



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 RELAXANT - BASE

Essential Touch – Signature Be Relax

Techniques Californiennes et Suédoises

Apprenez à maîtriser les bases du massage bien-être avec une approche fluide, enveloppante et profondément relaxante.

Accessible aux débutants • Techniques utilisées en spa • Formation intensive – 5 jours



MASSAGE RELAXANT - BASE

Essential Touch – Signature Be Relax

Techniques Californiennes et Suédoises

Accessible aux débutants • Techniques utilisées en spa • Formation intensive – 5 jours

VOTRE PARCOURS DE FORMATION

LE MASSAGE CALIFORNIEN ET LE MASSAGE SUÉDOIS

Le massage californien et le massage suédois sont deux techniques complémentaires largement utilisées dans les spas et les instituts de bien-être.

Le massage californien

Mouvements enveloppants, fluides et harmonieux

→ *relaxation profonde et lâcher-prise*

Le massage suédois

Approche tonique et musculaire

→ *travail des tensions en profondeur*

Cette formation vous permettra de maîtriser ces deux approches incontournables du massage bien-être afin de proposer à vos clients un massage à la fois relaxant, structuré et professionnel.



À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation est particulièrement adaptée :

- aux personnes en reconversion professionnelle
- aux praticiens bien-être débutants
- aux esthéticiennes souhaitant proposer des massages
- aux professionnels du soin souhaitant enrichir leur pratique

POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?

- ✓ Formation intensive et efficace
- ✓ Apprentissage progressif et structuré
- ✓ Encadrement par une formatrice expérimentée
- ✓ Techniques utilisées dans les spas professionnels
- ✓ Méthode GPS+ pour un toucher précis, fluide et professionnel
- ✓ Supports pédagogiques complets

CE QUE CETTE FORMATION VA VOUS APPORTER

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ✓ Réaliser un massage complet, fluide et professionnel
- ✓ Adapter votre toucher à chaque client
- ✓ Travailler les tensions en profondeur
- ✓ Développer une posture juste et durable



UNE PREMIÈRE ÉTAPE ESSENTIELLE POUR CONSTRUIRE UNE PRATIQUE SOLIDE ET PROFESSIONNELLE.

**À L'ISSUE DE CETTE FORMATION, VOUS NE REPRODUISEZ PLUS UN PROTOCOLE.
VOUS ÊTES CAPABLE DE COMPRENDRE, ADAPTER ET CRÉER DES MESSAGES QUI VOUS RESSEMBLENT...
ET QUI DONNENT À VOS CLIENTS UNE VRAIE RAISON DE REVENIR.**



MASSAGE RELAXANT - BASE

Essential Touch – Signature Be Relax

Techniques Californiennes et Suédoises

Accessible aux débutants • Techniques utilisées en spa • Formation intensive – 5 jours

VOTRE PARCOURS DE FORMATION

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- acquérir les bases essentielles de sécurité dans la pratique du massage bien-être
- comprendre l'utilisation des huiles de massage et des huiles essentielles
- s'initier à l'art de l'aromathérapie appliquée au massage
- maîtriser les techniques fondamentales du massage californien et suédois
- construire un massage relaxant complet, fluide et structuré

Pour les professionnels du bien-être, cette formation offre également l'opportunité d'intégrer le massage californien et suédois à leurs compétences existantes, afin d'enrichir leur pratique et leur offre de soins.

CONTENU DE LA FORMATION

- L'art du transfert de poids corporel pour masser sans effort
- Les manœuvres enveloppantes du massage californien
- Les techniques musculaires du massage suédois
- L'enchaînement fluide des mouvements
- La construction d'un massage relaxant complet sur table
- L'utilisation des avant-bras pour un travail plus profond et fluide
- 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 : 5 jours - 31h

Cours individuel : 3 jours - 21h

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 : 995,00 €

Tarifs duo : 895,00 €/personne *

Client BERELAX : 895,00 € **

Cours individuel : 995,00 €

*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 RELAXANT

Une formation progressive pour apprendre, pratiquer et maîtriser chaque étape du massage.



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



FONDAMENTAUX ESSENTIELS

- Huiles et aromathérapie
- Contre-indications et limites
- Sécurité et cadre professionnel
- La respiration dans le massage

Construire des bases solides et sécurisées



POSTURE & ERGONOMIE

- Posture du praticien
- Prévention des douleurs et fatigue
- Conditions de travail et hygiène

Préserver votre corps et gagner en efficacité



MISE EN PRATIQUE

- Échauffements et assouplissements
- Apprentissage des gestes par segments :
 - Dos
 - Jambes
 - Pieds
 - Bras et mains
 - Abdomen et thorax
 - Visage et crâne
- Construction du massage complet

Passer du geste à la fluidité



COMPRENDRE LE MASSAGE

- Législation française
- Origines du massage Californien et Suédois
- Bienfaits et complémentarité des deux approches

Donner du sens à la pratique



ADAPTATION & PERSONNALISATION

Travail basé sur les fondamentaux de la méthode GPS+

- Accueil et installation du client
- Analyse des besoins
- Adaptation du massage (pression, rythme, zones)

Développer un toucher professionnel et intelligent



ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

- Organisation de l'espace
- Installation et matériel
- Ambiance et confort client

Créer une expérience complète



BONUS

- Planches des méridiens



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

