

# MASSAGE CALIFORNIEN



## PRÉSENTATION

Le massage californien utilise plusieurs techniques de massage traditionnelles. C'est un des massages les plus connus et appréciés. Il est composé de mouvements fluides, continues, enveloppants. Ce protocole laisse une place de créativité. Le massage Californien a de nombreux bienfaits comme l'émergence de la mémoire corporelle, procure une grande relaxation et améliore la circulation corporelle.

### 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.
- Appréhender les spécificités du massage, ses indications et contre-indications.
- Connaître les origines, les influences, et l'esprit de pratique de ce massage.
- Connaître le cadre légal de pratique du massage de bien-être.
- Savoir présenter ce massage, ses attraits et ses bienfaits spécifiques.
- Savoir réaliser un questionnaire préalable de non-contre-indication au massage, et savoir rediriger la personne le cas échéant.
- Être en mesure de créer un univers sensoriel en adéquation avec l'esprit de ce massage.
- Savoir utiliser son corps, son souffle et son esprit pour délivrer une prestation de qualité.
- Savoir utiliser le matériel avec fluidité et économie.
- Être capable de gérer le temps imparti.
- Être capable de gérer son énergie et ses limites personnelles.
- Savoir accueillir, installer, traiter le client avec délicatesse et élégance.
- Savoir recueillir l'avis du client et accueillir ses commentaires.
- Être en mesure de recommander au client une ou plusieurs prestations complémentaires ou produits cosmétiques spécifiques.

### 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 CALIFORNIEN



## 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 californien : mouvement du développement personnel, années 70.

Bienfaits et indications : relaxation profonde, libération émotionnelle, reconnexion au corps.

Hygiène, sécurité et confort du client : ambiance cocooning, huiles végétales.

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

### Jour 2 : Apprentissage du Protocole

Philosophie du massage californien : toucher enveloppant, présence, écoute du corps.

Objectifs du massage : détente, apaisement, relâchement des tensions physiques et émotionnelles.

Techniques spécifiques : effleurages lents, gestes fluides, mouvements harmonieux.

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

Pratique guidée : en binôme, sous supervision du formateur.

### Jour 3 : Approfondissement & posture

Révision du protocole complet : séquence, gestes, transitions.

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

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 personnes 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