

Catologue de formations

MASSAGES BIEN-ÊTRE



Berelax
CENTER

Formation

PERFECTIONNEZ VOTRE POSTURE

Formation Avancée pour les
Professionnels du Bien-Être



Be Relax
CENTER

PERFECTIONNEZ VOTRE POSTURE

Formation Avancée pour les Professionnels du Bien-Être

PROGRAMME

CONCEPT DE FORMATION

- Qualité et rapidité de la formation de base
- Acquisition des principes fondamentaux du massage
- Respect absolu de l'intimité du stagiaire
- Priorité donnée au bien-être et à la santé du stagiaire masseur

OBJECTIFS

- Prévenir des blessures
- Maintenir le confort du client
- Améliorer son efficacité
- Minimiser l'usure physique
- Renforcer l'image professionnelle
- Réduire son stress

CONTENU

- Bien vous échauffer
- Apprendre à avoir une position de départ correcte
- Utiliser son poids corporel
- Économiser ses mains et poignets
- Utiliser des surfaces de soutien
- Garder le dos droit
- Équilibrer votre poids
- Changer de position
- Prendre des pauses pendant le massage
- Ajuster la hauteur de la table
- Être conscient de sa respiration

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Support de cours en format papier et numérique
- Débriefings individuels (fiche suivi massage)
- Mises en situation (exercices pratiques)
- Évaluations des compétences théoriques et pratiques (questionnaires de fin de formation)

MODALITÉS

Niveau : Avancé

Public : Tout public de 18 ans ou plus.

Pré-requis : Pour le bon déroulement de la formation il est important de savoir s'exprimer, comprendre et écrire en français.

Débouchés :

Toute personne souhaitant :

- travailler dans des instituts ou centres de beauté des établissements de soins, de cure, de convalescence, de réadaptation...
- ou utiliser le massage bien-être dans son cadre professionnel : masseurs, kinésithérapeutes, ostéopathes, naturopathes, sophrologues, coachs sportifs,...

DURÉE ET TARIFS

Durée de formation :

Groupe : 1 jour, soit 7h en présentiel

Cours individuel : 1/2 journée soit 3h (voir formation individuelle)

Horaires week-end : Le dimanche , de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Tarif (net exonéré de TVA) :

Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 245,00 €

Tarifs duo : 200,00 €/personne *

Client BERELAX : 200,00 € **

Cours individuel : 245,00 € (voir formation individuelle)

*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

PERFECTIONNEZ VOTRE POSTURE

Formation Avancée pour les Professionnels du Bien-Être

DEROULÉ DE FORMATION

Accueil des participants
Présentation du formateur et du stage
Analyse des attentes de chacun

POINTS IMPORTANTS ABORDÉS :

- Prévention des blessures professionnelles
- Qualité du massage
- Endurance et efficacité
- Confort du client
- Image professionnelle
- Bien-être personne
- Installation et aménagement des locaux
- Ergonomie et hygiène

À SAVOIR :

- Les facteurs risques : accident du travail et maladie professionnelles
 - Amélioration des conditions de travail et prévention des risques
- Caractéristiques des lieux de travail du professionnel (local, domicile et spa)
- Agencement des différents espaces et postes de travail
 - Gérer son matériel de façon optimale (réglage de la table, déplier la table sans se blesser, ...)

MISE EN PRATIQUE :

- Échauffements, assouplissements avant le massage
- La respiration
- Accueil et installation du client massé
- Analyser des demandes d'intervention
- Améliorer la posture du stagiaire masseur
- Exercices pratiques à deux ou en groupe

FIN DE STAGE :

Évaluation du stage : Les formations seront suivies d'un contrôle des connaissances théoriques et de la pratique. Cette formation sera évaluée à l'aide d'un questionnaire qui permet de valider l'acquisition de la théorie et une grille d'évaluation sur la pratique en fin de formation.

Validation du stage : A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une attestation de formation "Perfectionnez votre posture".

PERFECTIONNEZ VOTRE POSTURE

Formation Avancée pour les Professionnels du Bien-Être

FORMULAIRE DE PRÉ-INSCRIPTION

Comment se pré-inscrire ?

Vous pouvez vous pré-inscrire directement sur notre site www.berelax-center.com

Ou par voie postale :

- Remplissez le formulaire ci-dessous (1 demande par formation et par personne)
- Envoyez le formulaire complété, daté et signé (10 jours max avant la date de la formation) à l'adresse suivante :

Centre de formation Be Relax Center

Roxane HAMM FERNANDES

16 impasse de la justice

91590 – BAULNE

- Le dossier d'inscription vous sera envoyé par mail à réception de votre formulaire.

FORMATION PERFECTIONNEZ VOTRE POSTURE

NOM

Prénom

Numéro de téléphone

Email

Adresse complète

Tarifs (net exonéré de TVA) : Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 189,00 €

Client BERELAX : 169,00 €
(déjà client chez Be Relax Center)

Tarif Duo : 169,00 €/personne
(1 dossier par personne)

Cours individuel : 189,00 €

Date :

Signature de l'apprenant :

Formation

MASSAGE DE BASE

Techniques Californiennes et Suédoises



Be Relax
CENTER



MASSAGE DE BASE

Techniques Californiennes et Suédoises

PROGRAMME

CONCEPT DE FORMATION

- Qualité et rapidité de la formation de base
- Acquisition des principes fondamentaux du massage
- Respect absolu de l'intimité du stagiaire
- Priorité donnée au bien-être et à la santé du stagiaire masseur

OBJECTIFS

- Acquérir les bases essentielles de sécurité
- Comprendre l'utilisation des huiles essentielles
- S'initier à l'art de l'aromathérapie
- Maîtriser les multiples techniques du massage Californien/Suédois
- Pour les professionnels, cette formation offre l'opportunité d'intégrer le Massage Californien/Suédois à leurs compétences, en complément de leurs activités

CONTENU

- L'art du transfert de poids corporel pour effectuer un massage sans effort et avec une fluidité remarquable
- Le massage défatigant (type suédois) pour détendre profondément les muscles du corps
- Les manœuvres harmonieuses et unifiantes (type californien) qui confèrent une sensation de fluidité et de rythme dans l'exécution des mouvements
- L'élaboration type d'un massage de relaxation de base 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 en format papier et numérique
- Débriefings individuels (fiche suivi massage)
- Mises en situation (exercices pratiques)
- Évaluations des compétences théoriques et pratiques (questionnaires de fin de formation)

MODALITÉS

Niveau : Débutant

Public : Tout public de 18 ans ou plus.

Pré-requis : Pour le bon déroulement de la formation il est important de savoir s'exprimer, comprendre et écrire en français.

Débouchés :

Toute personne souhaitant :

- travailler dans des instituts ou centres de beauté des établissements de soins, de cure, de convalescence, de réadaptation...
- ou utiliser le massage bien-être dans son cadre professionnel : masseurs, kinésithérapeutes, ostéopathes, naturopathes, sophrologues, coachs sportifs,...

DURÉE ET TARIFS

Durée de formation :

Groupe : 5 jours, soit 31h en présentiel

Cours individuel : 3 jours soit 21h (voir formation individuelle)

Horaires semaine : Du lundi au jeudi : de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Le vendredi de 9h30 à 12h30.

Horaires week-end : Du samedi au dimanche , de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Tarif (net exonéré de TVA) :

Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 895,00 €

Tarifs duo : 850,00 €/personne *

Client BERELAX : 850,00 € **

Cours individuel : 895,00 € (voir formation individuelle)

*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

MASSAGE DE BASE

Techniques Californiennes et Suédoises

DEROULÉ DE FORMATION

Accueil des participants
Présentation du formateur et du stage
Analyse des attentes de chacun

PRÉSENTATION DU MASSAGE :

- La législation française
- L'historique
- Les origines du massage Californien et du massage Suédois
- Pourquoi les deux ?
- Ses bienfaits

À SAVOIR :

- Connaissance des huiles à utiliser
- Connaissance des limites des bienfaits du massage
- Contre-indications
- Protocole du massage par segment
- Protocole du massage de base

INSTALLATION ET AMÉNAGEMENT DES LOCAUX :

- Caractéristiques des lieux de travail du professionnel (local, domicile et spa)
- Agencement des différents espaces et postes de travail
- Ambiance et équipement des lieux de travail

ERGONOMIE ET HYGIÈNE :

- Les facteurs risques : accident du travail et maladie professionnelles
- Amélioration des conditions de travail et prévention des risques

MISE EN PRATIQUE :

- Échauffements, assouplissements avant le massage
- La respiration
- Accueil et installation du client massé
- Analyser des demandes d'intervention
- Analyser des retours clients, proposer des protocoles adaptés.
- La posture du stagiaire masseur
- La maîtrise de l'utilisation de la serviette pour garantir une intimité totale lors des séances de massage.
- Pratique du Massage de base par segment (dos, jambes et pieds, main et tête) et sur la totalité du corps

LES PLUS :

- Auto-massage (DO-IN)

FIN DE STAGE :

Évaluation du stage : Les formations seront suivies d'un contrôle des connaissances théoriques et de la pratique. Cette formation sera évaluée à l'aide d'un questionnaire qui permet de valider l'acquisition de la théorie et une grille d'évaluation sur la pratique en fin de formation.

Validation du stage : A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une attestation de formation en Massage de base.

MASSAGE DE BASE

Techniques Californiennes et Suédoises.

FORMULAIRE DE PRÉ-INSCRIPTION

Comment se pré-inscrire ?

Vous pouvez vous pré-inscrire directement sur notre site www.berelax-center.com

Ou par voie postale :

- Remplissez le formulaire ci-dessous (1 demande par formation et par personne)
- Envoyez le formulaire complété, daté et signé (10 jours max avant la date de la formation) à l'adresse suivante :

Centre de formation Be Relax Center
Roxane HAMM FERNANDES
16 impasse de la justice
91590 – BAULNE

- Le dossier d'inscription vous sera envoyé par mail à réception de votre formulaire.

FORMATION MASSAGE DE BASE

NOM

Prénom

Numéro de téléphone

Email

Adresse complète

Tarifs (net exonéré de TVA) : Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 895,00 €

Client BERELAX : 850,00 €
(déjà client chez Be Relax Center)

Tarif Duo : 850,00 €/personne
(1 dossier par personne)

Cours individuel : 895,00 €

Date :

Signature de l'apprenant :

Formation
MASSAGE BALINAIS
Techniques et rituels Balinais



BeRelax
CENTER



MASSAGE BALINAIS

Techniques et rituels Balinais

PROGRAMME

CONCEPT DE FORMATION

- Qualité et rapidité de la formation de base
- Acquisition des principes fondamentaux du massage
- Respect absolu de l'intimité du stagiaire
- Priorité donnée au bien-être et à la santé du stagiaire masseur

OBJECTIFS

- Acquérir les bases essentielles de sécurité
- Comprendre l'utilisation des huiles essentielles
- S'initier à l'art de l'aromathérapie
- Maîtriser les multiples techniques du Massage Balinais
- Pour les professionnels, cette formation offre l'opportunité d'intégrer le Massage Balinais à leurs compétences, en complément de leurs activités

CONTENU

- L'art du transfert de poids corporel pour effectuer un massage sans effort et avec une fluidité remarquable
- Les méthodes d'enroulement et les techniques de pression des pouces, qui insufflent une sensation de fluidité et de cadence dans la séquence des mouvements
- La maîtrise de l'utilisation de la serviette pour garantir une intimité totale lors des séances de massage

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Support de cours en format papier et numérique
- Débriefings individuels (fiche suivi massage)
- Mises en situation (exercices pratiques)
- Évaluations des compétences théoriques et pratiques (questionnaires de fin de formation)

MODALITÉS

Niveau : Intermédiaire et confirmé

Public : Tout public de 18 ans ou plus.

Pré-requis : Pour le bon déroulement de la formation il est important de savoir s'exprimer, comprendre et écrire en français.

Débouchés :

Toute personne souhaitant :

- travailler dans des instituts ou centres de beauté des établissements de soins, de cure, de convalescence, de réadaptation...
- ou utiliser le massage bien-être dans son cadre professionnel : masseurs, kinésithérapeutes, ostéopathes, naturopathes, sophrologues, coachs sportifs,...

DURÉE ET TARIFS

Durée de formation :

Groupe : 3 jours, soit 21h en présentiel

Cours individuel : 2 jours soit 14h (voir formation individuelle)

Horaires semaine : Du lundi au mercredi : : de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Horaires week-end : Du samedi au dimanche , de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Tarif (net exonéré de TVA) :

Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 440,00 €

Tarifs duo : 420,00 €/personne *

Client BERELAX : 420,00 € **

Cours individuel : 440,00 € (voir formation individuelle)

*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

MASSAGE BALINAIS

Techniques et rituels Balinais

DEROULÉ DE FORMATION

Accueil des participants
Présentation du formateur et du stage
Analyse des attentes de chacun

PRÉSENTATION DU MASSAGE :

- Les origines du massage Balinais
- Ses bienfaits

À SAVOIR :

- Connaissance des huiles à utiliser
- Connaissance des limites des bienfaits du massage
- Contre-indications
- Protocole du massage Balinais

MISE EN PRATIQUE :

- Échauffements, assouplissements avant le massage
- La respiration
- Accueil et installation du client massé
- Analyser des demandes d'intervention
- Analyser des retours clients, proposer des protocoles adaptés
- La posture du stagiaire masseur
- La maîtrise de l'utilisation de la serviette pour garantir une intimité totale lors des séances de massage.
- Pratique du Massage Balinais sur la totalité du corps

FIN DE STAGE :

Évaluation du stage : Les formations seront suivies d'un contrôle des connaissances théoriques et de la pratique. Cette formation sera évaluée à l'aide d'un questionnaire qui permet de valider l'acquisition de la théorie et une grille d'évaluation sur la pratique en fin de formation.

Validation du stage : A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une attestation de formation en Massage Balinais.

MASSAGE BALINAIS

Techniques et rituels Balinais

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Comment se pré-inscrire ?

Vous pouvez vous pré-inscrire directement sur notre site www.berelax-center.com

Ou par voie postale :

- Remplissez le formulaire ci-dessous (1 demande par formation et par personne)
- Envoyez le formulaire complété, daté et signé (10 jours max avant la date de la formation) à l'adresse suivante :

Centre de formation Be Relax Center
Roxane HAMM FERNANDES
16 impasse de la justice
91590 – BAULNE

- Le dossier d'inscription vous sera envoyé par mail à réception de votre formulaire.

FORMATION MASSAGE BALINAIS

NOM

Prénom

Numéro de téléphone

Email

Adresse complète

Tarifs (net exonéré de TVA) : Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 440,00 €

Client BERELAX : 420,00 €
(déjà client chez Be Relax Center)

Tarif Duo : 420,00 €/personne
(1 dossier par personne)

Cours individuel : 440,00 €

Date :

Signature de l'apprenant :

Formation
MASSAGE HAWAÏËN
Techniques et rituels Hawaïen



Be Relax
CENTER



MASSAGE HAWAÏËN

Techniques et rituels Hawaïen

PROGRAMME

CONCEPT DE FORMATION

- Qualité et rapidité de la formation de base
- Acquisition des principes fondamentaux du massage
- Respect absolu de l'intimité du stagiaire
- Priorité donnée au bien-être et à la santé du stagiaire masseur

OBJECTIFS

- Acquérir les bases essentielles de sécurité
- Comprendre l'utilisation des huiles essentielles
- S'initier à l'art de l'aromathérapie
- Maîtriser les multiples techniques du Massage Hawaïen
- Pour les professionnels, cette formation offre l'opportunité d'intégrer le Massage Hawaïen à leurs compétences, en complément de leurs activités

CONTENU

- L'art du transfert de poids corporel pour effectuer un massage sans effort et avec une fluidité remarquable
- Les techniques d'avants bras et coudes qui apportent fluidité et rythme dans l'enchaînement des gestes
- La maîtrise de l'utilisation de la serviette pour garantir une intimité totale lors des séances de massage

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Support de cours en format papier et numérique
- Débriefings individuels (fiche suivi massage)
- Mises en situation (exercices pratiques)
- Évaluations des compétences théoriques et pratiques (questionnaires de fin de formation)

MODALITÉS

Niveau : Intermédiaire et confirmé

Public : Tout public de 18 ans ou plus.

Pré-requis : Pour le bon déroulement de la formation il est important de savoir s'exprimer, comprendre et écrire en français.

Débouchés :

Toute personne souhaitant :

- travailler dans des instituts ou centres de beauté des établissements de soins, de cure, de convalescence, de réadaptation...
- ou utiliser le massage bien-être dans son cadre professionnel : masseurs, kinésithérapeutes, ostéopathes, naturopathes, sophrologues, coachs sportifs,...

DURÉE ET TARIFS

Durée de formation :

Groupe : 3 jours, soit 21h en présentiel

Cours individuel : 2 jours soit 14h (voir formation individuelle)

Horaires semaine : Du lundi au mercredi : : de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Horaires week-end : Du samedi au dimanche , de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Tarif (net exonéré de TVA) :

Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 440,00 €

Tarifs duo : 420,00 €/personne *

Client BERELAX : 420,00 € **

Cours individuel : 440,00 € (voir formation individuelle)

*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

MASSAGE HAWAÏËN

Techniques et rituels Hawaïen

DEROULÉ DE FORMATION

Accueil des participants
Présentation du formateur et du stage
Analyse des attentes de chacun

PRÉSENTATION DU MASSAGE :

- Les origines du massage Hawaïen
- Ses bienfaits

À SAVOIR :

- Connaissance des huiles à utiliser
- Connaissance des limites des bienfaits du massage
- Contre-indications
- Protocole du massage Hawaïen

MISE EN PRATIQUE :

- Échauffements, assouplissements avant le massage
- La respiration
- Accueil et installation du client massé
- Analyser des demandes d'intervention
- Analyser des retours clients, proposer des protocoles adaptés
- La posture du stagiaire masseur
- La maîtrise de l'utilisation de la serviette pour garantir une intimité totale lors des séances de massage.
- Pratique du Massage Hawaïen sur la totalité du corps

FIN DE STAGE :

Évaluation du stage : Les formations seront suivies d'un contrôle des connaissances théoriques et de la pratique. Cette formation sera évaluée à l'aide d'un questionnaire qui permet de valider l'acquisition de la théorie et une grille d'évaluation sur la pratique en fin de formation.

Validation du stage : A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une attestation de formation en Massage Hawaïen.

MASSAGE HAWAÏEN

Techniques et rituels Hawaïen

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Comment se pré-inscrire ?

Vous pouvez vous pré-inscrire directement sur notre site www.berelax-center.com

Ou par voie postale :

- Remplissez le formulaire ci-dessous (1 demande par formation et par personne)
- Envoyez le formulaire complété, daté et signé (10 jours max avant la date de la formation) à l'adresse suivante :

Centre de formation Be Relax Center
Roxane HAMM FERNANDES
16 impasse de la justice
91590 – BAULNE

- Le dossier d'inscription vous sera envoyé par mail à réception de votre formulaire.

FORMATION MASSAGE HAWAÏEN

NOM

Prénom

Numéro de téléphone

Email

Adresse complète

Tarifs (net exonéré de TVA) : Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 440,00 €

Client BERELAX : 420,00 €
(déjà client chez Be Relax Center)

Tarif Duo : 420,00 €/personne
(1 dossier par personne)

Cours individuel : 440,00 €

Date :

Signature de l'apprenant :

Formation
MASSAGE VIBRATOIRE
Techniques de vibrations sur vêtements



BeRelax
CENTER



MASSAGE VIBRATOIRE

Techniques de vibrations sur vêtements

PROGRAMME

CONCEPT DE FORMATION

- Qualité et rapidité de la formation de base
- Acquisition des principes fondamentaux du massage
- Respect absolu de l'intimité du stagiaire
- Priorité donnée au bien-être et à la santé du stagiaire masseur

OBJECTIFS

- Acquérir les bases essentielles de sécurité
- Maîtriser les différentes techniques de massage coréen et malaisien (vibrations, ondulations et pressions)
- Pour des professionnels, cette formation permet une pratique du Massage Vibratoire en complément de leurs activités professionnelles

CONTENU

- L'art du transfert de poids corporel pour effectuer un massage sans effort et avec une fluidité remarquable
- Les techniques de vibration, ondulation et pression

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Support de cours en format papier et numérique
- Débriefings individuels (fiche suivi massage)
- Mises en situation (exercices pratiques)
- Évaluations des compétences théoriques et pratiques (questionnaires de fin de formation)

MODALITÉS

Niveau : Intermédiaire et confirmé

Public : Tout public de 18 ans ou plus.

Pré-requis : Pour le bon déroulement de la formation il est important de savoir s'exprimer, comprendre et écrire en français.

Débouchés :

Toute personne souhaitant :

- travailler dans des instituts ou centres de beauté des établissements de soins, de cure, de convalescence, de réadaptation...
- ou utiliser le massage bien-être dans son cadre professionnel : masseurs, kinésithérapeutes, ostéopathes, naturopathes, sophrologues, coachs sportifs,...

DURÉE ET TARIFS

Durée de formation :

Groupe : 2 jours, soit 14h en présentiel.

Cours individuel : 1 jour soit 7h (voir formation individuelle)

Horaires semaine : Du jeudi au vendredi : : de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Horaires week-end : Du samedi au dimanche , de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Tarif (net exonéré de TVA) :

Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 295,00 €

Tarifs duo : 280,00 €/personne *

Client BERELAX : 280,00 € **

Cours individuel : 295,00 € (voir formation individuelle)

*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



MASSAGE VIBRATOIRE

Techniques de vibrations sur vêtements

DEROULÉ DE FORMATION

Accueil des participants
Présentation du formateur et du stage
Analyse des attentes de chacun

PRÉSENTATION DU MASSAGE :

- Les origines du massage Vibratoire sur vêtements
- Ses bienfaits

À SAVOIR :

- Connaissance des limites des bienfaits du massage
- Contre-indications
- Protocole du massage vibratoire

MISE EN PRATIQUE :

- Échauffements, assouplissements avant le massage
- La respiration
- Accueil et installation du client massé
- Analyser des demandes d'intervention
- Analyser des retours clients, proposer des protocoles adaptés
- La posture du stagiaire masseur
- Pratique du Massage Vibratoire sur la totalité du corps

FIN DE STAGE :

Évaluation du stage : Les formations seront suivies d'un contrôle des connaissances théoriques et de la pratique. Cette formation sera évaluée à l'aide d'un questionnaire qui permet de valider l'acquisition de la théorie et une grille d'évaluation sur la pratique en fin de formation.

Validation du stage : A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une attestation de formation en Massage Vibratoire.

MASSAGE VIBRATOIRE

Techniques de vibrations sur vêtements

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Comment se pré-inscrire ?

Vous pouvez vous pré-inscrire directement sur notre site www.berelax-center.com

Ou par voie postale :

- Remplissez le formulaire ci-dessous (1 demande par formation et par personne)
- Envoyez le formulaire complété, daté et signé (10 jours max avant la date de la formation) à l'adresse suivante :

Centre de formation Be Relax Center
Roxane HAMM FERNANDES
16 impasse de la justice
91590 – BAULNE

- Le dossier d'inscription vous sera envoyé par mail à réception de votre formulaire.

FORMATION MASSAGE VIBRATOIRE

NOM

Prénom

Numéro de téléphone

Email

Adresse complète

Tarifs (net exonéré de TVA) : Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 295,00 €

Client BERELAX : 280,00 €
(déjà client chez Be Relax Center)

Tarif Duo : 280,00 €/personne
(1 dossier par personne)

Cours individuel : 295,00 €

Date :

Signature de l'apprenant :

Formation

MASSAGE PRÉNATAL & BÉBÉ

Techniques des massages autour de la maternité



Be Relax
C E N T E R

MASSAGE PRÉNATAL & BÉBÉ

Techniques des massages autour de la maternité
PROGRAMME

CONCEPT DE FORMATION

- Qualité et rapidité de la formation de base
- Acquisition des principes fondamentaux du massage
- Respect absolu de l'intimité du stagiaire
- Priorité donnée au bien-être et à la santé du stagiaire masseur

OBJECTIFS

- Identifier les besoins psycho-émotionnels de la femme enceinte, du bébé et de la jeune maman
- Acquérir une compréhension de l'anatomie spécifique à la femme enceinte
- Utiliser le toucher comme outil d'accompagnement avant et après la naissance.
- Maîtriser les différentes techniques du massage bien-être
- Encourager le massage pour les bébés et promouvoir la relation tactile et l'interaction précoce entre les parents et leur enfant dès la naissance.
- Les professionnels bénéficieront de cette formation pour enrichir leur pratique professionnelle grâce au Massage Prénatal & Bébé

CONTENU

- L'art du transfert de poids corporel pour effectuer un massage sans effort et avec une fluidité remarquable.
- Les techniques spécifiques pour la femme enceinte et le bébé pour apporter fluidité et rythme dans l'enchaînement des gestes
- L'installation de la femme enceinte sur la table de massage
- La maîtrise de l'utilisation de la serviette pour garantir une intimité totale lors des séances de massage

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Support de cours en format papier et numérique
- Débriefings individuels (fiche suivi massage)
- Mises en situation (exercices pratiques)
- Évaluations des compétences théoriques et pratiques (questionnaires de fin de formation)

MODALITÉS

Niveau : Intermédiaire et confirmé

Public : Tout public de 18 ans ou plus.

Pré-requis : Pour le bon déroulement de la formation il est important de savoir s'exprimer, comprendre et écrire en français.

Débouchés :

Toute personne souhaitant :

- travailler dans des instituts ou centres de beauté des établissements de soins, de cure, de convalescence, de réadaptation...
- ou utiliser le massage bien-être dans son cadre professionnel : masseurs, kinésithérapeutes, ostéopathes, naturopathes, sophrologues, sages femmes ...

DURÉE ET TARIFS

Durée de formation :

Groupe : 3 jours, soit 21h en présentiel

Cours individuel : 2 jours soit 14h (voir formation individuelle)

Horaires semaine : Du lundi au mercredi : : de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Horaires week-end : Du samedi au dimanche , de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Tarif (net exonéré de TVA) :

Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 445,00 €

Tarifs duo : 420,00 €/personne *

Client BERELAX : 420,00 € **

Cours individuel : 445,00 € (voir formation individuelle)

*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



MASSAGE PRÉNATAL & BÉBÉ

Techniques des massages autour de la maternité
DEROULÉ DE FORMATION

Accueil des participants
Présentation du formateur et du stage
Analyse des attentes de chacun

PRÉSENTATION DU MASSAGE :

- La technique de transfert du poids du corps, pour masser sans fatigue et avec une grande fluidité
- Les techniques spécifiques pour la femme enceinte et le bébé pour apporter fluidité et rythme dans l'enchaînement des gestes
- L'installation de la femme enceinte sur la table de massage

À SAVOIR :

- Modification anatomiques et physiologiques durant les 9 mois de grossesse
- Protocole du massage de la femme enceinte
- Adapter et prendre en charge la future maman
- Les besoins psychologiques et développement psychomoteur du bébé
- Protocole du massage-bébé
- Adapter et prendre en charge le bébé
- Connaissance des huiles à utiliser (rappel)
- Connaissance des limites des bienfaits du massage (rappel)
- Contre-indications du massage prénatal (rappel)

MISE EN PRATIQUE :

- Échauffements, assouplissements avant le massage
- La respiration
- Accueil et installation du client massé
- Analyser des demandes d'intervention
- Analyser des retours clients, proposer des protocoles adaptés.
- La posture du stagiaire masseur
- La maîtrise de l'utilisation de la serviette pour garantir une intimité totale lors des séances de massage.
- Pratique du Massage Prénatal & bébé sur la totalité du corps

FIN DE STAGE :

Évaluation du stage : Les formations seront suivies d'un contrôle des connaissances théoriques et de la pratique. Cette formation sera évaluée à l'aide d'un questionnaire qui permet de valider l'acquisition de la théorie et une grille d'évaluation sur la pratique en fin de formation.

Validation du stage : A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une attestation de formation en Massage Prénatal & Bébé.

MASSAGE PRÉNATAL & BÉBÉ

Techniques des massages autour de la maternité
FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Comment se pré-inscrire ?

Vous pouvez vous pré-inscrire directement sur notre site www.berelax-center.com

Ou par voie postale :

- Remplissez le formulaire ci-dessous (1 demande par formation et par personne)
- Envoyez le formulaire complété, daté et signé (10 jours max avant la date de la formation) à l'adresse suivante :

Centre de formation Be Relax Center
Roxane HAMM FERNANDES
16 impasse de la justice
91590 – BAULNE

- Le dossier d'inscription vous sera envoyé par mail à réception de votre formulaire.

FORMATION MASSAGE PRÉNATAL & BÉBÉ

NOM

Prénom

Numéro de téléphone

Email

Adresse complète

Tarifs (net exonéré de TVA) : Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 445,00 €

Client BERELAX : 420,00 €
(déjà client chez Be Relax Center)

Tarif Duo : 420,00 €/personne
(1 dossier par personne)

Cours individuel : 445,00 €

Date :

Signature de l'apprenant :

Formation

MASSAGE DEEP TISSUE

Techniques de massage des tissus profonds et
des Trigger Points.



Be Relax
CENTER

MASSAGE DEEP TISSUE

Techniques de massage des tissus profonds
et des Trigger Points.
PROGRAMME

CONCEPT DE FORMATION

- Qualité et rapidité de la formation de base
- Acquisition des principes fondamentaux du massage
- Respect absolu de l'intimité du stagiaire
- Priorité donnée au bien-être et à la santé du stagiaire masseur

OBJECTIFS

- Comprendre les fondamentaux de la sécurité
- Maîtriser les techniques spécifiques du massage Deep Tissue et des points de déclenchement à intégrer dans un massage complet
- Savoir localiser et désactiver efficacement les principaux points de déclenchement
- Approfondir et appliquer ses connaissances en anatomie et physiologie
- Développer une posture et une gestuelle sécuritaires pour le masseur et le massé
- Pour les professionnels, cette formation offre la possibilité d'intégrer le massage Deep Tissue à leurs compétences professionnelles existantes

CONTENU

- L'art du transfert de poids corporel pour effectuer un massage sans effort et avec une fluidité remarquable
- Les techniques spécifiques en utilisant toutes les surfaces de vos mains, avant-bras et coudes
- La maîtrise de l'utilisation de la serviette pour garantir une intimité totale lors des séances de massage

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Support de cours en format papier et numérique
- Débriefings individuels (fiche suivi massage)
- Mises en situation (exercices pratiques)
- Évaluations des compétences théoriques et pratiques (questionnaires de fin de formation)

MODALITÉS

Niveau : Intermédiaire et confirmé

Public : Tout public de 18 ans ou plus.

Pré-requis : Pour le bon déroulement de la formation il est important de savoir s'exprimer, comprendre et écrire en français.

Débouchés :

Toute personne souhaitant :

- travailler dans des instituts ou centres de beauté des établissements de soins, de cure, de convalescence, de réadaptation...
- ou utiliser le massage bien-être dans son cadre professionnel : masseurs, kinésithérapeutes, ostéopathes, naturopathes, sophrologues, coachs sportifs ...

DURÉE ET TARIFS

Durée de formation :

Groupe : 5 jours, soit 31h en présentiel

Cours individuel : 3 jours soit 21h (voir formation individuelle)

Horaires semaine : Du lundi au jeudi : de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Le vendredi de 9h30 à 12h30.

Horaires week-end : Du samedi au dimanche , de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Tarif (net exonéré de TVA) :

Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 740,00 €

Tarifs duo : 700,00 €/personne *

Client BERELAX : 700,00 € **

Cours individuel : 740,00 € (voir formation individuelle)

*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

MASSAGE DEEP TISSUE

Techniques de massage des tissus profonds
et des Trigger Points.

DEROULÉ DE FORMATION

Accueil des participants
Présentation du formateur et du stage
Analyse des attentes de chacun

PRÉSENTATION DU MASSAGE :

- Les origines du massage Deep tissue et Trigger Points
- Ses bienfaits

À SAVOIR :

- Concepts théoriques : Composition des tissus, compréhension de l'analyse posturale et de la biomécanique...
- Utilisation et restrictions du massage Deep Tissue
- Identification des structures anatomiques de référence
- Localisation des points de déclenchement (Trigger Points)
- Protocole du massage Deep Tissue et Trigger Points

MISE EN PRATIQUE :

- Échauffements, assouplissements avant le massage
- La respiration
- Accueil et installation du client massé
- Analyser des demandes d'intervention
- Analyser des retours clients, proposer des protocoles adaptés.
- La posture du stagiaire masseur
- La maîtrise de l'utilisation de la serviette pour garantir une intimité totale lors des séances de massage.
- Pratique du Massage Deep Tissue et Trigger Points sur la totalité du corps

FIN DE STAGE :

Évaluation du stage : Les formations seront suivies d'un contrôle des connaissances théoriques et de la pratique. Cette formation sera évaluée à l'aide d'un questionnaire qui permet de valider l'acquisition de la théorie et une grille d'évaluation sur la pratique en fin de formation.

Validation du stage : A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une attestation de formation en Massage Deep Tissue.

MASSAGE DEEP TISSUE

Techniques de massage des tissus profonds
et des Trigger Points.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Comment se pré-inscrire ?

Vous pouvez vous pré-inscrire directement sur notre site www.berelax-center.com

Ou par voie postale :

- Remplissez le formulaire ci-dessous (1 demande par formation et par personne)
- Envoyez le formulaire complété, daté et signé (10 jours max avant la date de la formation) à l'adresse suivante :

Centre de formation Be Relax Center
Roxane HAMM FERNANDES
16 impasse de la justice
91590 – BAULNE

- Le dossier d'inscription vous sera envoyé par mail à réception de votre formulaire.

FORMATION MASSAGE DEEP TISSUE

NOM

Prénom

Numéro de téléphone

Email

Adresse complète

Tarifs (net exonéré de TVA) : Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 740,00 €

Client BERELAX : 700,00 €
(déjà client chez Be Relax Center)

Tarif Duo : 700,00 €/personne
(1 dossier par personne)

Cours individuel : 740,00 €

Date :

Signature de l'apprenant :

Formation
MASSAGE
DRAINAGE LYMPHATIQUE
Techniques de massage drainantes



Be Relax
CENTER

MASSAGE DRAINAGE LYMPHATIQUE

Techniques de massage drainantes
PROGRAMME

CONCEPT DE FORMATION

- Qualité et rapidité de la formation de base
- Acquisition des principes fondamentaux du massage
- Respect absolu de l'intimité du stagiaire
- Priorité donnée au bien-être et à la santé du stagiaire masseur

OBJECTIFS

- Connaître les règles élémentaires de sécurité
- Maîtriser les différentes techniques de massage drainant lymphatique
- Pour des professionnels, cette formation permet une pratique du Massage Drainage lymphatique en complément de leurs activités professionnelles

CONTENU

- L'art du transfert de poids corporel pour effectuer un massage sans effort et avec une fluidité remarquable
- Les techniques de pressions circulaires lentes avec les doigts et les paumes
- La maîtrise de l'utilisation de la serviette pour garantir une intimité totale lors des séances de massage

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Support de cours en format papier et numérique
- Débriefings individuels (fiche suivi massage)
- Mises en situation (exercices pratiques)
- Évaluations des compétences théoriques et pratiques (questionnaires de fin de formation)

MODALITÉS

Niveau : Intermédiaire et confirmé

Public : Tout public de 18 ans ou plus.

Pré-requis : Pour le bon déroulement de la formation il est important de savoir s'exprimer, comprendre et écrire en français.

Débouchés :

Toute personne souhaitant :

- travailler dans des instituts ou centres de beauté des établissements de soins, de cure, de convalescence, de réadaptation...

- ou utiliser le massage bien-être dans son cadre professionnel : masseurs, kinésithérapeutes, ostéopathes, naturopathes, sophrologues, coachs sportifs ...

DURÉE ET TARIFS

Durée de formation :

Groupe : 3 jours, soit 21h en présentiel

Cours individuel : 2 jours soit 14h (voir formation individuelle)

Horaires semaine : Du lundi au mercredi : de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Horaires week-end : Du samedi au dimanche , de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Tarif (net exonéré de TVA) :

Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 445,00 €

Tarifs duo : 420,00 €/personne *

Client BERELAX : 420,00 € **

Cours individuel : 445,00 € (voir formation individuelle)

*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

MASSAGE DRAINAGE LYMPHATIQUE

Techniques de massage drainantes
DEROULÉ DE FORMATION

Accueil des participants
Présentation du formateur et du stage
Analyse des attentes de chacun

PRÉSENTATION DU MASSAGE :

- Les origines du massage drainage lymphatique
- Ses bienfaits et l'importance du toucher

À SAVOIR :

- Théorie le corps humain : Le système endocrinien, le système immunitaire, le système lymphatique.
- Indication et contre-indication du drainage lymphatique
- Connaissance des huiles à utiliser
- Connaissance des limites des bienfaits du massage
- Protocole du massage drainage lymphatique

MISE EN PRATIQUE :

- Échauffements, assouplissements avant le massage
- La respiration
- Accueil et installation du client massé
- Analyser des demandes d'intervention
- Analyser des retours clients, proposer des protocoles adaptés.
- La posture du stagiaire masseur
- La maîtrise de l'utilisation de la serviette pour garantir une intimité totale lors des séances de massage.
- Pratique du Massage drainage lymphatique sur la totalité du corps

FIN DE STAGE :

Évaluation du stage : Les formations seront suivies d'un contrôle des connaissances théoriques et de la pratique. Cette formation sera évaluée à l'aide d'un questionnaire qui permet de valider l'acquisition de la théorie et une grille d'évaluation sur la pratique en fin de formation.

Validation du stage : A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une attestation de formation en Massage Deep Tissue.

MASSAGE DRAINAGE LYMPHATIQUE

Techniques de massage drainantes
FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Comment se pré-inscrire ?

Vous pouvez vous pré-inscrire directement sur notre site www.berelax-center.com

Ou par voie postale :

- Remplissez le formulaire ci-dessous (1 demande par formation et par personne)
- Envoyez le formulaire complété, daté et signé (10 jours max avant la date de la formation) à l'adresse suivante :

Centre de formation Be Relax Center
Roxane HAMM FERNANDES
16 impasse de la justice
91590 – BAULNE

- Le dossier d'inscription vous sera envoyé par mail à réception de votre formulaire.

FORMATION MASSAGE DRAINAGE LYMPHATIQUE

NOM

Prénom

Numéro de téléphone

Email

Adresse complète

Tarifs (net exonéré de TVA) : Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 445,00 €

Client BERELAX : 420,00 €
(déjà client chez Be Relax Center)

Tarif Duo : 420,00 €/personne
(1 dossier par personne)

Cours individuel : 445,00 €

Date :

Signature de l'apprenant :

Formation

MASSAGE DU MONDE

Fusion de 7 massages



Be Relax
CENTER



MASSAGE DU MONDE

Fusion de 7 massages
PROGRAMME

CONCEPT DE FORMATION

- Qualité et rapidité de la formation de base
- Acquisition des principes fondamentaux du massage
- Respect absolu de l'intimité du stagiaire
- Priorité donnée au bien-être et à la santé du stagiaire masseur

OBJECTIFS

- Connaître les règles élémentaires de sécurité
- Acquérir les manœuvres spécifiques du massage ayurvédique, suédois, californien, hawaïen, balinais, deep tissue, coréen
- Acquérir une posture et une gestuelle sécuritaires pour le masseur et le massé
- Pour des professionnels, cette formation permet une pratique du Massage du monde en complément de leurs activités professionnelles

CONTENU

- L'art du transfert de poids corporel pour effectuer un massage sans effort et avec une fluidité remarquable
- Les différentes techniques de massage ayurvédique, suédois, californien, hawaïen, balinais, deep tissue, vibratoire
- La maîtrise de l'utilisation de la serviette pour garantir une intimité totale lors des séances de massage

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Support de cours en format papier et numérique
- Débriefings individuels (fiche suivi massage)
- Mises en situation (exercices pratiques)
- Évaluations des compétences théoriques et pratiques (questionnaires de fin de formation)

MODALITÉS

Niveau : Intermédiaire et confirmé

Public : Tout public de 18 ans ou plus.

Pré-requis : Pour le bon déroulement de la formation il est important de savoir s'exprimer, comprendre et écrire en français.

Débouchés :

Toute personne souhaitant :

- travailler dans des instituts ou centres de beauté des établissements de soins, de cure, de convalescence, de réadaptation...
- ou utiliser le massage bien-être dans son cadre professionnel : masseurs, kinésithérapeutes, ostéopathes, naturopathes, sophrologues, coachs sportifs ...

DURÉE ET TARIFS

Durée de formation :

Groupe : 5 jours, soit 31h en présentiel

Cours individuel : 3 jours soit 21h (voir formation individuelle)

Horaires semaine : Du lundi au mercredi : de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Le vendredi de 9h30 à 12h30.

Horaires week-end : Du samedi au dimanche , de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Tarif (net exonéré de TVA) :

Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 740,00 €

Tarifs duo : 700,00 €/personne *

Client BERELAX : 700,00 € **

Cours individuel : 740,00 € (voir formation individuelle)

*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

MASSAGE DU MONDE

Fusion de 7 massages
DEROULÉ DE FORMATION

Accueil des participants
Présentation du formateur et du stage
Analyse des attentes de chacun

À SAVOIR :

- Connaissance des huiles à utiliser
- Connaissance des limites des bienfaits du massage
- Protocole du massage par segment
- Protocole du massage du monde

PRÉSENTATION DU MASSAGE :

- Les origines du massage californien et ses bienfaits
- Les origines du massage suédois et ses bienfaits
- Les origines du massage ayurvédique et ses bienfaits
- Les origines du massage hawaïen et ses bienfaits
- Les origines du massage balinais et ses bienfaits
- Les origines du massage deep tissue et ses bienfaits
- Les origines du massage vibratoire et ses bienfaits
- Pourquoi fusionner ?

MISE EN PRATIQUE :

- Échauffements, assouplissements avant le massage
- La respiration
- Accueil et installation du client massé
- Analyser des demandes d'intervention
- Analyser des retours clients, proposer des protocoles adaptés.
- La posture du stagiaire masseur
- La maîtrise de l'utilisation de la serviette pour garantir une intimité totale lors des séances de massage.
- Pratique du Massage du monde

FIN DE STAGE :

Évaluation du stage : Les formations seront suivies d'un contrôle des connaissances théoriques et de la pratique. Cette formation sera évaluée à l'aide d'un questionnaire qui permet de valider l'acquisition de la théorie et une grille d'évaluation sur la pratique en fin de formation.

Validation du stage : A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une attestation de formation en Massage Deep Tissue.

MASSAGE DU MONDE

Fusion de 7 massages

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Comment se pré-inscrire ?

Vous pouvez vous pré-inscrire directement sur notre site www.berelax-center.com

Ou par voie postale :

- Remplissez le formulaire ci-dessous (1 demande par formation et par personne)
- Envoyez le formulaire complété, daté et signé (10 jours max avant la date de la formation) à l'adresse suivante :

Centre de formation Be Relax Center
Roxane HAMM FERNANDES
16 impasse de la justice
91590 – BAULNE

- Le dossier d'inscription vous sera envoyé par mail à réception de votre formulaire.

FORMATION MASSAGE DU MONDE

NOM

Prénom

Numéro de téléphone

Email

Adresse complète

Tarifs (net exonéré de TVA) : Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 740,00 €

Client BERELAX : 700,00 €
(déjà client chez Be Relax Center)

Tarif Duo : 700,00 €/personne
(1 dossier par personne)

Cours individuel : 740,00 €

Date :

Signature de l'apprenant :

Formation

MASSAGE LIFTANT JAPONAIS

Techniques japonaise KOBIDO



BeRelax
CENTER



Bienvenue !

Je suis ravie de vous accueillir au sein du centre de formation Be Relax Center, où nous partageons notre expertise de plus de 15 ans dans le domaine du massage et du bien-être. Mon objectif est de vous guider à travers nos formations et ateliers variés sur l'art du massage..



Roxane Hamm Fernandes

Dirigeante et formatrice du centre de formation Be Relax Center

Un soutien individualisé tout au long de votre parcours.

Nous mettons en place un accompagnement personnalisé pour vous guider dans l'acquisition de votre nouveau métier ou dans votre première expérience d'apprentissage du massage, même si vous n'avez pas encore d'optique professionnelle. Nous nous engageons à vous prendre en charge personnellement et à vous soutenir tout au long de votre cursus.

Notre engagement : la qualité de nos prestations.

Nous sommes profondément engagés à fournir un service irréprochable, et c'est pourquoi notre centre de formation est actuellement en processus de labellisation Qualiopi. Cette démarche nous assure que vos projets sont entre de bonnes mains, avec des procédures garanties par un organisme de contrôle reconnu.

Nos valeurs : Humanité et bien plus encore...

En choisissant de devenir masseur professionnel ou de vous lancer dans le domaine des massages bien-être, vous embrassez la philosophie de l'humanité. Vous rejoignez notre conviction que cette richesse doit être préservée, assumée et renforcée. Nos valeurs incarnent la bienveillance, le respect, l'engagement et l'accompagnement.

Cependant, lorsque vous optez pour le centre de formation Be Relax Center, vous choisissez également le dynamisme ! Le plaisir, l'enthousiasme, l'optimisme et la réussite font naturellement partie de nos valeurs... car sans elles, comment pourrions-nous être passionnés ?

Pour toutes ces raisons, nous vous invitons chaleureusement à vous joindre à nous dans cette extraordinaire aventure du bien-être.

Avec respect et engagement envers l'excellence,

Roxane Hamm Fernandes



FORMATION EN GROUPE AVEC *Be Relax Center*

La formation en groupe en massage bien-être présente plusieurs avantages :

1. **ÉCHANGE D'EXPÉRIENCE** : Les participants peuvent partager leurs connaissances et expériences, enrichissant ainsi le processus d'apprentissage.
2. **INTERACTION SOCIALE** : Les sessions en groupe favorisent la création de liens et d'amitiés avec d'autres passionnés du bien-être.
3. **ÉCONOMIQUE** : Les coûts de formation sont souvent plus bas en groupe par rapport à une formation individuelle.
4. **DIVERSITÉ DES PERSPECTIVES** : Les membres du groupe peuvent avoir des origines et des perspectives variées, ce qui peut élargir la compréhension du massage bien-être.
5. **PRATIQUE SUR DIFFÉRENTS TYPES DE PERSONNES** : Les formations en groupe permettent de pratiquer sur un plus grand nombre de participants, ce qui offre une variété d'expériences.
6. **MOTIVATION MUTUELLE** : La dynamique de groupe peut encourager la motivation et l'engagement des participants.

En résumé, la formation en groupe en massage bien-être offre une opportunité d'apprentissage collaborative, d'interaction sociale et de partage d'expériences, ce qui peut être stimulant et enrichissant pour les futurs praticiens du massage bien-être.



FORMATION INDIVIDUELLE AVEC *Be Relax Center*

Une formation individuelle en massage bien-être avec Be Relax Center présente plusieurs avantages pour les personnes qui souhaitent apprendre et développer leurs compétences dans ce domaine.

1. **PERSONNALISATION** : Chaque session de formation est adaptée aux besoins spécifiques de l'apprenant, permettant ainsi une progression sur mesure.
2. **CONCENTRATION** : L'attention totale de l'instructeur est dirigée vers l'élève, favorisant une compréhension approfondie des techniques de massage.
3. **CONFIANCE** : Les stagiaires se sentent plus à l'aise pour poser des questions et exprimer leurs préoccupations dans un environnement individuel.
4. **FLEXIBILITÉ** : Les horaires et jours de formation individuelle avec Be Relax Center sont souvent plus flexibles que les cours de groupe, ce qui vous permet de planifier les séances de formation en fonction de votre emploi du temps. La formation peut se dérouler à votre domicile ou dans un lieu de votre choix.

Vous avez la possibilité de choisir plusieurs cours et de les combiner pour créer un forfait personnalisé.

5. **RYTHME D'APPRENTISSAGE** : Bien avant le début de la formation pratique, vous recevrez par e-mail des supports de cours théoriques. Cette approche vous permettra de vous immerger pleinement dans la pratique le moment venu. Vous serez libre de progresser selon votre propre rythme, sans aucune contrainte. Si vous ressentez le besoin de consacrer davantage de temps à maîtriser certaines techniques, vous pourrez le faire sans aucune pression liée à un groupe.

6. **CONFIDENTIALITÉ** : Les questions délicates ou les préoccupations personnelles peuvent être abordées en toute confidentialité, créant ainsi un environnement d'apprentissage plus sécurisé.

En somme, la formation individuelle en massage bien-être offre un cadre d'apprentissage optimal pour ceux qui recherchent une expérience hautement personnalisée et efficace dans le domaine du massage.

MASSAGE LIFTANT JAPONAIS

Techniques japonaise KOBIDO
PROGRAMME

CONCEPT DE FORMATION

- Qualité et rapidité de la formation de base
- Acquisition des principes fondamentaux du massage
- Respect absolu de l'intimité du stagiaire
- Priorité donnée au bien-être et à la santé du stagiaire masseur

OBJECTIFS

- Connaître les règles élémentaires de sécurité
- Acquérir la gestuelle spécifique afin d'obtenir un lifting naturel du visage, avec des techniques stimulant les nerfs faciaux
- Pour des professionnels, cette formation permet une pratique du Massage liftant du visage en complément de leurs activités professionnelles

CONTENU

- L'art du transfert de poids corporel pour effectuer un massage sans effort et avec une fluidité remarquable
- Les techniques de lissages, de pétrissages, de percussions, de vibrations, avec la stimulation de certains points de méridiens

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Support de cours en format papier et numérique
- Débriefings individuels (fiche suivi massage)
- Mises en situation (exercices pratiques)
- Évaluations des compétences théoriques et pratiques (questionnaires de fin de formation)

MODALITÉS

Niveau : Intermédiaire et confirmé

Public : Tout public de 18 ans ou plus.

Pré-requis : Pour le bon déroulement de la formation il est important de savoir s'exprimer, comprendre et écrire en français.

Débouchés :

Toute personne souhaitant :

- travailler dans des instituts ou centres de beauté des établissements de soins, de cure, de convalescence, de réadaptation...

- ou utiliser le massage bien-être dans son cadre professionnel : masseurs, kinésithérapeutes, ostéopathes, naturopathes, sophrologues, coachs sportifs ...

DURÉE ET TARIFS

Durée de formation :

Groupe : 3 jours, soit 21h en présentiel

Cours individuel : 2 jours soit 14h (voir formation individuelle)

Horaires semaine : Du lundi au mercredi : de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Horaires week-end : Du samedi au dimanche , de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Tarif (net exonéré de TVA) :

Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 445,00 €

Tarifs duo : 420,00 €/personne *

Client BERELAX : 420,00 € **

Cours individuel : 445,00 € (voir formation individuelle)

*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

MASSAGE LIFTANT JAPONAIS

Techniques japonaise KOBIDO
DEROULÉ DE FORMATION

Accueil des participants
Présentation du formateur et du stage
Analyse des attentes de chacun

PRÉSENTATION DU MASSAGE :

- Les origines du massage visage liftant naturel
- Présentation du Kobido
- Ses bienfaits et l'importance du toucher

À SAVOIR :

- Théorie le corps humain : Rappels / Informations générale, information sur la peau, information sur les os, les muscles, la peau et le vieillissement
- Indication et contre-indication du massage visage liftant
- Planches des méridiens
- Connaissance des huiles à utiliser
- Connaissance des limites des bienfaits du massage
- Protocole du massage visage liftant naturel

MISE EN PRATIQUE :

- Échauffements, assouplissements avant le massage
- La respiration
- Accueil et installation du client massé
- Analyser des demandes d'intervention
- Analyser des retours clients, proposer des protocoles adaptés.
- La posture du stagiaire masseur
- La maîtrise de l'utilisation de la serviette pour garantir une intimité totale lors des séances de massage.
- Pratique du Massage visage liftant

FIN DE STAGE :

Évaluation du stage : Les formations seront suivies d'un contrôle des connaissances théoriques et de la pratique. Cette formation sera évaluée à l'aide d'un questionnaire qui permet de valider l'acquisition de la théorie et une grille d'évaluation sur la pratique en fin de formation.

Validation du stage : A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une attestation de formation en Massage Deep Tissue.

MASSAGE LIFTANT JAPONAIS

Techniques japonaise KOBIDO
FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Comment se pré-inscrire ?

Vous pouvez vous pré-inscrire directement sur notre site www.berelax-center.com

Ou par voie postale :

- Remplissez le formulaire ci-dessous (1 demande par formation et par personne)
- Envoyez le formulaire complété, daté et signé (10 jours max avant la date de la formation) à l'adresse suivante :

Centre de formation Be Relax Center
Roxane HAMM FERNANDES
16 impasse de la justice
91590 – BAULNE

- Le dossier d'inscription vous sera envoyé par mail à réception de votre formulaire.

FORMATION MASSAGE LIFTANT JAPONAIS

NOM

Prénom

Numéro de téléphone

Email

Adresse complète

Tarifs (net exonéré de TVA) : Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 445,00 €

Client BERELAX : 420,00 €
(déjà client chez Be Relax Center)

Tarif Duo : 420,00 €/personne
(1 dossier par personne)

Cours individuel : 445,00 €

Date :

Signature de l'apprenant :

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 lifant 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

FAQ's

Vos formations ouvrent-elles des opportunités professionnelles ?

Absolument, grâce à notre certificat de formation, vous aurez la possibilité de vous enregistrer auprès de la Chambre de Commerce de votre région, vous permettant ainsi d'exercer légalement. De plus, nous serons heureux de discuter de votre projet professionnel lors de nos échanges.

Pouvez-vous m'offrir un soutien pour mon installation et la recherche de clients ?

Oui, nous sommes disponibles même après votre formation pour vous fournir des conseils précieux. Nos formations vous permettront de démontrer vos compétences auprès de vos futurs clients et d'établir une relation de confiance avec eux. En offrant une prestation de qualité dès le début, vous gagnerez non seulement la fidélité de vos clients, mais ils recommanderont également vos services à leur entourage.

Est-il possible de devenir masseur à n'importe quel âge ?

Absolument, il n'y a pas de limite d'âge pour devenir masseur, pourvu que vous acquériez les techniques appropriées auprès de professionnels. Ces techniques vous aideront à travailler de manière efficace tout en préservant votre propre bien-être, ce qui vous permettra de maintenir cette carrière sur le long terme.

Si je ne réussis pas ma formation, ai-je la possibilité de la refaire sans frais supplémentaires ?

Absolument, vous avez la possibilité de retenter la formation sans qu'il y ait de coûts additionnels.

Est-il envisageable de régler le coût de la formation en plusieurs versements ?

Tout à fait, vous avez la possibilité de répartir le paiement sur un maximum de 3 à 6 mensualités, en fonction du montant total.

Comment puis-je être certain de la qualité de vos formations ?

Au cours des 5 dernières années, nous avons maintenu un taux de satisfaction de 100%. Pour vous assurer de la qualité de nos formations, nous sommes prêts à vous fournir les coordonnées de nos anciens élèves. Vous pourrez ainsi les contacter en toute transparence pour recueillir leurs témoignages et poser vos questions sur leur expérience de formation.



Nous contacter



06 62 03 63 18



contact@berelax-center.com



www.berelax-center.com

Rejoignez-nous sur les réseaux

@CLICKTOBERELAX

