

### **OBJECTIFS OPÉRATIONNELS**

Être en capacité de dispenser un protocole de massage californien en respectant les règles d'hygiène, de confort de votre cliente, en respectant également l'enchaînement des manœuvres et leurs bonnes exécutions et ceci afin de le proposer comme nouvelle prestation à sa clientèle.

### **PUBLIC CONCERNÉ**

Esthéticiennes, praticiens du bien-être, reconversion professionnelle, particulier après entretien téléphonique.

### **PRÉ-REQUIS**

Pas de pré-requis.

### **CATÉGORIE DE L'ACTION**

Acquisition et/ou entretien des connaissances.

### **MOYENS-PÉDAGOGIQUES-RESSOURCES**

Support de formation

Démonstration

Pratique sous forme de binôme

Tests

### **MOYENS TECHNIQUES**

Matériel fourni : tables de massage, matelas chauffants, linge et huile

Paper board et ou vidéo projecteur pour la partie théorique

Travail sous forme de binôme

Séance d'analyse et de synthèse du travail effectué réalisé chaque jour

Réalisation d'un protocole complet par chaque apprenant en 2<sup>ème</sup> partie de 2<sup>ème</sup> journée.

### **MODALITÉS DE SUIVI DES APPRENANTS ET D'APPRÉCIATION DE LA FORMATION**

Attestation de présence

Attestation d'assiduité

Attestation de fin de formation

Évaluation en fin de formation : chaque stagiaire sera évaluée sur la réalisation d'un massage californien dans son intégralité en respectant les règles d'hygiène, de confort de la cliente, l'enchaînement des manoeuvres, leurs bonnes réalisations dans un temps donné, la posture de l'apprenant.

Évaluation en fin de formation de la satisfaction et des attentes possibles

**7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet**

06.29.10.15.97 : **Isabelle**

06.16.33.84.04 : **Alexandra**

## INTERVENANTE

Alexandra FLORENCIO : Formatrice depuis 2006, diplômée d'un BTS d'esthétique, a eu également son propre institut de beauté comme chef d'entreprise. Alexandra a, par ailleurs, suivi des études en kinésiologie, médecine chinoise, réflexologie plantaire. Diplômée de la formation de formateur depuis septembre 2018.

## INSCRIPTION & DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription se fait par mail/téléphone/site internet auprès d'Isabelle Danet et/ou Alexandra Florencio qui valident la faisabilité de la formation, notamment pour les particuliers.

Un programme et un devis sont envoyés. À l'issue de la validation du devis, la formation pourra être planifiée en fonction des contraintes de l'organisme collecteur leur afférent : de 1 à 15 jours.

## DURÉE

Nombre d'heures 16 heures.

## PARTICIPANTS

Par groupe de 8 (huit) maximum

**ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES : Formation accessible et pour toute adaptation, merci de revenir vers Isabelle Danet ou Alexandra Florencio.**

## PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION : Massage Californien

### 1er JOUR :

**09h30-10h00**      **Présentation.**

**10h00-11h30**      **Théorie**

Définition du massage Californien

Étymologie du massage Californien

Origine du massage Californien

Durée du massage Californien

Prix indicatif

Produits utilisés

Matériel nécessaire

Contre-Indications et indications du massage Californien

**11h30-12h30**      **Démonstration des premières manœuvres :**

Huilage du dos

- Mains sur haut épaules, doigts face à face, à l'expiration descendre sur la masse paravertébrale, enpaumer les fesses, les rassembler en cercles lents et profonds.
- Remonter en zig/zag le long de la colonne vertébrale, aller aux bras puis nuque

**7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet**

06.29.10.15.97 : [Isabelle](#)

06.16.33.84.04 : [Alexandra](#)

---

✉ [formation.modelage.aquitaine@gmail.com](mailto:formation.modelage.aquitaine@gmail.com)

🌐 [www.formation-massage-aquitaine.com](http://www.formation-massage-aquitaine.com)

siret : 750 319 758 00017 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64

- Même descente plus appuyée
- Remonter sur les flancs
- Grand dorsal, passer épaules vers bras, masser nuque
- Mains parallèles à la colonne vertébrale descendre de part et d'autre, empaumer les fesses puis travailler le losange sacré en friction avec le poing, remonter avec les pouces sur les paravertébraux, alternativement
- Même descente, losange sacré avec les pouces , remonter en pression avec le bout des doigts rassembler les omoplates
- Comme la première manœuvre mais remontée en zig/zag plus grands
- Huit coté
- Huit deuxième coté
- Huit dos

Mise en pratique : les participants travaillent 2 par 2

**13h30-16h30            Changement de groupe, les praticiens deviennent receveurs et les receveurs deviennent praticiens, apprentissage des mêmes manœuvres et des manœuvres suivantes**

**TRAVAIL DES JAMBES**

- Manœuvre générale
- Saucisson
- Huit creux poplité
- Éléphant cuisse
- Éléphant fesse
- Éléphant cuisse
- Huit creux polplité
- Saucisson
- Manœuvre générale
- Relier les deux jambes

**16h30-18h30            Démonstration des manœuvres. Les receveurs deviennent praticiens.**

**2ème JOUR :**

**09h30-11h00            Démonstration des manœuvres suivantes**

**NUQUE**

- Mains sur épaules pousser à l'expiration
- Étirement alternatif de la nuque
- Glisser mains sous nuque et masser le bulbe rachidien
- Descendre vers épaules, remonter dans gouttières
- Rouler doigts sur para-vertébraux et trapèzes

**CUIR CHEVELU**

- Mobilisation de l'aponévrose
- Shampooing lent
- Shampooing rapide
- Arrêt brusque
- Mains sur front récupération

**7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet**

06.29.10.15.97 : [Isabelle](#)

06.16.33.84.04 : [Alexandra](#)

---

✉ [formation.modelage.aquitaine@gmail.com](mailto:formation.modelage.aquitaine@gmail.com)

🌐 [www.formation-massage-aquitaine.com](http://www.formation-massage-aquitaine.com)

*siret : 750 319 758 00017 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64*

## **ORGANES SENSORIELS**

- Coupoles yeux
- Coupoles oreilles
- Masser la partie molle du lobe
- Conque
- Stimulation des oreilles
- Tirer dans trois dimensions, la tête bascule d'un cote puis de l'autre.

## **VISAGE**

- Lissage du front et encadrement visage rond tempes
- Lissage sourcils
- Sous sourcils
- Sous orbite
- Nez
- Petit et grand zygomatique
- Houppes menton
- Plumes lèvres
- Cou
- Manœuvres en Z côté visage
- **Recommencer 3 fois.**
- Profil à deux mains, finir sur les cheveux

## **BRAS**

- Effleurage bras posé sur table
- Main cliente sous aisselle esthéticienne, mains en bracelet
- Coude cliente posé sur table, bras en l'air, bracelet serré avec les deux mains pousser vers coude

## **MAINS**

- Pétrissage main
- Lissage inter osseux
- Pression avec poing intérieur main et pression du point énergie
- Vis de Rubenstein sur doigts
- Manœuvre générale
- Main au chaud
- Relier les deux bras, passer autre bras
- Relier bras et buste en **HUIT CALIFORNIEN**

## **JAMBES**

- Relier bras et jambes **HUIT CALIFORNIEN**
- Manœuvre générale sur une jambe
- Saucisson jambes
- Rouleau genou
- éÉéphant cuisse
- **Huit californien**

7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet

06.29.10.15.97 : Isabelle

06.16.33.84.04 : Alexandra

---

✉ formation.modelage.aquitaine@gmail.com

🌐 www.formation-massage-aquitaine.com

siret : 750 319 758 00017 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64

## **PIED**

- Malléoles
- Va et vient
- Inter osseux
- Raper la semelle
- Vis de Rubeinstein sur chaque orteils
- Manœuvre générale
- Chausson
- Relier les deux jambes puis passer autre jambe

## **FINAL**

- Relier les deux jambes
- Relier les jambes et le buste plus bras
- Plumes
- Semelles

**Un premier groupe met en pratique.**

<b>11h00-12h30</b>	<b>Démonstration des manœuvres. Les receveurs deviennent praticiens.</b>
<b>13h30-15h00</b>	<b>Prise de notes et synthèse du travail effectué.</b>
<b>15h00-16h30</b>	<b>Un groupe effectue un massage complet tandis que les autres servent de modèle.</b>
<b>16h30-18h00</b>	<b>Le groupe qui était modèle effectue un protocole complet.</b>
<b>18h00-18h30</b>	<b>REMISE DES ATTESTATIONS DE FORMATION AU MASSAGE CALIFORNIEN</b>

**7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet**

06.29.10.15.97 : [Isabelle](#)

06.16.33.84.04 : [Alexandra](#)

---

✉ [formation.modelage.aquitaine@gmail.com](mailto:formation.modelage.aquitaine@gmail.com)

🌐 [www.formation-massage-aquitaine.com](http://www.formation-massage-aquitaine.com)

*siret : 750 319 758 00017 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64*