



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 RELAXATION HABILLÉ

Instant Release – Signature Be Relax

Balancements – étirements – relâchement
du corps

Niveau intermédiaire • Massage habillé • Formation intensive – 3 jours



Be Relax
CENTER



MASSAGE RELAXATION HABILLÉ

Instant Release – Signature Be Relax

Balancements – étirements –
relâchement du corps

Niveau intermédiaire • Massage habillé • Formation intensive – 2 jours

VOTRE PARCOURS DE FORMATION

LE MASSAGE RELAXATION HABILLÉ

Le massage relaxation habillé est une technique réalisée sur personne habillée, inspirée notamment de pratiques coréennes de relaxation corporelle.

Il associe balancements, mobilisations et étirements doux pour relâcher les tensions et favoriser une détente profonde.

Accessible et rassurant, il se distingue des approches plus techniques comme le massage Amma ou thaï, en proposant une expérience fluide et agréable pour le grand public.

Particulièrement adapté aux entreprises, événements et espaces bien-être, il permet d'apporter rapidement détente et lâcher-prise.

Certaines manœuvres peuvent être intégrées dans des massages à l'huile afin d'enrichir la pratique du praticien.



À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation est particulièrement adaptée :

- aux praticiens bien-être souhaitant proposer un massage habillé
- aux professionnels intervenant en entreprise ou en événementiel
- aux praticiens souhaitant enrichir leur pratique avec des techniques de mobilisation et d'étirements
- aux personnes en reconversion souhaitant proposer un massage facilement adaptable

POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?

- ✓ Massage habillé accessible et adaptable
- ✓ Idéal pour entreprises, salons et événements
- ✓ Alternative douce au massage assis ou au massage thaï
- ✓ Apprentissage progressif et structuré
- ✓ Supports pédagogiques complets

CE QUE CETTE FORMATION VA VOUS APPORTER

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

- ✓ relâcher les tensions grâce aux balancements et mobilisations
- ✓ réaliser des étirements doux adaptés au corps
- ✓ proposer un massage accessible au plus grand nombre
- ✓ intervenir facilement en entreprise ou en événementiel
- ✓ intégrer certaines techniques dans vos massages à l'huile



UNE TECHNIQUE RAPIDE ET EFFICACE POUR RELÂCHER LES TENSIONS ET S'ADAPTER AUX ENVIRONNEMENTS PROFESSIONNELS ET ÉVÉNEMENTIELS.

**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 RELAXATION HABILLÉ

Instant Release – Signature Be Relax

Balancements – étirements –
relâchement du corps

Niveau intermédiaire • Massage habillé • Formation intensive – 2 jours

VOTRE PARCOURS DE FORMATION

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- comprendre les principes de la madérothérapie
- connaître les différents outils en bois et leurs fonctions
- réaliser un protocole complet de madérothérapie
- adapter la pression et les techniques selon les zones du corps
- proposer un soin efficace et sécuritaire

CONTENU DE LA FORMATION

- Présentation et utilisation des différents outils de madérothérapie
- Principes du drainage et de la stimulation tissulaire
- Techniques manuelles préparatoires
- Protocole complet de madérothérapie corps
- Travail spécifique sur les zones cellulite
- Enchaînement fluide des mouvements
- Adaptation de la pression et du rythme
- Indications et contre-indications

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 : 1 290,00 €

Tarifs duo : 1 080,00 €/personne *

Client BERELAX : 1 080,00 € **

Cours individuel : 1 290,00 €

*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 RELAXATION HABILLÉ DYNAMIQUE

Une formation progressive pour apprendre, pratiquer et maîtriser un massage habillé fluide, accessible et efficace.



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
- Limites du massage habillé
- Fiche client et analyse des besoins

Construire des bases solides et sécurisées



MISE EN PRATIQUE

- Échauffements et assouplissements
- Travail de la respiration
- Techniques de balancements et mobilisations
- Étirements doux
- Apprentissage des gestes sur l'ensemble du corps
- Construction d'un protocole complet

Développer un toucher fluide et rassurant



COMPRENDRE LE MASSAGE

- Origines du massage sur vêtements
- Principes et bienfaits du massage habillé
- Approche douce et accessible au grand public

Donner du sens à une pratique fluide et intuitive



ADAPTATION & PERSONNALISATION

Travail basé sur les fondamentaux de la méthode GPS+

- Accueil et installation du client
- Analyse des besoins et des tensions
- Adaptation du rythme, des mobilisations et de l'intensité
- Proposition d'un massage adapté à chaque contexte (entreprise, événement...)

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

