



FORMATION



E-academy

MASSAGE CALIFORNIEN

Programme



Cette documentation est publiée par l'organisme **E-academy Formation**

Copyright

@Kathy Bauzan

@E-academy formation

En s'inscrivant à cette formation, le participant s'engage à respecter les conditions ou restrictions d'usage des documents qui lui sont remis. Les documents remis aux participants sont régis par les lois sur les droits d'auteur. Ainsi, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle par quelques procédés que ce soit, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droits ou ayants causes, est illicite. Toute contravention à la propriété intellectuelle pourra donner lieu à une action en justice, pouvant engager la responsabilité civile et pénale du contrefacteur.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce cours ne peut être reproduite, stocké dans un système de récupération et transmise sous aucune forme et aucun moyen, électronique, informatique, mécanique, photocopie, enregistrement ou toute autre manière, sans l'autorisation écrite et signée, préalable, de l'auteur ou d'E-academy Formation. Malgré tous les soins apportés aux textes, ni l'auteur, ni l'éditeur, ni E-academy Formation ne peuvent être rendus responsables des dommages qui pourraient résulter directement ou indirectement d'une erreur qui peut figurer dans cette édition.



PROGRAMME DE FORMATION MESSAGE CALIFORNIEN

1. FORMALITES

Public visé	Professionnels de la beauté, du bien-être, de l'esthétique et de la coiffure, les socio-esthéticiennes et les socio-coiffeuses, souhaitant se perfectionner, les personnes de la santé souhaitant faire évoluer leurs compétences, les personnes en projet de réorientation professionnelle ou pour un enrichissement personnel.
Prérequis	• Etre majeur (pour les mineurs, une autorisation écrite du représentant légal). • La maîtrise de la langue française à l'oral et à l'écrit.
Nombre de participants	• de 1 à 6 stagiaires maximums par session • Formation tous les mois, sous réserve de la disponibilité du formateur.
Durée de formation	• 3 jours, soit 21 heures • 2 heures, évaluation des acquis en fin de formation / 1 heure, un entretien personnalisé
Horaires de la formation	De 9h00 à 17h00 (1h00 pour la pause déjeuner), les repas sont à la charge du stagiaire
Lieu de formation	Formation en Intra sur le site de la société - 149 rue Jean Dausset, le Victoria bat A1 – 84140 AVIGNON - MONTFAVET
Coût de la formation	785,00 euros
Ce que comprend le coût de la formation	• Formation en présentiel ou semi-présentiel (pour la théorie) • Ressources pédagogiques • Attestation de fin de formation avec évaluation des acquis • Un entretien personnalisé sous la forme d'un coaching commercial
Formatrice et personne chargée des relations avec la(e) ou les stagiaires	Kathy BAUZAN Esthéticienne / Praticienne en SPA, en médecine traditionnelle chinoise et ayurvédique / Formatrice

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation que vous souhaitez entreprendre et ainsi bénéficier d'un aménagement et d'un accompagnement particuliers.

Modalités d'accès à la formation : Avant toute validation de votre inscription, un entretien téléphonique sera indispensable pour permettre au centre E-academy Formation de s'assurer que vos attentes sont en adéquation avec la formation dispensée. Cela permettra également à la formatrice de moduler la formation pour répondre au plus juste à vos besoins.

Suite à cet entretien téléphonique, il vous sera demandé de nous retourner dûment rempli le formulaire d'inscription que vous trouverez sur notre site au bas de la page de chaque formation.

En retour, un formulaire de pré-évaluation vous sera adressé avec votre contrat de formation afin de connaître au mieux vos compétences et attentes.

Adaptation du rythme des séances du programme aux possibilités opérationnelles du stagiaire :

Formation effectuée selon votre rythme, possibilité de personnaliser le programme de formation selon votre projet.

Délais d'accès à la formation : Afin de connaître les délais d'accès à la formation, nous vous remercions de bien vouloir nous contacter par téléphone ou mail. Pour le dossier, délai de 3 semaines minimum, hors délai inhérent aux démarches administratives indépendantes d'E-academy Formation.

2. POURQUOI SE FORMER SUR LE MASSAGE CALIFORNIEN ?

Le massage Californien est l'un des massages les plus répandus et les plus pratiqués en France. Il se compose de mouvements fluides et enveloppants, avec des manœuvres d'effleurages, de foulages, de pétrissages, de pressions glissés pour une approche globale qui vise à harmoniser le corps et l'esprit par une profonde relaxation physique et psychique. Il allie fermeté et douceur selon les besoins et apporte ainsi, de nombreux bienfaits avec une meilleure connaissance et acceptation de son corps « l'éveil et la conscience psychocorporelle », un équilibre psychologique et un lâcher prise pour les personnes surmenées, stressées. Il permet de libérer les tensions superficielles, nerveuses et musculaires. Il soulage les problèmes liés au stress comme les maux de dos, les maux de tête, les insomnies et permet d'assouplir la peau. Il agit sur la circulation sanguine, lymphatique et aide à l'élimination des toxines. Ce massage relaxant du visage et du corps est effectué avec de l'huile végétale parfois préalablement chauffée. Il peut également se pratiquer avec des huiles essentielles pour apporter un repos sensoriel.

Grâce à cette formation, vous serez capable de personnaliser votre massage en adaptant votre gestuelle et le rythme de celui-ci en fonction de la morphologie de votre client(e). Vous allez acquérir une nouvelle technique pour fidéliser votre clientèle et séduire de nouveaux clients et/ou nouvelles clientes. Toutes ses

maîtrises seront un atout professionnel pour votre entreprise, votre projet professionnel ou pour votre enrichissement personnel.

3. L'ORIGINE DU MASSAGE CALIFORNIEN

La technique du Massage Californien a été créée par Margaret Elke au début des années 1970 dans le célèbre institut Esalen à Big Sur, en Californie qui rassemblait de nombreux chercheurs. Ils travaillaient sur les bases de la Gestalt thérapie en mettant en avant le développement du potentiel humain, l'accompagnement psychocorporel par le toucher en pleine conscience sur des groupes en thérapie. Les chercheurs portaient du principe que : « **chaque tension musculaire, contient l'histoire et la signification de son origine** ».

Afin d'élaborer sa méthode qui comprend plus d'une centaine de touchers, Margaret Elke étudie plusieurs types de massages comme le suédois, le japonais et l'amérindien afin d'enseigner sa technique du Massage Californien. Cette technique est un outil complémentaire en psychothérapie, avec une démarche plus intérieure et émotive.

Dans les années 1980, profitant de la démocratisation et de l'envolée de la culture du bien-être, Margareth Elke a commencé à exporter sa méthode à travers l'Europe qui a rencontré un réel succès. Aujourd'hui, la technique du Massage Californien fait partie des plus prisées dans les spas et les centres de bien-être. Ce massage est considéré comme le soin relaxant par excellence. Il est à la fois une source de détente, d'énergie, un merveilleux moyen de se connecter à son corps et à ses émotions pour retrouver un état de bien-être.

4. DESCRIPTION DE LA FORMATION

E-academy vous apporte au travers de cette formation, des connaissances fondamentales théoriques et pratiques, pour acquérir l'apprentissage d'un programme complet sur « le Massage Californien », avec un accompagnement de qualité, dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité.

Au cours des trois jours de formation, vous ferez face à un apprentissage basé sur la théorie avec des QCM, Quizz, exercices et de la pratique intensive sur plusieurs modèles.

Un examen final (2H00 d'évaluation) dont la réussite vous permettra de recevoir votre attestation de fin de formation, avec 1H00 d'entretien personnalisé.

5. OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Découvrir et différencier les étapes du massage Californien
- Etudier le protocole et développer les différentes techniques professionnelles : les gestes et la posture (toucher, pressions, dextérité, durée...)
- Se perfectionner dans les différentes techniques manuelles du massage (effleurage, pétrissage, bracelet, étirement, lissage, enveloppement ...)

- Prendre en compte les règles d'hygiène, de sécurité, d'ergonomie et le confort de vos client(e)s, pour organiser votre poste de travail
- Savoir accueillir et à accompagner ses client(e)s
- Développer des connaissances théoriques et pratiques dans le domaine du bien-être avec un nouveau massage Californien, pour répondre au critère de satisfaction de votre clientèle

6. COMPETENCES VISÉES

- Maîtriser le protocole complet du visage et du corps du massage Californien
- Acquérir les différentes techniques professionnelles liées aux spécificités du massage (gestes, pressions, dextérité, durée, surfaces concernées : le visage et le corps)
- Adapter la durée du protocole à la demande et au besoin de votre client(e)
- Respecter les règles d'hygiène, de sécurité et d'ergonomie pour le(a) praticien(ne) et le confort de vos client(e)s, pour organiser votre poste de travail
- Gérer les aspects relationnels dans l'accompagnement de vos client(e)s
- Réaliser un massage complet du visage et du corps, en adaptant la posture et les techniques professionnelles pour répondre au critère de satisfaction de vos client(e)s, dans une démarche de détente et de bien-être

Déontologie :

La(e) stagiaire, pratiquera le massage Californien dans un objectif de bien-être et ne poursuivra pas, en aucun cas un but médical.

Les techniques manuelles enseignées pour les massages bien-être et les soins énergétiques, n'ont aucune visée médicale ou thérapeutique et ne se substituent pas à une pratique médicale.

7. MÉTHODE PÉDAGOGIQUE THÉORIQUE

Le contenu de la formation est souvent adapté et modulé en fonction des besoins et des demandes spécifiques des apprenants dans le respect des objectifs de formation visé. Les cours sont détaillés avec de nombreux exercices.

Programme du cours :

1. Déontologie
2. Règles d'hygiène et de sécurité
3. Anatomie de la peau
4. Anatomie du squelette
5. Les muscles squelettiques
6. Les fondamentaux du massage Californien
7. L'installation du poste de travail et de votre client(e)

8. Etapes d'un massage Californien
9. Le protocole « le massage Californien »

Entraînements :

- QCM
- Quizz
- Exercices

Evaluations :

- Fiche d'évaluation : examen théorique
- Fiche d'évaluation : examen pratique

Annexes / Références

8. MÉTHODE PÉDAGOGIQUE PRATIQUE

Techniques : Active, interrogative et participative.

La(e) stagiaire pratique sur des modèles, les étapes globales d'un massage Californien, pour maîtriser les gestes et affiner le sens du toucher. Les manœuvres sont expliquées, montrées, commentées et développées avant et pendant le passage à la pratique. L'apprentissage du protocole se fait étape par étape, avec de la pratique entre chaque démonstration.

Les étapes globales d'un massage Californien (organisation et déroulement du massage)

Installation du poste de travail avec les normes d'hygiène

Accueillir et accompagner le modèle pour la pratique d'un massage Californien

Le nettoyage des pieds

La prise de contact

Le massage complet : face postérieure et antérieure

Le massage du visage

La prise de congé finale

9. MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Le syllabus de cette formation est complet, très bien structuré. Il n'est pas nécessaire de vous munir de matériel supplémentaire, cela vous permettra de vous concentrer sur l'essentiel : votre apprentissage.

- Paper board
- Classeur avec feuilles pédagogiques en support ou cours en PDF
- Illustrations, schémas, planches pédagogiques, permettent une compréhension et une assimilation immédiate
- QCM, QUIZZ, Exercices
- Pratique sur modèles avec table de soin

- Mise en situation
- Debriefing et Feedback : Questions / Réponses, pour mesurer l'amélioration de la formation

Matériels : Mis à disposition par E-academy Formation

- Masque normé, visière et gel hydro alcoolique, tablier
- Tout le matériel nécessaire au massage Californien (huiles de massage, huiles essentielles, appareil chauffe huile)
- Table de soin, tabouret

Accompagnement : La Responsable pédagogique et technique coordonne les différents moyens et équipements pédagogiques, selon les phases avant-pendant-après la formation. La directrice gère les aspects administratifs et comptables des sessions de formation. L'ensemble des moyens d'encadrement respecte les exigences qualité de la formation professionnelle.

À prévoir par la(e) stagiaire :

- Une tenue professionnelle
- Deux ou trois blouses professionnelles
- Cheveux attachés

10. MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRECIATION DES RESULTATS

Suivi de l'exécution : Feuille d'émargement signée par le stagiaire et la formatrice par demi-journée.

Appréciation des résultats : Evaluation continue tout au long de la formation. Les objectifs opérationnels sont évalués grâce à la réalisation, des : QCM, QUIZZ, Exercices, de la pratique sur plusieurs modèles et mise en situation, tour de table (fondée sur des échanges) pour encourager et motiver les stagiaires dans leurs démarches. Ces temps d'échanges sont prévus pendant les journées de formation pour répondre aux questions des stagiaires et reprendre le cours déjà vu si nécessaire. Evaluation des acquis en fin de formation. Bilan de satisfaction des stagiaires. Attestation de fin de formation.

Validation :

À la fin de la formation, la(e) stagiaire devra réaliser :

- 1 fiche d'évaluation théorique (test de connaissances)
- 1 évaluation sur la mise en situation devra être exécutée par la(e) stagiaire dans sa totalité, pour vérifier l'apprentissage du protocole : les techniques manuelles pour le massage Californien (les gestes et l'enchaînement, le toucher et la fluidité), la mémorisation du protocole et la capacité d'adaptation, sous le contrôle de la formatrice qui vérifiera la bonne acquisition du protocole

Attestations :

- Une attestation individuelle de formation sera remise au stagiaire, pour valider sa présence, à l'ensemble des 3 jours de formation durée 21h00
- Remise d'une attestation de formation pour le « Massage Californien » délivrée pour la réussite de l'examen, afin de valider ses acquis

Les points forts de la formation :

- La formatrice dispose de la double compétence Dirigeante et Experte (Formatrice)
- La formation est personnalisée et adaptée aux objectifs du stagiaire pour la finalisation de son projet : « formation sur-mesure »
- La formation peut être prodiguée en présentiel ou semi-présentiel (pour la théorie)
- La formation est en petit effectif pour un apprentissage optimal ou en formation individuelle

11. PROGRAMME DES TROIS JOURS DE FORMATION

JOUR 1

Présentation du stagiaire, de son cursus professionnel et de ses attentes, présentation de la formatrice

Cours théorique

Pause déjeuner

Suite du cours théorique

Description des produits utilisés, norme d'hygiène du poste de travail

Pratique du massage de la face postérieure sur 1 modèle : installation du modèle, prise de contact et techniques sur toute la face postérieure (démonstration : pratique simultanée), puis un Debriefing (questions/ réponses)

JOUR 2

Feedback sur la première journée (questions / réponses)

Entrainement : QCM, QUIZZ, Exercice

Révision de la face postérieure sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques sur toute la face postérieure

Pratique du massage de la face antérieure sur le modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques sur toute la face antérieure (démonstration : pratique simultanée)

Pause déjeuner

Révision de la face antérieure sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques sur toute la face antérieure

Pratique du massage visage sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et techniques sur le visage (démonstration : pratique simultanée), puis un Debriefing (questions / réponses)

JOUR 3

Feedback sur les jours (questions / réponses)

Entrainement : QCM, QUIZZ, Exercice

Pratiquer un massage Californien complet sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et technique du massage Californien dans sa totalité

Pratiquer un massage Californien complet sur 1 modèle : norme d'hygiène du poste de travail, installation du modèle, prise de contact et technique du massage Californien dans sa totalité

Pause déjeuner

Evaluation théorique et pratique sur 1 modèle, sous le contrôle de la formatrice

Debriefing : Questions / Réponses des trois jours de formation. Bilan de satisfaction des stagiaires.

En fin de formation, après avoir réussi les évaluations : théorique et pratique, la ou le stagiaire reçoit une attestation de formation pour le « Massage Californien » avec un entretien personnalisé.

E-academy FORMATION

