



PLAN DE FORMATION MASSAGE BALINAIS

Le massage balinais est une pratique ancestrale issue l'île indonésienne de Bali. Cette formation est un massage complet du corps qui allie différentes techniques issues des massages Chinois et Indiens. Le massage Balinais a pour but de relaxer tout l'organisme pour y permettre une meilleure circulation du sang, de la lymphe et des énergies. Il provoque un état de bien-être et de profonde relaxation. C'est un massage doux mais également un massage tonique.

OBJECTIF

- ✓ Enseignement des gestes techniques permettant de réaliser un massage complet de 1h à 1h30.
- ✓ Savoir utiliser les postures et les gestes de base du massage Balinais : pétrissages, effleurements, frictions, palper-rouler

MATERIEL

- Matériel fourni par Harmony Formation pour toute la durée de formation :
Tout le matériel nécessaire pour l'action de formation (table de massage, huile, flacon).
- Matériel à apporter par le stagiaire :
1 petite et 2 grandes serviettes + stylo pour prendre des notes

PUBLIC CONCERNE

Toute personne souhaitant apprendre cette technique : professionnels du bien-être, de la beauté et de la santé / personne en reconversion.

PREREQUIS NECESSAIRE

Pas de prérequis technique.

Cette action de formation peut être suivie en formation initiale ou en perfectionnement.

PROGRAMME DE FORMATION

JOUR 1 : 7h

Matin :

Théorie :

Histoire
Indications - Contre-indications - Précautions
Spécificité du massage Balinais
Questions / Réponses

Pratique :

Protocole de la prise de contact par pression avec les paumes
Positionnement du corps, Utilisation du poids du corps, Déplacement,
Respiration
Protocole jambe postérieure et des gestes techniques

Après-Midi :

Protocole du dos
Les gestes techniques : pétrissages, effleurements, frictions, palper-rouler
Synthèse de la journée

JOUR 2 : 7h

Matin :

Session Questions/Réponses
Révision complète de la face postérieure (jambes + dos)
Protocole Jambe antérieure

Après-Midi :

Protocole des bras, du décolleté, de la tête et du visage
Révision complète de la face antérieure
Synthèse de la journée

JOUR 3 : 7h

Matin :

Session Questions/Réponses
Révision du protocole complet
Travail de la fluidité du massage et de la gestion du temps

Après-Midi :

Mise en situation
Evaluation finale

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- ✓ Support de cours remis lors du stage
- ✓ Travaux pratiques donneur/receveur
- ✓ Fiche d'évaluation finale remise par le formateur
- ✓ Contrôle continu des connaissances
- ✓ Attestation de formation

DUREE : 3 jours – 21h

Horaire : 9h/17h avec 1h de pause déjeuner ; soit 7 heures par jour

TARIF : 525€