



CENTRE SHINE

## PROGRAMME DE FORMATION Massage Californien

### DUREE DE LA FORMATION

14h00

### PUBLIC CONCERNES

Toutes personnes souhaitant acquérir des compétences pour gérer et animer un atelier.

### PREREQUIS

Aucun

### MOYENS PEDAGOGIQUES

- Moyens humains.
- Documents, supports imprimés ou numérisés, matériels.
- Techniques du massage californien et de l'auto-massage.
- Apports théoriques et pratiques.

### METHODES PEDAGOGIQUES

- Méthodes participatives, actives, démonstratives, expérientielles, mises en situation.

### PARTICIPANT

Session individuelle ou en groupe.

### REALISATION DE FORMATION

En présentiel ou en distanciel (visio).

### FORMATRICE

Cécile Arquey

### EVALUATION & FIN DE FORMATION

° L'évaluation des acquis est réalisée à la fin de la session à travers un questionnaire, une étude de cas et une mise en situation.

° A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation à chaud, puis à froid.

° Une feuille d'émargement par moment de présence.

° Une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

° Une assistance technique est disponible tout au long de la formation.

### ACCESSIBILITE

Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour suivre le parcours, merci de prendre contact avec l'organisme.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Travailler en respectant les règles d'hygiène.
- Connaitre l'anatomie humaine.
- Apprendre l'auto-massage.
- Maitriser la pratique du massage californien.
- Identifier des situations liées à des troubles physiques et émotionnels.
- Savoir utiliser des techniques pratiques pour appréhender et adapter aux contraintes du corps.

### PROGRAMME

#### 1<sup>er</sup> Jour

##### **Partie 1 - 1h45 : Présentation**

- Accueil et présentation du ou des participants et de la formatrice.
- Test d'entrée sous forme de QCM.
- Présentation de la formation et de son contenu.

#### **Pause**

##### **Partie 2 - 1h45 : Notions d'anatomie, de physiologie**

- Notion de physiologie du corps humain.
- Réglementation relative à l'hygiène.
- Savoir détecter, analyser et localiser une douleur ou un mal être et identifier son lien et son origine.
- Connaitre les zones de massage du corps humain.
- Apprendre à connaître son propre corps humain et de ses sensations.
- Réaliser de l'auto-massage sur chaque zone de son propre corps humain.
- Apprendre à gérer la pression du toucher et des ressentis.
- Être acteur de sa santé émotionnelle et physique en optimisant ses compétences acquises.
- Bilan de la matinée.

#### **Pause déjeuner**

##### **Partie 3 - 1h45 : Connaitre le massage californien de l'arrière du corps**

- Rappel des notions des parties précédentes.
- Connaitre le massage californien sur l'arrière du corps humain.

#### **Pause**

##### **Partie 4 - 1h45 : Apprendre l'enchaînement d'un massage californien sur l'arrière du corps**

- Apprendre l'enchaînement d'un massage californien sur l'arrière du corps d'un participant ou d'un modèle.
- Bilan de la journée.

## 2<sup>ème</sup> Jour

### **Partie 5 - 1h45 : Connaître le massage californien de l'avant du corps**

- Tour de table et rappel des notions des parties précédentes
- Connaître le massage californien sur l'avant du corps humain.

### **Pause**

### **Partie 6 - 1h45 : Apprendre l'enchaînement d'un massage californien de l'avant du corps**

- Apprendre l'enchaînement d'un massage californien sur l'avant du corps d'un participant ou d'un modèle.
- Bilan de la matinée.

## 3<sup>ème</sup> Jour (environ 15 jours plus tard en présentiel ou en visio)

### **Partie 7 - 1h45 : Réaliser un massage californien complet**

- Rappel des notions des parties précédentes.
- Mettre en pratique l'enchaînement appris au préalable.
- Corriger et adapter les pratiques.
- Réaliser un massage californien.

### **Pause**

### **Partie 8 - 1h45 : Réaliser et maîtriser un massage californien complet avec évaluation**

- Réaliser et maîtriser l'enchaînement du massage californien.
- Test de sortie.
- Modalité d'évaluation :
  - Questionnaire écrit sous forme de QCM.
  - Étude de cas écrite d'une situation liée à des troubles physiques et émotionnels.
  - Mise en situation de la pratique des acquis de compétences avec réalisation d'un massage californien complet.
- Bilan de la journée et de la formation.

---

**Contact :** Cécile Arquey au Centre Shine

39 avenue de bordeaux 33740 ARES. Tél : 06.86.37.45.14  
[centreshine33@gmail.com](mailto:centreshine33@gmail.com) - [www.centreshine.fr](http://www.centreshine.fr)

Siret 49047844300032 – Code APE : 9604Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75331431733 auprès de la préfète de région Nouvelle-Aquitaine.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Certifié Qualiopi N° ATA 917 2025 par Atalia Certification.

La certification qualité a été délivré au titre de l'action suivante : Actions de formation.