre clientèle grâce à des soins uniques

## AU PROGRAMME

Un parcours en 6 étapes pour maîtriser des rituels complets corps & visage et créer une expérience client haut de gamme.

1

### FONDAMENTAUX DU MASSAGE BIEN-ÊTRE

- Bases du massage relaxant (californien & suédois)
- Compréhension du corps et des tensions
- Fluidité et enchaînements
- Sécurité, hygiène et posture

2

### MAÎTRISE DES TECHNIQUES CORPS

- Massage du monde (fusion de techniques)
- Travail de fluidité et de globalité
- Construction d'un massage complet
- Adaptation aux besoins client

3

### TECHNIQUES EXPÉRIENTIELLES & SENSORIELLES

- Massage aux pierres chaudes
- Utilisation de la chaleur et des outils
- Travail enveloppant et profond
- Création d'une expérience immersive

4

### EXPERTISE VISAGE & HAUT DE GAMME

- Massage liftant japonais (Kobido)
- Travail musculaire et énergétique du visage
- Techniques liftantes et stimulantes
- Création d'un soin visage complet

5

### CRÉATION DE RITUELS SIGNATURE

- Construction d'un soin corps + visage
- Enchaînements fluides et cohérents
- Personnalisation selon chaque client
- Création d'une expérience premium

6

### POSTURE & ERGONOMIE

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



# PARCOURS RITUELS SPA & BIEN-ÊTRE

Créez des expériences sensorielles uniques et développez une pratique haut de gamme

Apprenez à concevoir des soins complets, enveloppants et mémorables, pensés pour offrir bien plus qu'un massage : une véritable expérience client.



**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 maîtriser les rituels corps & visage et créer une expérience client haut de gamme.**

**Une progression pensée pour vous permettre de maîtriser des rituels complets, corps et visage, et créer une expérience client unique, haut de gamme et différenciante.**

## DÉROULÉ DE LA FORMATION

### ACCUEIL & INTRODUCTION

Présentation du parcours, du cadre de formation et de vos objectifs.  
Présentation de la méthode Be Relax et GPS+.

### COMPRENDRE LE MASSAGE

Compréhension des différentes approches du massage.  
Bases du toucher, de la relaxation et de l'expérience client.

### FONDAMENTAUX ESSENTIELS

Sécurité, hygiène, contre-indications et cadre professionnel.  
Compréhension du corps et des besoins.

### POSTURE & ERGONOMIE

Apprentissage d'une posture fluide, précise et durable.  
Travail avec la méthode GPS+ (gestuelle, posture, souffle).

### MISE EN PRATIQUE

Apprentissage des techniques corps et visage.  
Travail par zones et enchaînement global.  
Construction de rituels complets.

### ADAPTATION & PERSONNALISATION

Analyse du corps et du visage.  
Adaptation du massage selon les besoins.  
Création d'un soin sur-mesure.

### FIN DE PARCOURS

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



## INCLUS DANS LE PARCOURS

- Sécurité, hygiène et bases techniques
- Accès aux supports numériques (cours, fiches, vidéos)
- Conseils pour 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

**2 790 €**

au lieu de ~~3 095 €~~

### TARIF CLIENT BE RELAX

**2 590 €**

Soit 505 € 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

