



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.**

PARCOURS MATERNITÉ & FÉMININ

Accompagnez chaque femme dans les étapes clés de sa vie et développez une expertise profondément humaine et différenciante

Apprenez à proposer des soins adaptés, respectueux et profondément enveloppants, pour accompagner la femme avant, pendant et après la grossesse.



Pratique complète
Plusieurs techniques complémentaires



Méthode GPS+
Un toucher précis, fluide et intelligent



Clientèle fidèle
Des massages qui donnent envie de revenir



Activité rentable
Dès les premiers clients



Une formation complète pour accompagner la femme à chaque étape de sa vie et créer une pratique humaine, différenciante et rentable.

POUR QUI ?

- Vous souhaitez accompagner les femmes avec des soins adaptés et profondément humains
- Vous voulez proposer des rituels complets et différenciants
- Vous êtes en reconversion ou praticienne et souhaitez vous spécialiser
- Vous voulez créer une relation forte et durable avec vos clientes
- Vous souhaitez développer une offre premium, alignée et rentable



VOTRE TRANSFORMATION

Vous développez une expertise complète autour du féminin, maîtrisez des soins adaptés à chaque étape de vie et créez une activité alignée, rentable et profondément humaine...
...qui apporte à vos clientes bien plus qu'un soin :
une véritable expérience d'accompagnement et de reconnexion.

À L'ISSUE DU PARCOURS, VOUS SEREZ CAPABLE DE :

- Réaliser des soins adaptés à chaque étape de la vie d'une femme
- Créer des rituels complets, enveloppants et profondément apaisants
- Accompagner la grossesse, le postnatal et les premiers liens avec bébé
- Adapter vos soins avec précision selon les besoins physiques et émotionnels
- Développer une pratique douce, fluide et sécurisante
- Proposer une offre différenciante à forte valeur ajoutée
- Fidéliser votre clientèle grâce à une approche unique

AU PROGRAMME

Un parcours en 6 étapes pour maîtriser l'accompagnement du féminin et créer des soins complets, adaptés et profondément transformateurs.

1

FONDAMENTAUX DU FÉMININ

- Comprendre les étapes de la vie d'une femme
- Transformations physiques et émotionnelles
- Indications et contre-indications
- Lecture du corps et analyse des besoins

2

MAÎTRISE DES TECHNIQUES

- Massage prénatal
- Massage bébé
- Massage postnatal
- Rituel Rebozo (resserrage, recentrage, lâcher-prise)
- Techniques complémentaires de relaxation et de relance

3

COMPRÉHENSION DU CORPS

- Travail sur la ceinture pelvienne
- Circulation, tensions et zones de compensation
- Approche globale du corps féminin
- Comprendre les besoins à chaque étape

4

POSTURE & APPROCHE PRATICIEN

- Développer un toucher doux, sécurisant et précis
- Utilisation du poids du corps
- Prévention des douleurs
- Fluidité et efficacité (méthode GPS+)

5

MISE EN PRATIQUE INTENSIVE

- Apprentissage des gestes par zones
- Techniques prénatales, postnatales et bébé
- Travail global du corps
- Construction de soins complets
- Enchaînement et fluidité

6

ADAPTATION & PERSONNALISATION

- Adapter chaque soin à la femme et à son étape de vie
- Ajuster rythme, pression et intention
- Créer des rituels sur-mesure
- Développer une approche unique et différenciante



PARCOURS MATERNITÉ & FÉMININ

Accompagnez chaque femme dans les étapes clés de sa vie et développez une expertise profondément humaine et différenciante

Apprenez à proposer des soins adaptés, respectueux et profondément enveloppants, pour accompagner la femme avant, pendant et après la grossesse.



Pratique complète
Plusieurs techniques complémentaires



Méthode GPS+
Un toucher précis, fluide et intelligent



Clientèle fidèle
Des massages qui donnent envie de revenir



Activité rentable
Dès les premiers clients



Une formation complète pour accompagner la femme à chaque étape de sa vie et créer une pratique humaine, différenciante et rentable.

Une progression pensée pour maîtriser des soins complets du féminin, corps et visage, et créer une expérience client douce et haut de gamme.

DÉROULÉ DE LA FORMATION

ACCUEIL & INTRODUCTION

Présentation du parcours, du cadre et de votre projet professionnel.

COMPRENDRE LE MASSAGE

Transformations de la grossesse et du postnatal
Besoins de la femme, de la jeune maman et du bébé
Rôle du toucher dans l'accompagnement

FONDAMENTAUX ESSENTIELS

Sécurité, hygiène, contre-indications
Bases anatomiques et zones spécifiques
Fiche client et adaptation des soins

POSTURE & ERGONOMIE

Apprentissage d'une posture fluide, efficace et durable
Travail avec la méthode GPS+

MISE EN PRATIQUE

Apprentissage des gestes, travail par zones
Techniques prénatales, postnatales et bébé
Construction de soins complets

ADAPTATION & PERSONNALISATION

Analyse du corps et adaptation du massage
Création de soins sur-mesure

FIN DE PARCOURS

Evaluation des compétences, validation des acquis et remise d'attestation.



INCLUS DANS LE PARCOURS

- Sécurité, hygiène et bases techniques
- Accès aux supports numériques (cours, fiches, vidéos)
- Conseils pour développer votre activité
- Travail sur la posture et la gestuelle (méthode GPS+)
- Accompagnement dans votre progression

VOUS SOUHAITEZ SUIVRE CETTE FORMATION ?



S'inscrire sur une date de formation déjà programmée
> Voir les prochaines dates



Vous préférez une formation individuelle?
Contactez-nous pour connaître les disponibilités.



Un investissement pour développer une expertise corps et une activité rentable.

PARCOURS COMPLET

2 090 €

au lieu de ~~2 365 €~~

TARIF CLIENT BE RELAX

1 890 €

Soit 475 € d'économie



Paiement possible en plusieurs fois

MODALITÉS D'INSCRIPTION

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

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

VOUS NE REPRODUISEZ PLUS UN PROTOCOLE.

VOUS APPRENEZ À COMPRENDRE, ADAPTER ET CRÉER DES MASSAGES QUI VOUS RESSEMBLENT.



Formations massages bien-être | Essonne (91) — Île-de-France

Mise à jour le 20/04/2026



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