

177 chemin de la Piole - 30360 Vézénobres

Tél: 0627835899

N° Siren : 51512319800027

Déclaration d'activité n° 76300453630

PROGRAMME

« Formation Massage Balinais »

Cette formation vous permet d'acquérir la maîtrise des fondamentaux du massage balinais du corps, en utilisant vos mains et vos coudes, dans différentes positions adaptées. Vous apprendrez à réaliser une séance complète, fluide et harmonieuse, respectueuse du corps du massé et de votre posture de praticien.

Le massage balinais combine manoeuvres évolutives et savoir-faire ancestraux, à la fois préventives et curatives. Il agit sur l'ensemble du corps, de la racine des cheveux jusqu'aux orteils, favorisant la libération des tensions musculaires et articulaires. Grâce aux mouvements précis, aux pressions profondes, aux étirements et à l'usage des huiles traditionnelles, le receveur expérimente une relaxation profonde et holistique, tant physique qu'émotionnelle, tout en stimulant la circulation sanguine, lymphatique et digestive, et en rétablissant l'énergie et l'équilibre du corps.

Au terme de cette formation, vous serez capable de proposer un massage complet et équilibré, d'1h à 1h30, alliant efficacité technique et qualité de présence, dans un cadre sécurisant et respectueux du bien-être de la personne.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Être apte à donner une séance complète du massage enseigné.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Maîtriser les règles d'hygiène, de sécurité et de respect du corps du receveur.
- Développer la capacité à adapter sa pratique aux besoins et attentes de chaque client, tout en instaurant une relation de confiance et de qualité.
- Acquérir les fondamentaux et les principales manœuvres du massage balinaï, en utilisant mains, avant-bras et coudes.
- Appliquer correctement les postures enseignées pour optimiser le confort du praticien et l'efficacité du massage.
- Maîtriser le draping pour assurer l'intimité et le confort du client tout au long de la séance.
- Savoir enchaîner les techniques pour réaliser un massage complet d'1h à 1h30, fluide et harmonieux.
- Développer un toucher précis, nuancé et conscient, capable de dénouer les tensions et favoriser la détente profonde.
- Intégrer une gestuelle ergonomique pour préserver sa santé physique et optimiser chaque mouvement.

DURÉES

La formation au massage Balinaï se déroule sur 21 heures.

Les cours ont lieu de 9h30 à 17h30 sur les 3 jours, avec une pause déjeuner de 1h00.

PUBLIC & PRÉREQUIS

Tout public.

- À titre personnel pour pratiquer le massage dans le cadre familial.
- À titre professionnel pour enrichir et diversifier votre pratique

PRE-REQUIS A LA FORMATION :

- Aucun

INTERVENANT(S)

Formatrice experte en Massage Balinaï.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

La formation au massage Balinais s'appuie sur une pédagogie active, progressive et incarnée, conçue pour transmettre non seulement les manoeuvres, mais aussi la posture professionnelle et la sensibilité corporelle nécessaires à un soin harmonieux, sous l'accompagnement attentif de la formatrice.

Elle combine apports théoriques, démonstrations détaillées et exercices pratiques, permettant à chaque stagiaire d'intégrer les gestes de manière naturelle, fluide et harmonieuse.

Grâce à cette approche, chaque participant acquiert une maîtrise progressive du massage Balinais, tout en développant une présence attentive et bienveillante. Les stagiaires repartent capables de proposer des séances complètes, favorisant la relaxation physique, le travail sur les muscles profonds et comprendre le fonctionnement du système digestif, et l'équilibre énergétique, dans un cadre structuré et sécurisé.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Chaque participant reçoit un manuel de formation complet et interactif, conçu pour rendre l'apprentissage à la fois clair et concret. Il contient schémas explicatifs, photos illustrant chaque manoeuvre et enchaînement, accompagnés de commentaires précis, ainsi que des espaces pour prendre ses propres notes et ressentis.

Ce support permet aux stagiaires de maîtriser progressivement les techniques, d'assurer la traçabilité de leurs apprentissages et de développer une autonomie complète et sécurisée dans la pratique à l'issue de la formation.

MATÉRIELS PÉDAGOGIQUES

L'ensemble du matériel nécessaire au bon déroulement de la formation est mis à disposition des participants pendant toute la durée du stage : tables de massage, tabourets ergonomiques, protections jetables, huiles ou crèmes adaptées à la formation au massage balinais, cotons et serviettes. Ces équipements garantissent des conditions optimales d'apprentissage et de pratique, dans le respect de l'hygiène et du confort.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation des acquis a lieu en fin de formation, lors d'une mise en situation professionnelle où chaque stagiaire réalise le massage Balinais d'1h00.

Elle porte sur les critères suivants :

- **Maîtrise des gestes** : fluidité des mouvements, respect des séquences , adaptation de la pression selon les zones du corps et utilisation correcte du draping pour le confort et la sécurité du receveur.
- **Posture professionnelle** : maintien ergonomique, gestes harmonieux et confort du praticien et du receveur tout au long du soin.
- **Présence et relationnel** : écoute attentive, adaptation aux besoins du receveur et création d'un cadre bienveillant et sécurisant.
- **Application des connaissances** : respect des règles d'hygiène et de sécurité, utilisation correcte des manoeuvres enseignées.
- **Globalité du soin** : cohérence, harmonie du massage et capacité à offrir une expérience relaxante et équilibrante.

L'évaluation est conduite par la formatrice à l'aide d'une grille d'observation formalisée, permettant de mesurer précisément l'atteinte des objectifs pédagogiques et de s'assurer que chaque stagiaire reparte autonome et capable de proposer un soin harmonieux, fluide et énergisant.

VALIDATION

Cette formation donnera lieu à la remise d'une attestation reprenant les résultats de l'évaluation des acquis.

DÉROULEMENT ET PROGRAMME DE LA FORMATION

RAPPEL : Durant ces 3 jours intensifs, chaque bénéficiaire reçoit une supervision constante : chaque erreur est rectifiée immédiatement et autant de fois que nécessaire pour garantir l'excellence.

Jour 1

Matin

- Présentation des participants et du formateur
- Histoire et fondements du massage traditionnel Balinais
- Les précautions, contre-indications et bénéfices du massage Balinais
- Théorie : produits et rites traditionnels

- Préparation du matériel et de l'espace de travail, ainsi que le respect des règles d'hygiène.
- Exercices d'éveil et mouvements corporels

Après-midi

- Présentation des différentes manoeuvres du massage Balinais
- Maîtriser la technique du draping pour un massage respectueux et professionnel
- Prise de contact
- Apprentissage enchaînements des jambes postérieurs
- Pratique entre stagiaires
- Apprentissage enchaînement du dos
- Pratique entre stagiaires
- Retours & questions

Jour 2

Matin

- Débriefing: questions/réponses
- Exercices d'éveil et mouvements corporels
- Révision du jour 1
- Apprentissage enchaînements des jambes antérieurs
- Pratique entre stagiaires
- Apprentissage enchaînement du ventre, des bras et des mains
- Pratique entre stagiaires

Après-midi

- Apprentissage enchaînement visage et crânien
- Pratique entre stagiaires
- Retours & questions

Jour 3

Matin

- Débriefing: questions/réponses
- Exercices d'éveil et mouvements corporels

- Entraînement soutenu avec contrôle de la qualité gestuelle et de la technique du stagiaire
- Retours & questions

Après-midi

ÉVALUATION FORMATIVE: réalisation complète du protocole par chaque participant, suivie de corrections et conseils personnalisés par la formatrice.

17h00 CLÔTURE DE LA FORMATION : évaluation, bilan et tour de table des expériences.

17h15 : remise des attestations de formation

17h30 : fin de formation

