



# 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 POSTNATAL & RITUEL REBOZO

*Postnatal Care – Signature Be Relax*

Accompagnement du corps après la  
naissance

Niveau intermédiaire • Massage spécifique postnatal • Formation intensive – 3 jours



*Be Relax*  
CENTER



# MASSAGE POSTNATAL & RITUEL REBOZO

Postnatal Care – Signature Be Relax

Accompagnement du corps après la naissance

Niveau intermédiaire · Massage spécifique postnatal · Formation intensive – 3 jours

**VOTRE PARCOURS DE FORMATION**

## LE MASSAGE POSTNATAL & RITUEL REBOZO

Le massage postnatal est une technique adaptée aux besoins de la femme après l'accouchement.

Chez Be Relax Center, cette formation intègre un rituel inspiré du Rebozo pour accompagner la récupération du corps en douceur.

Le soin associe massage enveloppant, techniques de recentrage et travail de relâchement profond pour apaiser, relâcher et reconnecter le corps.

Vous apprendrez à utiliser les tissus Rebozo pour favoriser l'ancrage, le resserrage du bassin et le lâcher-prise.



### À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation est particulièrement adaptée :

- aux praticiens bien-être souhaitant accompagner la femme en postnatal
- aux professionnels du soin souhaitant proposer un rituel différenciant
- aux personnes en reconversion attirées par l'accompagnement du féminin
- aux praticiens souhaitant enrichir leur pratique avec une approche plus profonde

### POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?

- ✓ Approche complète du postnatal
  - ✓ Intégration du rituel Rebozo (différenciation forte)
  - ✓ Techniques douces, efficaces et sécurisées
  - ✓ Apprentissage progressif et structuré
  - ✓ Supports pédagogiques complets
- + dimension émotionnelle unique que peu de formations proposent.

## CE QUE CETTE FORMATION VA VOUS APPORTER

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

- ✓ proposer un massage postnatal structuré et sécurisant
- ✓ intégrer des techniques inspirées du Rebozo
- ✓ accompagner la récupération physique et émotionnelle
- ✓ créer un soin profondément enveloppant et différenciant
- ✓ vous positionner sur une pratique à forte valeur



**UNE MÉTHODE CIBLÉE POUR REMODELER LE CORPS, TONIFIER LES TISSUS ET AMÉLIORER VISIBLEMENT L'ASPECT DE LA SILHOUETTE.**

**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 POSTNATAL & RITUEL REBOZO

Postnatal Care – Signature Be Relax

Accompagnement du corps après la naissance

Niveau intermédiaire · Massage spécifique postnatal · Formation intensive – 3 jours

## VOTRE PARCOURS DE FORMATION

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- comprendre les besoins spécifiques du postnatal
- adapter son toucher à une période sensible
- réaliser un massage postnatal complet
- utiliser les tissus Rebozo en toute sécurité
- maîtriser le resserrage du bassin
- structurer un rituel cohérent et fluide
- adapter le soin à chaque femme

### CONTENU DE LA FORMATION

- compréhension du postnatal (bases essentielles)
- écoute et adaptation au corps
- techniques de massage postnatal
- travail sur la détente et la récupération
- utilisation des tissus Rebozo : pieds, bassin et tête
- enchaînement du rituel complet
- fluidité et posture du praticien (méthode GPS+)
- adaptation du soin selon chaque cliente

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

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

### MODALITÉS

#### Concept de formation :

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

Niveau : Débutant

Public : Tout public de 18 ans ou plus.

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

### DURÉE ET TARIFS

#### Durée de formation :

Groupe : 3 jours - 21h

Cours individuel : 2 jours - 14h

#### Horaires semaine :

Du lundi au jeudi :

9h30 - 12h30 / 13h30 - 17h30

Le vendredi : 9h30 - 12h30

#### Tarif (net exonéré de TVA) :

Possibilité de payer en 3 fois

Cours collectifs mixtes : 545,00 €

Tarifs duo : 490,00 €/personne \*

Client BERELAX : 490,00 € \*\*

Cours individuel : 545,00 €

\*Ce tarif s'applique si les 2 personnes participent à la même formation, le même jour.

\*\*Ce tarif s'applique pour un client ayant déjà acheté une formation pro chez Be Relax Center

Accessibilité : pour les personnes en situation de handicap, merci de contacter notre service stages à [contact@berelax-center.com](mailto:contact@berelax-center.com)



# DÉROULÉ DE LA FORMATION MASSAGE POSTNATAL & RITUEL REBOZO

*Une formation progressive pour apprendre, pratiquer et maîtriser un toucher enveloppant, réparateur et adapté à la femme après l'accouchement.*

## 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 postnatal
- Indications et contre-indications
- Limites et précautions
- Fiche client et analyse des besoins

*Construire des bases solides et sécurisées*

## MISE EN PRATIQUE

- Échauffements et préparation du corps
- Travail de la respiration
- Techniques de massage postnatal
- Apprentissage des gestes par zones
- Construction d'un protocole complet

*Développer un toucher enveloppant*

## COMPRENDRE LE MASSAGE

- Transformations physiques et émotionnelles après l'accouchement
- Récupération du corps postnatal
- Besoins spécifiques de la jeune maman
- Rôle du toucher dans la récupération et le recentrage

*Donner du sens à une pratique experte et ciblée*

## ADAPTATION & PERSONNALISATION

Travail basé sur les fondamentaux de la méthode GPS+

- Accueil et installation de la cliente
- Analyse des tensions et déséquilibres
- Adaptation du massage selon la récupération
- Ajustement du rythme et de l'intensité

*Développer un massage sur-mesure et efficace*

## FIN DE FORMATION

• Évaluation :  
Validation des connaissances théoriques et pratiques

- Validation :  
Remise d'une attestation de formation

Le praticien est également reconnu comme :  
Praticien formé à la méthode GPS+ - Be Relax Center

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

**Une inscription simple et accompagnée.**

Une pré-inscription par téléphone ou par email est nécessaire afin de vérifier les disponibilités et échanger sur votre projet professionnel.

L'inscription est validée à réception de la convention signée et du règlement.





## Nous contacter



06 62 03 63 18



contact@berelax-center.com



www.berelax-center.com

Rejoignez-nous sur les réseaux

@BERELAXCENTER.FORMATIONS



# TÉMOIGNAGES

## ◆ ILS EN PARLENT MIEUX QUE MOI

Témoignage



Une super semaine qui se termine riche en découverte et émotions, en succès et en partage. Je te remercie pour ton partage d'expérience qui m'a conforté dans mon souhait d'offrir cette nouvelles prestation à mes clientes.



Béatrice  
Formation Pérénatal & Bébé

#clicktoberelax et @berelaxcenter

## ◆ ILS EN PARLENT MIEUX QUE MOI

Témoignage



Merci beaucoup pour cette semaine. J'ai fait une belle rencontre avec une personne très douce et agréable. J'ai beaucoup appris grâce à toi. Merci beaucoup, je suis très contente de ce stage !



Justine  
Formation Massage du monde

#clicktoberelax et @berelaxcenter

## ◆ ILS EN PARLENT MIEUX QUE MOI

Témoignage



Formation très intéressante avec une formatrice très agréable, très pédagogue et patiente. Très à l'écoute de ses élèves. À bientôt pour un prochain stage.



Laurence  
Formation Massage liftant japonais - KOBIDO

#clicktoberelax et @berelaxcenter

## ◆ ILS EN PARLENT MIEUX QUE MOI

Témoignage



Il y a cette note d'émerveillement dans l'enseignement de Roxane qui, telle une danse, conjugue donner et recevoir pour l'harmonie du corps et de l'être lorsqu'ils font le sel de la vie. Une précieuse étincelle que j'ai hâte de revivre et de nourrir !



Frantz  
Formation de base - Techniques californiennes et suédoises

#clicktoberelax et @berelaxcenter