



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.**

DRAINAGE LYMPHATIQUE

Lymph Flow – Signature Be Relax

Méthode Vodder enrichie

Niveau intermédiaire • Technique drainante • Formation intensive – 3 jours



Be Relax
CENTER



DRAINAGE LYMPHATIQUE

Lymph Flow – Signature Be Relax

Méthode Vodder enrichie

Niveau intermédiaire · Technique drainante · Formation intensive – 3 jours

VOTRE PARCOURS DE FORMATION

LE MASSAGE DRAINAGE LYMPHATIQUE

Le drainage lymphatique est une technique douce visant à stimuler la circulation de la lymphe et favoriser l'élimination des toxines.

Cette formation s'appuie sur les principes de la méthode Vodder, référence dans le drainage lymphatique.

Elle est enrichie de manœuvres drainantes inspirées du massage balinais et du pétrissage, permettant d'apporter davantage de fluidité et d'efficacité au massage.

Ce massage procure une sensation de légèreté et contribue à réduire les gonflements.

Très apprécié dans les spas et instituts, il permet d'apporter un soin à la fois relaxant et détoxifiant.

Cette formation est enseignée selon l'approche Be Relax afin de développer un toucher précis, fluide et respectueux du rythme naturel du système lymphatique.



À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation est particulièrement adaptée :

- aux personnes en reconversion professionnelle
- aux praticiens bien-être souhaitant enrichir leur pratique
- aux esthéticiennes désirant proposer un soin drainant
- aux professionnels du bien-être souhaitant intégrer un massage détoxifiant

POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?

- ✓ Technique très demandée en institut et spa
- ✓ Méthode Vodder enrichie
- ✓ Massage drainant doux et efficace
- ✓ Apprentissage progressif et structuré
- ✓ Supports pédagogiques complets

CE QUE CETTE FORMATION VA VOUS APPORTER

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

- ✓ stimuler la circulation lymphatique
- ✓ favoriser l'élimination des toxines
- ✓ utiliser des manœuvres drainantes efficaces
- ✓ travailler la fluidité et le rythme du massage
- ✓ proposer un massage drainant complet



UNE APPROCHE PRÉCISE ET COMPLÈTE POUR RELANCER LES CIRCULATIONS, DÉTOXIFIER L'ORGANISME ET APPORTER UNE SENSATION PROFONDE DE LÉGÈRETÉ.

**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.**



DRAINAGE LYMPHATIQUE

Lymph Flow – Signature Be Relax

Méthode Vodder enrichie

Niveau intermédiaire · Technique drainante · 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 drainage lymphatique
- maîtriser les manœuvres inspirées de la méthode Vodder
- réaliser des techniques drainantes adaptées
- stimuler la circulation lymphatique
- proposer un massage drainant complet
- La maîtrise de l'utilisation de la serviette pour garantir une intimité totale lors des séances de massage

CONTENU DE LA FORMATION

- Principes et indications du drainage lymphatique
- Apprentissage des manœuvres inspirées de la méthode Vodder
- Techniques drainantes complémentaires
- Travail du rythme et de la fluidité du massage
- Construction d'un protocole complet de drainage

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 DRAINAGE LYMPHATIQUE

Une formation progressive pour apprendre, pratiquer et maîtriser une gestuelle douce, précise et drainante favorisant la circulation et l'élimination.



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

- Anatomie : système lymphatique, circulatoire et immunitaire
- Indications et contre-indications
- Fiche client et analyse des besoins
- Huiles et aromathérapie adaptées
- Limites et précautions du drainage

Construire des bases solides et sécurisées



MISE EN PRATIQUE

- Échauffements et préparation du corps
- Travail de la respiration
- Techniques drainantes spécifiques
- Enchaînements fluides et progressifs
- Pratique sur l'ensemble du corps
- Construction d'un protocole complet

Développer un toucher doux et efficace



COMPRENDRE LE MASSAGE

- Origines du drainage lymphatique
- Fonctionnement du système lymphatique
- Bienfaits et objectifs du drainage
- Importance du toucher spécifique (lent et précis)

Donner du sens à une pratique experte et ciblée



ADAPTATION & PERSONNALISATION

Travail basé sur les fondamentaux de la méthode GPS+

- Accueil et installation du client
- Analyse des besoins et des zones à traiter
- Adaptation des manœuvres selon les objectifs
- Ajustement du rythme, de la pression et de l'intensité

Développer un massage sur-mesure et efficace



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

