



## LE MASSAGE CALIFORNIEN

**Public** : Esthéticiennes, praticiens en massage bien-être, débutants

**Maximum de participants** : 12

**Prérequis** : aucun prérequis

**Durée** : 4 journées de 7 heures soit 28 heures

**Lieu de formation** : PBA - 22, rue des Venêts – 92000 NANTERRE  
Tél : 01 47 24 10 10

### **Objectif** :

Pouvoir réaliser un massage californien d'une heure

### **Objectifs pédagogiques** :

- Connaître les indications et contre-indications pour pratiquer ce massage
- Apprendre les manœuvres spécifiques du massage californien
- Comment amener la personne à une détente musculaire, une relaxation psychique profonde et une conscience corporelle.
- Comment vendre ce soin

Ce modelage constitue une synthèse des différentes techniques occidentales, utilisant des manœuvres fluides, lissées et englobantes.

### **Déroulement de la formation** :

- Apports théoriques et pratiques.
- Apprentissage du protocole face ventrale et dorsale
- Evaluation des acquis à la fin de la formation : mise en situation de soin.

### **Modalités et délais d'accès** :

Les candidatures seront examinées :

- sur une fiche d'inscription
- entretien téléphonique

Pour obtenir le dossier d'inscription, il est nécessaire d'adresser un mail à : [contact@pbaecole.com](mailto:contact@pbaecole.com). Vous serez invité.e par la suite à l'entretien téléphonique.

Délai d'accès : voir les prochaines sur le calendrier

### **Méthodes et outils pédagogiques** :

- Remise d'un support de cours.
- Analyse des effets ressentis, étude de cas concrets.
- Travail en binôme, en alternance.

**Accessibilité des personnes en situation de handicap** Puisqu'une des valeurs que nous prônons est l'inclusion, PBA porte une attention particulière à l'accueil des personnes en situation de handicap. C'est pourquoi, nous recommandons au participant de signaler, dès son inscription, la nature de son handicap ainsi que ses besoins spécifiques, afin que nous puissions l'accueillir dans des conditions optimales. **Vous pouvez nous contacter au 01 47 24 10 10**

## **PROGRAMME**

### **1<sup>er</sup> jour**

#### **Théorie :**

- Historique du modelage californien
- Le toucher californien
- Le schéma corporel
- La conscience corporelle : l'ancrage, l'intention
- La notion de globalité et d'unité
- Les effets du modelage californien
- Les contre-indications et les précautions

#### **Pratique :**

La prise de contact, l'installation du receveur

Présentation du modelage dans son intégralité.

Les techniques spécifiques : Effleurage enveloppement, pression glissée, lissage, pétrissage, torsion, étirements doux

Apport sur la relaxation, le schéma corporel et l'image du corps

Acquisition des postures de base

La face postérieure : le dos et les membres inférieurs

### **2<sup>ème</sup> jour**

Révision de la face postérieure

La face antérieure : les pieds et les membres inférieurs

### **3<sup>ème</sup> jour**

Révision du jour 2

Le buste , les bras, la tête ,le visage

### **4<sup>ème</sup> jour**

Révision générale

Enchaînement complet

Evaluation théorique et pratique

## **DELIVRANCE D'UNE ATTESTATION DE FORMATION**