***Centre de formation*** *SARL L.3.C My Little Formation « L'Académie Origine »*
*SIRET : 833 315 492 - Numéro de déclaration d'activité de formation : 93830548283*
*Contact : Diane de Pissy - 06 50 46 86 40 - mylittleformation@gmail.com*

# PROGRAMME DE FORMATION

## Le Massage Balinais :

### Descriptif du Massage :

Le massage balinais est reconnu pour son action relaxante. Proche du massage ayurvédique, il rassemble à la fois l'esthétisme et les vertus thérapeutiques grâce à son action contre le stress et l'anxiété. Ce modelage traditionnel est hautement relaxant et allie mouvements lents et enveloppants.

### Objectif de la formation :

Maitriser le protocole complet du **Massage Balinais Pijat Bali** sur une durée d'une heure

### Contenu de la formation:

**Jour 1, 8h30-12h30/13h30-17h30 :**

- Accueil et présentation des stagiaires et de la formatrice
- Présentation du matériel nécessaire à la pratique de ce massage
- Lecture du manuel :
  - Partie théorique :
- Histoire et origines : né en Indonésie c'est un modelage énergétique
- Particularité du massage Balinais Pijat Bali : 3 parties :
  - empaumages, digitopressions
  - lissage, pétrissage, pressions
  - phase assise
- Vertus du massage Balinais Pijat Bali : rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit
- Indications et contre-indication : pas de contre-indication sauf allergies aux huiles végétales, circulation et femme enceinte
- Posture : attention à ne pas se blesser
  - Pratique du protocole en binôme pour :
- Face postérieure, face antérieure : prise de contact sur la serviette, massage à sec jambe gauche, côté gauche, côté droit, jambe droite, massage à l'huile jambe droite, dos, jambe gauche, bras gauche, jambe droite, ventre, bras droit

**Jour 2, 8h30-12h30/13h30-17h30 :**

- Révision Face postérieure, face antérieure
- Massage Visage, crâne, décolleté, épaules, nuque
- Massage assis
- Test théorique sur papier
- Evaluation du protocole complet 1 heure par binôme

Moyens pédagogiques :

- Enseignement théorique : 1h
- Enseignement pratique en binôme : 12h
- Evaluation pratique : 1h par binôme soit 2h
- Débriefing : 1h

Durée de la formation: 2 jours, 16h

Tarif : 400 € HT – 480 € TTC par personne

Effectif : de 4 à 8 personnes

Validation : remise d'une attestation de stage

Public concerné : esthéticienne ou personne en reconversion

Formatrice : Stéphanie Schulé

Niveau prérequis : aucun

Difficulté: 3 /5

Type : massage sur table

Matériel : huile, drap de massage (fournis)

Accessibilité : pour les personnes en situation de handicap veuillez nous contacter

Lieu : Bandol, Gémenos ou chez vous à partir de 4 personnes