



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 SCULPTANT SIGNATURE

Body Sculpt – Signature Be Relax

Formation professionnelle de manoeuvres
sculptantes

Niveau intermédiaire • Drainage sculptant – Formation intensive – 3 jours



Be Relax
CENTER



DRAINAGE SCULPTANT SIGNATURE

Body Sculpt – Signature Be Relax

Formation professionnelle de
manoeuvres sculptantes

Niveau intermédiaire • Drainage sculptant – Formation intensive – 3 jours

VOTRE PARCOURS DE FORMATION

LE DRAINAGE SCULPTANT BE RELAX

Le drainage sculptant est une technique très demandée pour ses effets visibles sur la silhouette.

La méthode Be Relax propose une approche différente :
un drainage à la fois efficace, profond et agréable, basé sur la fluidité et l'adaptation au corps.

Ce massage permet de :

- ✓ stimuler la circulation et le drainage
- ✓ affiner la silhouette
- ✓ travailler les zones engorgées
- ✓ apporter une sensation de légèreté immédiate

Contrairement aux techniques parfois trop mécaniques ou inconfortables, cette approche privilégie un travail précis, rythmé et respectueux des tissus.

Un massage à la fois ciblé, intelligent et profondément sensoriel.



À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation est particulièrement adaptée :

- aux praticiens bien-être souhaitant enrichir leur pratique
- aux esthéticiennes et professionnels du spa
- aux personnes en reconversion professionnelle
- aux professionnels du soin souhaitant proposer un massage relaxant supplémentaire

POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?

- ✓ Formation intensive et efficace
- ✓ Apprentissage progressif et structuré
- ✓ Encadrement par une formatrice expérimentée
- ✓ Techniques utilisées dans les spas professionnels
- ✓ Supports pédagogiques complets

CE QUE CETTE FORMATION VA VOUS APPORTER

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

- ✓ réaliser un drainage sculptant complet, efficace et fluide
- ✓ obtenir des résultats visibles sur la silhouette
- ✓ adapter votre massage à chaque morphologie
- ✓ travailler en profondeur sans agresser les tissus
- ✓ proposer un soin différenciant à forte valeur ajoutée
- ✓ fidéliser votre clientèle grâce à des résultats concrets



UNE TECHNIQUE DYNAMIQUE POUR AFFINER LA SILHOUETTE, STIMULER LA CIRCULATION ET OFFRIR DES RÉSULTATS VISIBLES ET DURABLES.

**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.**



DRAINAGE SCULPTANT SIGNATURE

Body Sculpt – Signature Be Relax

Formation professionnelle de
manoeuvres sculptantes

Niveau intermédiaire · Drainage sculptant – 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 et du remodelage corporel
- identifier les zones de rétention, de tension et d'engorgement
- réaliser un drainage sculptant corps complet
- adapter le rythme, la pression et les techniques selon les zones du corps
- intégrer un travail manuel précis pour compléter l'effet drainant
- proposer un massage efficace tout en restant confortable pour le client
- développer une gestuelle fluide, continue et professionnelle
- utiliser la méthode GPS+ pour améliorer la qualité du toucher

CONTENU DE LA FORMATION

- Principes du drainage et de la stimulation circulatoire
- Lecture du corps et identification des zones à travailler
- Techniques de drainage, de stimulation et de remodelage
- Travail spécifique des zones : jambes, ventre, taille, bras, dos
- Rythme, pression et enchaînement des mouvements
- Intégration du massage manuel dans le drainage
- Fluidité et continuité du massage
- Adaptation du massage selon le client
- Posture et souffle du praticien (méthode GPS+)
- Mise en pratique du protocole complet

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 : 885,00 €

Tarifs duo : 805,00 €/personne *

Client BERELAX : 805,00 € **

Cours individuel : 885,00 €

*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

DRAINAGE SCULPTANT – SIGNATURE BE RELAX

Une formation progressive pour apprendre, pratiquer et maîtriser un drainage efficace, ciblé et sensoriel, adapté à chaque corps.



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

- Sécurité et cadre du massage
- Indications et contre-indications
- Fonctionnement du système lymphatique
- Zones clés du drainage
- Huiles et techniques adaptées

Construire des bases solides et sécurisées



MISE EN PRATIQUE

- Échauffements et préparation des tissus
- Apprentissage des gestes spécifiques
- Travail par zones (ventre, jambes, hanches...)
- Alternance des rythmes (lent, rapide, profond)
- Enchaînement du protocole complet

Développer un toucher enveloppant



COMPRENDRE LE MASSAGE

- Principes du drainage et de la circulation
- Différence entre drainage esthétique et bien-être
- Effets sur la silhouette et les tissus
- Indications et limites de la technique

Donner du sens à une pratique experte et ciblée



ADAPTATION & PERSONNALISATION

Travail basé sur les fondamentaux de la méthode GPS+

- Analyse du corps et des zones à travailler
- Adaptation du rythme, pression et profondeur
- Travail ciblé des zones engorgées
- Lecture du corps et des réactions

Développer un massage sur-mesure et intelligent



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