

# MASSAGE BALINAIS



## PRÉSENTATION

Ce massage originaire de l'Île de Bali est un mélange de différentes techniques de massage asiatique. Durant ce massage, ses changements de rythmes procurent un moment de relaxation et de bien-être, libérateur de tout stress. L'avantage de cette technique est la multitude de manœuvre de base.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Pratiquer le massage.
- Savoir conduire une prestation en tenant compte des différents aspects dans la gestion de matériel et de la posturologie du masseur.
- Savoir expliquer les origines du massage.
- Connaître les caractéristiques du massage balinalis, ses origines et le contexte traditionnel de sa pratique.
- Être capable de réaliser un massage de relaxation unique, harmonieux, avec des modules énergétiques puis doux, afin de libérer le receveur de tout stress.
- Être en mesure d'expliquer les indications et contre-indications de ce massage.
- Comprendre le cadre juridique de pratique du massage de bien-être.
- Savoir présenter le massage balinalis, ses atouts et ses bénéfices.
- Savoir réaliser un questionnaire préalable de non-contre-indication au massage, et savoir rediriger la personne lorsque c'est nécessaire.
- Savoir créer un univers sensoriel en harmonie avec l'esprit du massage.
- Faire bon usage du corps, de la respiration et de l'intention tout au long du massage.
- Optimiser son usage du matériel (huile, paréo).
- Optimiser ses mouvements, savoir gérer son temps.
- Savoir accueillir, installer le client et lui prodiguer un massage de qualité.
- Savoir prendre en charge les réactions, avis et commentaires du client.
- Être capable de recommander au client une ou plusieurs prestations complémentaires, ou produits cosmétiques en relation.

## PRÉREQUIS

Aucun

## DURÉE

3 jours soit 21 heures  
en centre de  
formation

## DÉLAIS D'ACCÈS

Délai d'inscription  
3 semaines à l'avance  
jusqu'à clôture du groupe\*

\*Pour ouverture d'une session: groupe de minimum 4 à 12 personnes

# MASSAGE BALINAIS



## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Jour 1 : Accueil & Fondamentaux

Présentation du formateur et des participants : parcours, attentes, objectifs.

Présentation du déroulement du stage : planning, modalités, évaluations.

Origines du massage balinal : influences indiennes, chinoises et indonésiennes.

Bienfaits et indications : détente musculaire, stimulation énergétique, relaxation profonde.

Hygiène, sécurité et confort du client : huiles spécifiques, ambiance sensorielle.

Mise en situation : simulation d'accueil et d'installation d'un client.

### Jour 2 : Apprentissage du protocole Balinal

Philosophie du massage balinal : équilibre entre corps et esprit, circulation de l'énergie.

Objectifs du massage : relâchement des tensions, activation de la circulation sanguine et lymphatique.

Techniques spécifiques : pétrissages, pressions, étirements, lissages.

Respect du rituel : préparation du praticien, centrage, respiration.

Pratique guidée : en binôme, sous supervision du formateur.

### Jour 3 : Mise en pratique et approfondissement

Révision du protocole complet : séquence, gestes, transitions.

Approfondissement des techniques : adaptation aux besoins du client, gestion du rythme et de l'intensité.

Pratique autonome : réalisation d'un massage complet.

Retour d'expérience : échanges, ressentis, axes d'amélioration.

### Évaluation des acquis.

## MÉTHODES MOBILISÉS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Le formateur transmet aux stagiaires un cadre à la fois théorique et pratique, leur permettant de mieux comprendre et maîtriser les techniques d'application de la méthode de massage. Les stagiaires mettent en œuvre ces techniques sur un modèle, sous la supervision constante du formateur, dont le rôle est de les guider vers un geste précis, adapté et conforme aux spécificités du modèle à masser.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Cas pratique en fin de formation

## TARIF

450€

## PUBLICS CONCERNÉS\*

Salariés  
Demandeurs emplois  
Public en reconversion  
Auto entrepreneur

Attestation de formation en fin de parcours

\*Formation ouverte aux personnes en situation de handicap "sous réserve que la situation de santé de la personne soit stabilisée, de l'absence de contre-indications à l'exercice de la profession et dans la limite d'aménagements raisonnables (loi du 11 février 2005)

Mise à jour : Septembre 2025