

MASSAGE BALINAIS



Cet authentique massage balinais s'intègre sur les cartes des spas comme un massage énergisant, tonifiant et très relaxant.

Il emprunte sa légèreté dansante au lissage indien, sa précision au shiatsu japonais tout en possédant son propre caractère: un cœur de massage harmonieux, profond et des finales gestuelles en rondeur et souplesse.

Ce massage global, équilibré et technique met en œuvre un parfait enchaînement de lissages profonds, de pétrissages, d'acupressions, de drainages, de percussions, d'échauffement de la peau, de vibrations...

Objectifs : Cette formation a pour but d'aider le collaborateur à être capable de :
- connaître la philosophie et les finalités du modelage
- conseiller et exécuter un modelage spécialisé avec un protocole

Pré requis : Compréhension de la langue Française. Pas d'allergie aux huiles. Bonne condition physique.

Public Professionnels de l'esthétique, du SPA, de la santé ou toute personne désirant se former aux techniques de bien être. Tout public – Salariés, Demandeurs d'emploi, Indépendants...

Moyens d'encadrement de la formation : Laurine Bricongne Titulaire d'un CAP et BAC professionnel Esthétique, Esthéticienne depuis 6 ans et Spa manager pendant 2 ans

Modalités et Moyens pédagogiques : Théorie et cas pratiques, Exercices pratiques en binôme. Livret pédagogique remis à chaque stagiaire. Fiche technique

Durée : 21 heures Horaires 10h00 à 12h00 -13h00 à 18h00 **Nombre** 2 à 8 stagiaires

Effectivité: Emargements



Evaluation de la formation : A la fin de la session :

QCM pour évaluer les connaissances théoriques sur les différents points abordés lors de la formation.

- Réalisation pratique du protocole entier appris afin d'évaluer les connaissances pratiques
- Attestation de stage délivrée

Contenu :

Jour 1

- Présentation des élèves et de leurs antécédents en massage
- Exercices d'échauffement corporels
- Présentation du protocole du balinais
- En position sur le ventre : apprentissage des manoeuvres pied, jambes, cuisses (démonstration collective suivie de mise en pratique individuel selon la méthode du donneur/receveur)
- En position sur le ventre : apprentissage des manoeuvres fesses, dos, épaule, nuque répétition global

Jour 2

- Exercices d'échauffements corporels
- Visualisation et mémorisation du protocole appris la veille
- En position sur le dos : apprentissage des manoeuvres sur pieds, tibia, genou et cuisses.
- En position sur le dos : apprentissages des manoeuvres sur mains, bras, épaules, ventre, thorax, buste et nuque
- Répétition globale

Jour 3

- Exercices d'échauffement corporel
- Travail de visualisation et mémorisation sur les gestes appris au jour 1 et 2
- En position sur le dos : apprentissage des manoeuvres de la nuque, visage cuir chevelu.
- Répétitions générales : le protocole est donné et reçu
- Questions/Réponses : applications professionnelles, contre-indications et réactions possibles
- Évaluation individuelle orale et écrite