



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.**

POSTURE DU PRATICIEN

Body Balance – Signature Be Relax

Méthode GPS+

Formation avancée pour praticiens • Prévention des blessures • Formation – 1 jour



Be Relax
CENTER



POSTURE DU PRATICIEN

Body Balance – Signature Be Relax

Méthode GPS+

Formation avancée pour praticiens · Prévention des blessures · Formation – 1 jour

VOTRE PARCOURS DE FORMATION

POURQUOI TRAVAILLER SA POSTURE ?

Dans le métier de praticien bien-être, la qualité du massage ne dépend pas uniquement des techniques, mais aussi de la posture, de la gestuelle et de la manière d'utiliser son corps.

Une mauvaise posture peut entraîner fatigue, douleurs et limiter la durée de la carrière.

Cette formation s'appuie sur la méthode GPS+ développée par Be Relax Center, qui repose sur 6 piliers :

- ✓ Gestuelle : développer un toucher précis et fluide
- ✓ Posture : travailler efficacement sans fatigue
 - ✓ Souffle : accompagner le mouvement
 - ✓ Rythme : créer de la fluidité
 - ✓ Pression : adapter l'intensité
- ✓ Lecture du corps : s'adapter aux tensions

Les bases essentielles pour une pratique professionnelle efficace et durable.



À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation est particulièrement adaptée :

- aux praticiens souhaitant préserver leur corps et prévenir les douleurs liées au massage
- aux professionnels ressentant fatigue ou tensions pendant leurs massages
- aux praticiens souhaitant améliorer la qualité de leur toucher
- aux spas, instituts et centres de bien-être souhaitant former leurs équipes à une pratique durable

POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?

- ✓ Formation centrée sur la prévention des blessures
- ✓ Amélioration immédiate du confort de travail
- ✓ Techniques applicables à tous les types de massage
- ✓ Apprentissage concret et personnalisé
- ✓ Idéale pour les équipes de spa et centres de bien-être

CE QUE CETTE FORMATION VA VOUS APPORTER

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

- ✓ adopter une posture efficace et stable
- ✓ utiliser votre poids du corps plutôt que la force musculaire
- ✓ améliorer votre gestuelle pendant le massage
- ✓ intégrer la respiration dans vos mouvements
- ✓ préserver votre corps sur le long terme



UNE FORMATION ESSENTIELLE POUR DÉVELOPPER UNE POSTURE JUSTE, GAGNER EN EFFICACITÉ ET PRÉSERVER SON CORPS DURABLEMENT.

**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.**



POSTURE DU PRATICIEN

Body Balance – Signature Be Relax

Méthode GPS+

Formation avancée pour praticiens · Prévention des blessures · Formation – 1 jour

VOTRE PARCOURS DE FORMATION

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

- corriger sa posture de travail pendant le massage
- utiliser le poids du corps plutôt que la force musculaire
- améliorer sa gestuelle et la fluidité de ses mouvements
- adapter le rythme et la pression de ses manœuvres
- développer une meilleure lecture du corps sous ses mains
- intégrer les principes de la méthode GPS+ dans sa pratique

CONTENU DE LA FORMATION

1. Échange préalable avec le stagiaire
 - Chaque praticien vient avec un protocole de massage qu'il utilise habituellement afin de travailler directement sur sa pratique réelle.
2. Observation et analyse
 - analyse du protocole du praticien
 - observation de sa posture et de sa gestuelle
 - identification des points d'amélioration
3. Travail pratique
 - correction de la posture
 - optimisation des appuis et du transfert de poids
 - amélioration de la gestuelle et de la fluidité
 - adaptation du rythme et de la pression
4. Intégration de la méthode GPS+
 - Application des 6 piliers de la méthode GPS+ directement dans le protocole du praticien.

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 : 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 POSTURE DU PRATICIEN – MÉTHODE GPS+

*Une formation essentielle pour apprendre à utiliser son corps efficacement,
préserver son énergie et développer un toucher précis et durable.*



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

- Principes d'ergonomie appliqués au massage
- Alignement du corps et appuis
- Gestion du poids du corps
- Respiration et coordination des mouvements

Construire des bases solides et sécurisées



MISE EN PRATIQUE

- Échauffements et préparation du corps
- Exercices d'ancrage et de mobilité
- Travail de la respiration dans le mouvement
- Mise en situation sur table
- Correction personnalisée des postures
- Travail en binôme et en groupe

Développer un toucher précis sans fatigue



COMPRENDRE LE MASSAGE

- Enjeux de la posture dans le massage
- Impact sur la qualité du toucher et l'endurance
- Prévention des douleurs et des blessures
- Lien entre posture, respiration et fluidité

Donner du sens à une pratique fluide et intuitive



ADAPTATION & PERSONNALISATION

Travail basé sur les fondamentaux de la méthode
GPS+

- Analyse de sa posture en situation
- Correction des déséquilibres
- Adaptation selon le type de massage
- Optimisation des déplacements autour de la table

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

