



Centre de Formation Eve In Com
200 rue Pierre Bouyeron
34070 Montpellier
Siret : 51815578300021
NDA : 76341091834

Programme de formation

Massage Balinais (14h)

Modalité : Présentiel – Individuel

Durée : 14 heures (2 jours – 7h/jour)

Format : Formation pratique et immersive

Animatrice : Laetitia Mua

1. Objectifs pédagogiques

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

- Comprendre les origines, principes et bienfaits du massage balinais
 - Maîtriser les manœuvres spécifiques du massage balinais (pressions, étirements, lissages)
 - Réaliser un protocole complet de massage balinais en toute sécurité
 - Adapter la pression, le rythme et les techniques selon la personne massée
 - Installer une séance professionnelle (posture, ergonomie, hygiène, ambiance)
-

2. Public concerné

- Esthéticien(ne)s
 - Praticien(ne)s bien-être
 - Professionnels de la beauté ou du massage
 - Personnes en reconversion professionnelle dans le bien-être
-

3. Prérequis

- Aucun prérequis obligatoire
 - Une première expérience dans le soin ou le massage est un plus
-

4. Moyens pédagogiques

- Apports théoriques ciblés
- Démonstrations par la formatrice
- Mise en pratique progressive et encadrée



Centre de Formation Eve In Com
200 rue Pierre Bouyeron
34070 Montpellier
Siret : 51815578300021
NDA : 76341091834

- Corrections individualisées en temps réel
 - Support pédagogique remis en fin de formation
-

5. Programme détaillé (14h)

Jour 1 – Fondamentaux & techniques de base (7h)

1. Introduction au massage balinais (1h)

- Origines et influences (ayurvédique, chinoise, indonésienne)
- Objectifs et bienfaits du massage balinais
- Indications et contre-indications

2. Préparation du praticien et du receveur (1h)

- Posture et ergonomie du masseur
- Installation de l'espace de massage
- Hygiène, sécurité et confort

3. Techniques fondamentales – démonstration et pratique (3h)

- Pressions profondes
- Lissages enveloppants
- Pétrissages et frictions
- Étirements doux inspirés du yoga

4. Enchaînements corps – première partie (2h)

- Dos
 - Arrière des jambes
 - Travail de la respiration et du rythme
-

Jour 2 – Protocole complet & perfectionnement (7h)

5. Révisions et ajustements techniques (1h)

- Corrections posturales
- Ajustement des pressions
- Fluidité des gestes

6. Enchaînements corps – suite et finalisation (3h)

- Jambes avant
- Bras et mains



Centre de Formation Eve In Com
200 rue Pierre Bouyeron
34070 Montpellier
Siret : 51815578300021
NDA : 76341091834

- Ventre (optionnel selon profil client)
- Nuque, épaules et visage

7. Réalisation du protocole complet (2h)

- Massage balinais intégral
- Respect du temps et de la cohérence du soin
- Adaptation au receveur

8. Professionnalisation de la pratique (1h)

- Accueil client
 - Conseils post-massage
 - Positionnement professionnel du massage balinais dans une offre bien-être
-

6. Modalités d'évaluation

- Évaluation continue par observation des pratiques
 - Réalisation complète d'un massage balinais en autonomie
 - Échanges et feedback de la formatrice
-

7. Attestation

- **Attestation de fin de formation – Massage Balinais** remise au stagiaire
-

8. Moyens matériels

- Table de massage
- Huiles de massage
- Serviettes, plaids
- Support pédagogique papier ou numérique