

Programme Formation « Massage Californien »

Objectifs et compétences visées

- Connaître les manœuvres de base du massage californien
- Connaître les indications et contre-indications du massage californien
- Pratiquer un massage Bien-Etre de type californien
- Proposer du massage Bien-Etre dans le cadre de l'accompagnement de clients en naturopathie

Pré-requis pour suivre la formation

Formation ne nécessitant pas de pré-requis

Méthode et lieu de la formation

- Méthode : la formation se déroulera à 100% en présentiel
 - Lieu Paris : au CENATHO 221 rue La Fayette, 75010
 - Lieu Lyon : au CENATHO 109 rue Garibaldi, 69006 Lyon
 - Lieu Rennes : au CENATHO 44 square de la Mettrie, 35000 Rennes

Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur : 3 jours, soit 24 h

Les intervenants

A Paris :

Vous serez guidé-e dans ces journées par Inès Mouraux, formatrice au CENATHO :

Naturopathe, masseuse et praticienne en psychogénéalogie Inès Mouraux propose son expertise en cabinet depuis près de 20 ans.

Formée aux massages bien-être, californien, suédois, detox, balinais, lemniscate ou encore rythmique, elle a une expérience du massage en SPA naturo et a dirigé un centre de soins naturels et écologiques pendant 11 ans.

Elle développe aujourd'hui une certaine pratique du massage, du toucher et des soins rythmiques pour les personnes âgées désorientées et en soins palliatifs.

A Lyon :

Vous serez guidé dans ces journées par Inès Froidure, formatrice au CENATHO :

Naturopathe, Praticienne de massage psychocorporel et de bien-être depuis 2008, conseillère en Fleurs de Bach et professeure de Yoga.

D'abord formée aux massages dans son cursus de naturopathie (massage Californien, Points de Knap, relaxation coréenne), elle se forme en parallèle au massage Lemniscate et soins énergétiques avec Marie-Josèphe Dreyer et Christina Desremaux.

Elle complète sa formation de massage, après son diplôme de naturopathe, par un diplôme de massage

CENATHO

psychocorporel (Gestalt massage avec l'IFFP – 300 h) dont la base des gestes est le massage Californien enrichi de toute une approche émotionnelle autour du corps et de l'esprit.

A Rennes :

Vous serez guidé.e dans ces journées par Nathalie Saunier, formatrice au CENATHO :

Praticienne de santé naturopathe, professeur de yoga et Pilates, intervenante en entreprise en santé naturelle et accompagnatrice de jeûnes. Elle associe son expérience dans la formation continue pour adultes et sa pratique en massage bien-être en cabinet et en centre de jeûne pour proposer des protocoles qui répondent aux attentes de la clientèle.

Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

Les actions de formation.

Moyens / méthodes pédagogiques

- Cours théoriques,
- Exercices, cas pratiques

Programme

- Journée 1
 - Exercices de préparation
 - Démonstration des manœuvres principales
 - Théorie
 - Pratique en binôme massage du dos
 - Pratique courte sur 2 autres personnes
 - Démonstrations de manœuvres spécifiques jambes et pieds
 - Pratique en binôme massage des jambes
 - Echanges : ressentis, questions/réponses
 - Exercices de récupération
- Journée 2
 - Temps d'échange
 - Exercices de préparation
 - Démonstrations de manœuvres spécifiques ventre
 - Pratique en binôme massage ventre et bras
 - Démonstrations de manœuvres spécifiques buste, tête, visage
 - Pratique en binôme massage de l'avant du corps
 -
 - Pratique en binôme massage complet
 - Echanges : ressentis, questions/réponses
- Journée 3
 - Temps d'échange
 - Exercices de préparation, posture, respiration
 - Exercices sur l'état d'être
 - Démonstrations de manœuvres complémentaires

CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – info@cenatho.fr – cenatho.fr
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692
N° Déclaration d'activité : 11751628075

- Pratique en binôme massage complet
- Quelques spécificités pour des publics particuliers (personnes âgées,...)
- Evaluation pratique
- Echanges : ressentis, questions/réponses
- Récupération – nettoyage énergétique

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- Evaluation par travaux pratiques

Nature de la sanction de l'action de formation

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

Accessibilité et handicap

Pour tout personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.

CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – info@cenatho.fr – cenatho.fr
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692
N° Déclaration d'activité : 11751628075