

Massage californien

PROGRAMME DE FORMATION · FLORIANNE MAHDI

ORGANISATION

2 jours | 16 heures · 660 € pour la formation complète

Présentiel, individuel ou groupe · 8 heures pédagogiques par jour, hors pauses.

10 B rue François Adrien Boieldieu, 34500 Béziers

Dates : 14 et 15 décembre 2026.

Horaires détaillés et conditions pratiques précisés dans la convocation.

PRÉSENTATION

Apprenez un massage de détente fondé sur des mouvements lents, fluides et enveloppants. Florianne vous accompagne dans l'acquisition des gestes, des transitions et de la posture nécessaires à un protocole californien de bien-être. La pratique guidée vous permet de travailler la continuité du contact et l'adaptation à la personne accueillie.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les caractéristiques et le cadre du massage californien de bien-être.
- Installer la personne et préparer un environnement confortable.
- Réaliser les gestes enveloppants et les transitions avec une posture adaptée.
- Enchaîner un protocole complet et ajuster le rythme aux attentes.

PUBLIC

Professionnelles de l'esthétique et du bien-être, praticiennes en massage ou personnes en reconversion souhaitant développer une pratique de bien-être non médicale.

PRÉREQUIS

Comprendre le français et pouvoir participer aux exercices pratiques. Entretien préalable pour vérifier les besoins et l'adéquation du projet ; aucune compétence médicale n'est délivrée.

ACCÈS ET INSCRIPTION

Inscription après analyse des besoins et vérification des places disponibles. Contacter Eve In Com pour le délai applicable au dossier et à un éventuel financement ; une demande ne garantit pas une prise en charge.

ACCESSIBILITÉ

Les besoins spécifiques sont étudiés avant l'inscription afin d'évaluer les adaptations possibles du lieu et des modalités pédagogiques. Contact : Eve Mory, 06 85 60 93 85, contact@eveincom.fr.

Massage californien

PROGRAMME DE FORMATION · FLORIANNE MAHDI

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Jour 1 - 2 h · Cadre et accueil

Présentation du massage californien ; recueil des attentes, consentement, précautions et limites non thérapeutiques. Hygiène et installation.

Jour 1 - 2 h · Posture et gestes fondamentaux

Travail de l'appui, de la respiration et du transfert du poids. Effleurages et mouvements enveloppants, rythme lent et qualité du contact.

Jour 1 - 2 h · Séquences guidées

Apprentissage progressif sur le dos et les membres inférieurs. Drapage, pudeur et transitions entre les zones.

Jour 1 - 2 h · Premiers enchaînements

Répétition des gestes, continuité du contact et corrections. Ajustement de la pression selon le retour de la personne.

Jour 2 - 2 h · Révision et consolidation

Reprise des acquis, ergonomie et fluidité. Ajustements individualisés et questions de pratique.

Jour 2 - 2 h · Séquences complémentaires

Travail sur les bras, mains et zones complémentaires du protocole. Organisation des retournements et adaptation de l'installation.

Jour 2 - 2 h · Séance complète

Réalisation guidée d'un protocole complet ; gestion du temps et de la fin de séance.

Jour 2 - 2 h · Évaluation et valorisation

Mise en situation évaluée, retour personnalisé et plan d'entraînement. Présentation de l'offre de massage bien-être.

MÉTHODES & RESSOURCES

Démonstrations par la formatrice, exercices progressifs et pratique supervisée. Retours individualisés, support pédagogique et grille d'observation. Organisation des modèles, du matériel et de la pratique confirmée avant la session.

ÉVALUATION

Positionnement initial et questions de vérification des connaissances. Observation des gestes, de la posture, de l'hygiène, de la communication et du respect du confort lors d'une mise en situation. Bilan individuel en fin de formation.

SANCTION DE LA FORMATION

Formation non certifiante : aucune certification RNCP ou Répertoire spécifique n'est annoncée. Une attestation de réalisation est remise à l'issue de la formation.