



# 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](http://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 AUX PIERRES CHAUDES

*Stone Wave - Signature Be Relax*

Massage profond et enveloppant aux  
45 pierres volcaniques

**Niveau intermédiaire • 45 pierres volcaniques - Formation intensive – 3 jours**



# MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

*Stone Wave - Signature Be Relax*

Massage profond et enveloppant aux 45  
pierres volcaniques

Niveau intermédiaire - 45 pierres volcaniques - Formation intensive - 3 jours

## VOTRE PARCOURS DE FORMATION

### LE MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Le massage aux pierres chaudes est une technique de relaxation profonde utilisant la chaleur des pierres volcaniques pour détendre les muscles et favoriser le lâcher-prise.

Contrairement à certaines approches statiques, cette formation enseigne un massage actif où les pierres deviennent de véritables outils de travail.

Le protocole Be Relax associe placement précis des pierres, manœuvres manuelles et travail aux avant-bras pour proposer un soin à la fois profond, enveloppant et relaxant.

Très apprécié en spa, ce massage offre une expérience sensorielle complète, idéale pour relâcher les tensions et apaiser le corps.



#### 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 :

- ✓ maîtriser l'utilisation des pierres chaudes
- ✓ adapter la température et la pression du massage
- ✓ construire un massage fluide et enveloppant
- ✓ proposer un soin très apprécié en institut et spa



**UNE EXPÉRIENCE SENSORIELLE UNIQUE QUI ASSOCIE CHALEUR ET PROFONDEUR POUR RELÂCHER LES TENSIONS ET PROCURER UNE DÉTENTE INTENSE.**

**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.**



# MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Stone Wave - Signature Be Relax

Massage profond et enveloppant aux 45  
pierres volcaniques

Niveau intermédiaire - 45 pierres volcaniques - 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 massage aux pierres chaudes
- sélectionner et préparer les pierres volcaniques adaptées
- chauffer les pierres et contrôler leur température en toute sécurité
- maîtriser le placement stratégique des pierres sur le corps
- réaliser un massage complet aux pierres chaudes
- intégrer l'utilisation des avant-bras pour un massage plus profond
- respecter les règles d'hygiène et de sécurité

### CONTENU DE LA FORMATION

- Rappel des règles de sécurité et des contre-indications
- Origines et bienfaits du massage aux pierres chaudes
- Préparation et utilisation des pierres volcaniques
- Gestion de la température des pierres
- Placement stratégique des pierres sur le corps
- Apprentissage du protocole complet de massage
- Intégration des pierres dans les manœuvres de massage
- Utilisation des avant-bras pour un massage plus enveloppant
- Initiation aux synergies d'huiles adaptées à ce massage

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Support de cours papier et numérique
- Accès aux supports pédagogiques en ligne (documents + vidéos explicatives)
- Exercices pratiques en binôme
- Corrections et conseils personnalisés
- Évaluation des compétences en fin de formation

### MODALITÉS

Concept de formation :

- Formation intensive pour acquérir rapidement les bases du massage bien-être
- Apprentissage des principes fondamentaux du massage bien-être
- Découverte et intégration de la méthode GPS+ pour développer un toucher précis, fluide et efficace
- Apprendre à adapter son massage au corps du client et à ressentir les tensions sous les mains
- Respect de l'intimité et du confort des stagiaires
- Approche pédagogique centrée sur le bien-être du praticien et la prévention des douleurs professionnelles

Niveau : Débutant

Public : Tout public de 18 ans ou plus.

Pré-requis : Savoir s'exprimer, comprendre et écrire en français afin de suivre la formation dans de bonnes conditions.

### DURÉE ET TARIFS

Durée de formation :

Groupe : 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](mailto:contact@berelax-center.com)



# DÉROULÉ DE LA FORMATION MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

*Une formation progressive pour apprendre, pratiquer et maîtriser un massage profond, enveloppant et sensoriel grâce à l'utilisation des pierres volcaniques.*



## 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
- Température et utilisation des pierres
- Fiche client et analyse des besoins
- Huiles et aromathérapie adaptées

*Construire des bases solides et sécurisées*



## MISE EN PRATIQUE

- Échauffements et préparation du corps
- Travail de la respiration
- Techniques de massage avec les pierres
- Apprentissage des gestes par zones
- Enchaînement du protocole complet

*Développer un toucher enveloppant*



## COMPRENDRE LE MASSAGE

- Origines du massage aux pierres chaudes
- Bienfaits de la chaleur sur le corps
- Effets sur la détente musculaire et le lâcher-prise
- Spécificité du massage actif avec les pierres

*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
- Placement des pierres sur zones clés
- Adaptation du massage selon les tensions
- Ajustement du rythme, pression et chaleur

*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