

---

## Objectifs :

---

Le massage Californien/Suédois aux huiles essentielles est une association d'enveloppements, de mouvements plus profond et précis associés à l'usage de certaines huiles essentielles pour en faire un massage profondément relaxant nerveusement et musculairement.

Grâce à cette formation, vous devez être capable de :

- Définir, décrire et appliquer les mouvements du massage Californien/Suédois tout en comprenant leurs effets et bénéfices.
- Développer des techniques de travail saines et une bonne « ergonomie de corps » / Posture
- Comprendre et connaître les contre-indications au massage relaxant aux huiles essentielles
- Être capable de performer un massage relaxant californien/suédois dans un temps défini (60mn)
- Connaître les huiles essentielles adaptées au massage relaxant, leurs bienfaits, leurs risques et leurs contre-indications.

---

## Public concerné et prérequis :

---

- amateurs et particuliers pour leur intérêt personnel - professionnels souhaitant faire évoluer leurs compétences
- personnes en projet d'orientation ou réorientation professionnelle

PAS DE PREREQUIS

---

## Qualification des intervenants :

---

Anne-Sophie Dufeutrelle ou Laure Adnot, massothérapeutes et formatrices de l'école En Vie de Sens.

---

## Moyens pédagogiques et techniques :

---

Les moyens et outils pédagogiques mis à dispositions du stagiaire sont :

- des outils d'aide à l'apprentissage (tableau blanc, vidéoprojecteur, paperboard...).

EN VIE DE SENS

- des supports pédagogiques (livrets et vidéos pédagogiques)
- démonstration par le formateur

---

### Durée, effectifs :

---

14 heures.

8 stagiaires.

---

### Programme :

---

1e jour (7heures de formation):

- Origine du massage Californien, du massage suédois et pourquoi l'on combine les deux
- Bienfaits du massage
- Contre-indications
- Posture du praticien équilibrée et non épuisante/ancrage/respiration

- Pratique du protocole sur le dos, les bras et les jambes

2e jour (7heures de formation) :

- Révision de la pratique de la veille
- Apprentissage de la suite du protocole jambes, buste et visage
- Révision globale du protocole d'une heure
- Evaluation

---

### Modalités d'évaluation des acquis :

---

- Evaluation des compétences en fin de module- Livret de pratique (10 massages à réaliser sous 6 mois avant la certification)
- Réalisation finale d'un massage relaxant aux huiles essentielles complet en présence de la formatrice

EN VIE DE SENS



---

### **Sanction visée :**

---

A l'issu de la formation, le stagiaire recevra un certificat de suivi de formation

---

### **Matériel nécessaire pour suivre la formation :**

---

Le stagiaire devra se munir pour suivre sa formation :

- 2 grandes serviettes et une tenue confortable- d'un bloc note et d'un stylo

---

### **Délais moyens pour accéder à la formation :**

---

Les inscriptions se font tout au long de l'année en fonction du calendrier consultable sur notre site internet et du nombre de places restantes au moment de l'inscription.

Une session à lieu si 4 stagiaires sont inscrits mais seules 8 places sont disponibles.

---

### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap :**

---

La formation est accessible aux personnes en situation d'handicap souhaitant s'orienter vers les métiers de la beauté et du bien-être. N'hésitez pas à contacter l'école En Vie de Sens si vous êtes concernés. Notre équipe est à votre écoute pour vous conseiller et étudier les différentes possibilités d'adaptations pour suivre cette formation.

---

### **Tarif :**

---

360,00 €

EN VIE DE SENS