

### **OBJECTIFS OPÉRATIONNELS**

Être en capacité de dispenser un protocole de massage Pijat Bali 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 Pijat Bali dans son intégralité en respectant les règles d'hygiène, de confort de la cliente, l'enchaînement des manœuvres, leurs bonnes réalisations dans un temps donné, la posture de l'apprenant.

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

**1bis allée de l'église - 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 Pijat Bali

#### 1er JOUR :

**09h30-10h00**      **Présentation**

**10h00-11h30**      **Théorie**

Origine du modelage Pijat- Bali

Durée du modelage Pijat- Bali

Prix indicatif

Produits utilisés

Matériel nécessaire

Contre-indications et indications du modelage Pijat- Bali

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

**Les jambes :**

**La jambe gauche : manœuvres par-dessus le paréo**

Étirement

Pressions

Soulever le muscle

**A même la peau :**

**1bis allée de l'église - 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 00033 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64

Huiler  
Effleurage appuyé  
Pétrissages larges  
Travail en pince  
Pressions  
Effleurage appuyé  
Pressions voûte plantaire  
Pince pied  
Jambe pliée :  
Lissage espaces inter métatarsiens  
Pressions milieu voûte plantaire  
Lissage mollet sur 3 zones  
Araignée jambe  
Martèlement jambe  
Effleurage jambe  
Recouvrir et étirer de nouveau

### **Deuxième jambe**

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.**

#### **Le dos :**

Par-dessus le paréo  
Étirements  
Bec de canard trapèzes  
Pattes de chat  
Découvrir :  
Effleurage global  
Effleurage avec pétrissage trapèzes

#### **Côté gauche :**

Lissage fesse  
Lissage paravertébral  
Travail pourtour omoplate  
Massage du bras

#### **Côté droit**

Masser le cou  
Masser le pourtour des omoplates  
Effleurage dos  
Pétrissages cuir chevelu  
Percussions dos

**1bis allée de l'église - 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 00033 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64

**16h30-18h30**

**Démonstration des manœuvres. Les receveurs deviennent praticiens.**

**2ème JOUR :**

**9h30-11h00**

**Démonstration des manœuvres suivantes : face ventrale**

**Les jambes : par-dessus le paréo**

Mobilisation des jambes

Flexion/extension des pieds

Pattes de chat

**Sans le paréo**

Pressions intérieurs voûte plantaire

Lissage tendon d'Achille

Pressions espaces inter métatarsiens

Pressions en pince de la jambe

Effleurages

Effleurages alternés

Pétrissages larges

Ramener vers genou

Effleurages

Percussions

Par-dessus le paréo :

Pressions en pinces

Pattes de chat

**Bras :**

Étirement dessus main

Massage de la paume

Mobilisation du poignet

Effleurage du bras

Lissage sur une ligne

Lissage des espaces inter métacarpiens

Étirement des doigts

Travail en pinces

**Par-dessus paréo :**

Pattes de chat

Pressions

Ventre :

Effleurages circulaires

Ouverture côlon avec base paume de main

Idem avec les pouces

Ouverture plexus

Percussions

**1bis allée de l'église - 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 00033 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64

Effleurage circulaire

**Cuir chevelu :**

Lissage

Pétrissage

**Final :**

Pattes de chat sur tout le corps recouvert du paréo

**Un premier groupe met en pratique.**

|                    |                                                                                |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>11h00-12h30</b> | <b>Démonstration des manœuvres.</b> Les receveurs deviennent praticiens.       |
| <b>13h30-15h00</b> | Prise de notes et synthèse du travail effectué                                 |
| <b>15h00-16h30</b> | Un groupe effectue un modelage complet tandis que les autres servent de modèle |
| <b>16h30-18h00</b> | Le groupe qui était modèle effectue un protocole complet                       |
| <b>18h00-18h30</b> | <b>Remise des attestations de formation au Massage Pijat Bali</b>              |

**1bis allée de l'église - 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 00033 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64