

## Formation Massage Balinais

Originnaire de l'île de Bali en Indonésie, le massage balinais est un soin complet du corps qui allie harmonieusement douceur et tonicité. Issu d'un mélange de traditions indiennes, chinoises et indonésiennes, ce massage holistique vise à rééquilibrer le corps et l'esprit. Grâce à une combinaison de techniques (pressions, lissages, pétrissages, étirements et acupressions), il agit en profondeur pour détendre les muscles, stimuler la circulation et apaiser les tensions nerveuses. Le massage balinais se pratique généralement avec des huiles essentielles, qui renforcent l'effet relaxant tout en nourrissant la peau. Idéal pour les personnes stressées, fatiguées ou en quête d'un moment de bien-être, ce soin invite au voyage intérieur et à la reconnexion avec soi-même.

### Programme de la formation :

- Origines et cultures du massage
- Relâchement de stress
- Bienfaits et contre-indications
- Positionnement et respirations du praticien
- Notion d'énergie
- Techniques de massage

### Objectif :

- Développement des compétences techniques
- L'acquisition d'un nouveau modelage
- Être capable d'effectuer un soin complet
- Perfectionner ses gestes et ses techniques posturales
- Développer son offre commerciale

### Public :

- Professionnels de la beauté, du bien-être et du spa
- Particuliers souhaitant développer ses connaissances ou effectuer une reconversion professionnelle

### Suivi pédagogique :

- Travail en binôme
- Méthode active et participative
- Présentation, explication et réalisation des manœuvres par le formateur, puis réalisation par les stagiaires
- Contrôle et correction par le formateur
- Remise d'un support pédagogique

### Évaluation de la formation :

- Évaluation des connaissances
- Remise d'attestation de formation

### Les effets recherchés :

- Relaxation profonde
- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique
- Soulagement des douleurs musculaires et articulaires
- Peau nourrie et revitalisée
- Équilibre le corps et l'esprit

### **Programme de la formation**

#### **Jour 1 : Théorie et pratique**

- Accueil et présentation des participants
- Connaître les origines et cultures du massage
- Apprentissage des manœuvres
- Début du protocole : Acquisition des techniques posturales
- Positionnement et respiration du praticien

#### **Jour 2 : Pratique révision et évaluation**

- Révision de l'apprentissage jour 1
- Fin de l'apprentissage du protocole
- Révision des techniques et manœuvres acquises
- Développement des techniques commerciales
- Contrôle des connaissances acquises