

Massages du monde sur table

**Massage Ayurvédique
Abhyanga**
Durée : 3 jours
Nombre d'heures : 21 h
Coût : 495€

Massage Balinais
Durée : 3 jours
Nombre d'heures : 21 h
Coût : 495€

**Massage Californien
Niveau 1**
Durée : 2 jours
Nombre d'heures : 14 h
Coût : 350€

**Massage Californien
Niveau 2**
Durée : 2 jours
Nombre d'heures : 14 h
Coût : 350€

Spécial Californien Inscription le même jour pour Niveau 1 + Niveau 2 : 600€ au lieu de 700€

**Massage Suédois
Niveau 1**
Durée : 2 jours
Nombre d'heures : 14 h
Coût : 350€

**Massage Suédois
Niveau 2**
Durée : 2 jours
Nombre d'heures : 14 h
Coût : 350€

Spécial Suédois Inscription le même jour pour Niveau 1 + Niveau 2 : 600€ au lieu de 700€

Massages du monde au sol

Massage Thai
Durée : 3 jours
Nombre d'heures : 21 h
Coût 495€

**Massage Relaxation
Coréenne**
Durée : 3 jours
Nombre d'heures : 21 h
Coût : 495€

Massage avec Technique Spécifique

Amincissant Stick Slim
Durée : 2 jours
Nombre d'heures : 14 h
Coût : 395€

Initiation aux Massages

**Découverte et
Sensations**
Durée : 1 journée
Nombre d'heures : 7h
Coût : 189€

FORMATIONS MASSAGE DU MONDE





TARIFS DES FORMATIONS MASSAGE DU MONDE

Applicable jusqu'au 30 juin 2010

Modules à la carte :

3 jours :	495€TTC (413,87€HT)
2 jours* :	395€TTC (330,26€HT)
*sauf Californien et Suédois	
2 jours Californien et Suédois Niveau 1 :	350€TTC (292,64 HT)
2 jours Californien et Suédois Niveau 2 :	350€TTC (292,64 HT)
1 journée :	189€TTC (158,02 HT)

Spécial Californien :

28h de cours, Inscription le même jour Niveau 1 + Niveau 2 : 600€TTC (au lieu de 700€TTC)

Spécial Suédois :

28h de cours, Inscription le même jour Niveau 1 + Niveau 2 : 600€TTC (au lieu de 700€TTC)

INFORMATIONS AU 02 35 42 11 51

Initiation aux Massages
SPA-CENTER – LE HAVRE
Découverte et Sensations

Une Journée pour Découvrir

Une Journée pour Apprendre

Une Journée pour Ressentir

Cette journée basée sur la pratique vous permettra de découvrir les bienfaits du massage et comment le dispenser autour de vous.

Découverte et Sensation est le module qui permet d'assimiler l'ensemble des bases nécessaires pour pratiquer le massage.

Au cours de ce stage, vous découvrirez tant les manoeuvres de bases pour tous les types de massage (ceux d'origine asiatique tels que le Shiatsu, le Thaï, la Relaxation Coréenne... ou ceux d'origine occidentale comme le massage Suédois, Californien), que les règles à respecter pour donner un bon massage (positionnement, respiration,..).

De plus à la fin de cette formation, vous serez capable de mener un protocole de bout en bout.

Programme pédagogique

- Apprentissage et révision les manoeuvres essentielles de la main : pressions, pétrissages, glissés, étirements; frictions, vibrations et percussions.
- Perception de la relation praticien/ client : l'écoute et le respect des respirations, placement autour de la table, les nuances de pression, les nuances de vitesse, les nuances de rythme.
- Savoir mener un protocole de bout en bout

Durée et dates : module* de 1 jour (7h)

Havre : Samedi 7 Novembre 2009
Samedi 12 Mars 2010

Coût : 189€ par personne

* ouvert pour 4 personnes minimum et 12 personnes maximum

MASSAGE SUEDOIS

SPA-CENTER – LE HAVRE

Le massage suédois est la technique de massage la plus populaire et la plus pratiquée dans notre société occidentale. Tous les professionnels du massage y ont recours sans pour autant parler de massage "suédois". Nous conseillons toujours à nos élèves de commencer leur apprentissage par cette technique car elle permet d'acquérir une connaissance solide de la technique et des gestes pour ensuite se diriger vers d'autres approches tels que le toucher californien ou ayurvédique.

Le modelage suédois se pratique sur une table de massage. Il consiste en l'application d'un toucher dynamique et profond en combinant les glissés, les pétrissages, des frictions, des percussions, des vibrations, des mobilisations et des étirements très doux.

Avec la formation en massage suédois, vous saurez effectuer une véritable séance de massage d'1 heure, en y intégrant toutes les techniques de base du massage suédois, en respectant les postures, la fluidité des mouvements, la déontologie et la profondeur du massage.

Contenu

1. Introduction au toucher suédois
2. Les différents systèmes du corps humain et leurs rapports avec le toucher
3. La préparation à une séance
4. La relaxation du dos
5. La relaxation du cou, du visage et de la tête
6. La relaxation de la partie postérieure des jambes et des pieds
7. La relaxation de la partie antérieure des jambes et des pieds
8. La relaxation des bras et des mains
9. La relaxation de la poitrine et de l'abdomen
10. Contrôle des connaissances et bilan de la formation

Objectifs

Le massage suédois se pratique sur une personne nue ou en sous-vêtements. (Lors de la formation il est demandé aux participants de porter un maillot de bain).

Une serviette ou un paréo recouvre en permanence les parties du corps non massées (pour préserver la pudeur et la chaleur).

Particulièrement efficace pour dénouer le dos et la nuque, le massage californien/suédois est néanmoins un massage complet du corps, des pieds au cuir chevelu et jusqu'au bout des doigts, sur le dos puis le ventre.

Ce massage s'adapte à la personne massée. ex :si une partie du corps est particulièrement tendue, elle peut être massée plus longuement.

Module 1* : techniques de bases

Module 2* : Approfondissements du module 1 permettant un travail encore plus profond et localisé si nécessaire.

Durée et dates : 2 modules de 2 jours (28h)

Havre : module 1 : Samedi 05 et Dimanche 06 Décembre 2009 – Mercredi 03 et Jeudi 04 Avril 2010

Havre : module 2 : Lundi 07 et Mardi 08 Décembre 2009 – Samedi 27 et Dimanche 28 Février 2010

Coût : 350€ par module ou 600€ pour une inscription le même jour au module 1 + module 2

* ouvert pour 6 personnes minimum et 12 personnes maximum

MASSAGE CALIFORNIEN

SPA-CENTER – LE HAVRE

Cette technique est largement inspirée de la mythique école Esalen de Big Sur, née dans les années 60 en Californie. C'est le protocole relaxant par excellence. Il se pratique à l'huile sur table et se compose, entre autres, de longs glissés, de mobilisations et de pétrissages musculaires de détente.

Il est incontournable pour travailler en Spa ou en institut dont il est le Best-Seller avec plus de 50% de la demande des clients.

Avec une alternance de pressions énergiques et de mouvements plus fluides qui glissent sur des huiles parfumées, le massage californien prend différentes techniques du massage traditionnel du monde entier pour en faire un massage détente qui élimine le stress et dénoue les tensions musculaires.

Les mouvements sont facilités par l'huile en insistant sur les parties du corps les plus tendues.

La relaxation est si complète que vous pouvez vous retrouver complètement endormi.

Contenu et Objectifs du Module 1 : les bases

1. Introduction au toucher californien
2. Préparation à la relaxation
3. La relaxation du dos
4. La relaxation des jambes – face dorsale
5. Exercices de Fluidité et touché instinctif
6. La relaxation des membres inférieurs – face frontale
7. Relaxation de l'abdomen et la poitrine
8. Relaxation des bras et des mains
9. La relaxation du cou et du visage
10. Contrôle des connaissances et bilan de la formation. l'ensemble du massage est donné et reçu,

Contenu et Objectifs du Module 2 : Approfondissements

Au-delà des techniques, les rythmes et les nuances de vitesse et de profondeur sont des éléments fondamentaux à acquérir pour faire émerger cette dimension d'harmonie entre le haut et le bas, le profond et la surface

ce massage à plusieurs objectifs :

- une meilleure irrigation des tissus grâce aux manœuvres de drainage
- un éveil de sa sensibilité et une redécouverte des sensations de plaisir
- une élimination ou réduction des tensions par une conscience plus subtile de son corps.

Le Californien prend quelques journées pour en apprendre les règles, toute une vie pour le pratiquer comme un art.

Le massage californien se pratique sur une personne nue ou en sous-vêtements. (Lors de la formation il est demandé aux participants de porter un maillot de bain).

Une serviette ou un paréo recouvre en permanence les parties du corps non massées (pour préserver la pudeur et la chaleur).

Durée et dates : 2 modules de 2 jours (28h)

Havre : module 1* : Samedi 24 et Dimanche 25 Octobre 2009 – Samedi 30 et Dimanche 31 Janvier 2010

Havre : module 2* : Lundi 26 et Mardi 27 Octobre 2009 – Lundi 01 et Mardi 02 Février 2010

Coût : 350€ par module ou 600€ pour une inscription le même jour au module 1 + module 2

* ouvert pour 6 personnes minimum et 12 personnes maximum

MASSAGE AYURVEDIQUE

Un art ancestral indien

L'Ayurveda est la médecine traditionnelle hindoue par excellence. 80% de la population rurale en Inde continue de l'utiliser. Pratique de santé millénaire, elle considère le corps humain dans sa relation avec l'environnement et les autres formes de vie. Elle est une science autant qu'une philosophie, voire une médiation qui corrige la structure du corps, les fonctions des organes, améliore l'assimilation de la nourriture et facilite la circulation de l'énergie. Le massage ayurvédique apporte joie et détente, un véritable bien-être curatif.

Inspiré de la médecine traditionnelle indienne (Ayurvéda), cette formation, pratiquée à l'huile, se compose de grands enveloppements, de glissés circulaires, de frictions toniques et de vibrations subtiles.

Cette formation aux techniques de massage Ayurvédique Abhyanga permet une approche particulièrement riche de l'Abhyanga ainsi que de l'Ayurvéda, grâce entre autre à plusieurs exercices de yoga à la portée de tous.

Programme pédagogique

1er jour : Présentation de l'enseignant et de la tradition Ayurvédique, définition de l'Abhyanga, exercices de Yoga (Pranama : Respiration et Assana : Positionnement du corps), Massage du dos et des jambes face postérieure, Initiation à la philosophie des chakras, massage des pieds, reprise du protocole complet, face postérieure

2ème jour : Exercices de Yoga reprenant les positions du corps lors de la pratique du massage, massage du ventre, des jambes face antérieure et des bras, initiation à la philosophie du Dossa, massage de la tête et du visage, reprise du protocole complet, face antérieure

3ème jour : Exercices de Yoga, synthèse des techniques face postérieure et antérieure et corrections de l'enseignant, ateliers de manœuvres selon les besoins de chacun, Retour sur la technique de massage, conseils et contre-indications, synthèse des techniques face postérieure et antérieure et corrections de l'enseignant - Enchaînement du protocole complet du massage (environ 60 minutes). Contrôle des connaissances et bilan de la formation. l' ensemble du massage est donné et reçu

Durée et dates : 1 module* de 3 jours (21h)

Havre :

Dimanche 08, Lundi 09 et Mardi 10 Novembre 2009

Vendredi 05, Samedi 06 et Dimanche 07 Février 2010

Samedi 01, Dimanche 02 et Lundi 03 Mai 2010

Coût : 495€ par personne

* ouvert pour 4 personnes minimum et 12 personnes maximum

MASSAGE BALINAIS

Cet authentique massage balinais s'intègre sur les cartes des spas comme un massage énergisant, tonifiant et très relaxant. Il emprunte sa légèreté dansante au lissage indien, sa précision au shiatsu chinois en même temps qu'il possède son propre caractère: un cœur de massage harmonieux, profond et des finales gestuelles en rondeur et souplesse.

Ce massage global, équilibré, technique, s'adresse aux couches superficielles de la peau et musculaires du corps. Il enchaîne principalement des gestes de lissages profonds, des pétrissages, d'acupressions, de drainages, de percussions, de chauffages de la peau, de vibrations...

Programme pédagogique

1er Jour : Accueil et présentation des élèves, Exercices d'échauffement corporels, Présentation du protocole de massage, En position sur le ventre : apprentissage des gestes massages pied, jambes, cuisses, En position sur le ventre : apprentissage des gestes de massage fesses, dos, épaule, nuque répétition global.

2ème Jour : Exercices d'échauffements corporels, Visualisation et mémorisation du protocole appris la veille, En position sur le dos : apprentissage des gestes de massage sur pieds, tibia, genou et cuisses, En position sur le dos : apprentissages des gestes de massage sur mains, bras, épaules, ventre, thorax, buste et nuque, Répétition globale.

3ème Jour : Exercices d'échauffement corporel, Travail de visualisation et mémorisation sur les gestes appris au jour 1 et 2, En position sur le dos : apprentissage des gestes de massage de la nuque, visage cuir chevelu. Répétitions générales. Enchaînement du protocole complet du massage (environ 60 minutes) ,contrôle des connaissances et bilan de la formation.

Durée et dates : 1 module* de 3 jours (21h)

Havre :

Samedi 28, Dimanche 29 et Lundi 30 Novembre 2009

Samedi 09, Dimanche 10 et Lundi 11 Janvier 2010

Samedi 03, Dimanche 04 et Lundi 05 Avril 2010

Coût : 495€ par personne

* ouvert pour 4 personnes minimum et 12 personnes maximum

MASSAGE – THAI

Technique asiatique ancestral, il se pratique habillé et au sol. Aux pressions traditionnelles, il ajoute de la profondeur, d'amples étirements et une mobilisation du corps très spécifique. Sa pratique développe l'aisance dans les mouvements ainsi qu'une meilleure mobilité du corps dans l'espace.

Il permet d'harmoniser progressivement la dynamique de l'énergie dans le corps entier. En plus d'étirer et de tonifier les muscles et d'assouplir les articulations, il améliore la circulation sanguine, soulage les tensions musculaires, les troubles digestifs et libère la respiration, il détend et tonifie en même temps, effets d'autant plus recherchés par les professionnels du bien-être.

A la fin de votre formation, vous aurez intégré un protocole complet de massage Thaï, directement applicable d' 1 heure.

Programme pédagogique

Cette formation en massage vous permettra d'acquérir :

- étirement et préparation physique au travail au sol
- Les origines du Massage Thaï
- Gestions des énergies et de la respiration
- Déroulement du protocole

Apprentissage de séries de mouvements de 60 minutes (en position couché sur le côté et en position couché sur le dos).

- Savoir quand, comment, pourquoi et avec qui utiliser cette méthode, les contre-indications.
- Les différentes techniques de pression avec les pouces, mains, pieds,
- Mobilisations, étirements, réflexologie plantaire.
- Explications et expérimentations des manœuvres qui constituent une séance.
- Savoir finaliser le massage en mettant l'accent sur la détente ou la tonification.
- Utilisation du souffle, déplacement, adaptation, rythme, cas particuliers de traitement
- Enchaînement du protocole complet du massage (environ 60 minutes), Contrôle des connaissances et bilan de la formation. l'ensemble du massage est donné et reçu

Durée et dates : 1 module* de 3 jours (21h)

Havre :

Samedi 20, Dimanche 21 et Lundi 22 Février 2010

Samedi 24, Dimanche 26 et Lundi 27 Avril 2010

Coût : 495€ par personne

* ouvert pour 4 personnes minimum et 12 personnes maximum

MASSAGE - RELAXATION COREENNE

Origines :

La relaxation coréenne est liée à la tradition chinoise. Elle existe encore en Corée, non pas sous forme de technique, mais dans quelques villages, dans quelques familles, elle sert à créer des liens de solidarité entre les membres du groupe.

Objectifs :

- Les manœuvres de la relaxation coréenne entraînent un décrassage des toxines, des acides uriques et des cristaux emprisonnés dans les articulations et les tensions musculaires. Les fluides (circulation sanguine, circulation lymphatique et liquide céphalorachidien) sont mis en mouvement dans tout le corps, permettant une régénération des cellules.
- Le bénéfice de la Relaxation Coréenne dépend des capacités de détente de chacun. C'est une invitation à voyager à l'écoute de ses perceptions intérieures.

Art du faire et du non-faire, la relaxation coréenne est basée sur des vibrations, des mobilisations, des étirements, des lâchers, des temps de pause et d'écoute.

Cette technique procure une relaxation profonde et un bien-être immédiat.

Programme pédagogique

Cette formation en massage vous permettra d'acquérir :

- les bases théoriques de la relaxation coréenne
- Eveil corporel
- Apprentissage du placement du corps face ventrale
- Protocole face ventrale membres inférieurs
- Protocole face ventrale membres supérieurs
- Travail épaule nuque tête
- Enchaînement du protocole complet du massage (environ 60 minutes), contrôle des connaissances et bilan de la formation. L'ensemble du massage est donné et reçu.

Durée et dates : 1 module* de 3 jours (21h)

Havre :

Samedi 06, Dimanche 07 et Lundi 08 Mars 2010

Samedi 29, Dimanche 30 et Lundi 31 Mai 2010

Coût : 495€ par personne

* ouvert pour 4 personnes minimum et 12 personnes maximum

FORMATION MASSAGE - AMINCISSANT

Fondamental pour les cartes des Spas et des Instituts, le protocole enseigné ici est composé de pétrissages, de drainages, de skin-lifts, de palper-rouler et de glissés. Un protocole extrêmement efficace et fidélisant puisque recommandé en cure de plusieurs séances.

Ce protocole associe plusieurs techniques destinées à l'amincissement du corps avec des développements sur certaines zones ciblées (hanches, fesses, cuisses, ventre...).

A la fin du cours, vous serez capables d'établir un plan d'action avec le client en ayant eu connaissance de ses attentes.

Vous pourrez effectuer un massage anti-cellulite en adéquation avec sa demande. Vous saurez utiliser les huiles essentielles appropriées, apporter au client les conseils de base d'hygiène de vie et citer les contre-indications à ce type de massage.

Programme pédagogique

Cette formation en massage vous permettra :

- Les principes du massage amincissant (anatomie)
- Les contre indications de ce protocole de massage, les indications de la pratique de cette technique
- Qu'est ce qu'une cure amincissante ?
- les quatre manœuvres principales,
- déroulement du protocole,
- Enchaînement du protocole complet du massage (environ 60 minutes), contrôle des connaissances et bilan de la formation. L'ensemble du massage est donné et reçu.

A la fin de votre formation, vous aurez intégré un protocole complet de massage Amincissant d'une heure, directement applicable.

Durée et dates : 1 module* de 2 jours (14h)

Havre :

Samedi 20, Dimanche 21 Janvier 2010

Samedi 24, Dimanche 26 Mars 2010

Coût : 395€ par personne

* ouvert pour 4 personnes minimum et 12 personnes maximum



SPA-CENTER

FICHE D'INSCRIPTION AUX FORMATIONS MASSAGES DU MONDE DE SPA-CENTER

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone fixe :

Téléphone Portable :

E-mail :

Date de la formation :

Type de formation choisie :

Les Conditions de paiement :

A l'inscription, un acompte de 30% du montant de la formation soit TTC.

Le premier jour de la session de formation versement du restant du montant de la formation soit TTC.

Règlement par chèque, espèces, Carte bleue.

Pour tout acompte réglé en chèque, l'encaissement est immédiat.

Toute inscription ne sera pas validée tant que la fiche d'inscription et l'acompte ne seront pas reçus.

En cas de renoncement (par courrier recommandé) par le bénéficiaire de la formation dans un délai de 7 jours avant la date de démarrage de la formation, le bénéficiaire ne pourra récupérer son acompte au titre de dédommagement, réparation ou dédit.

En cas de renoncement (par courrier recommandé) par SPA-CENTER à l'exécution de la formation dans un délai de 7 jours avant la date de démarrage de celle-ci. SPA-CENTER s'engage à verser au bénéficiaire, 45% de la somme du montant total de la formation au titre de dédommagement, réparation ou dédit.

Si une contestation ou un différent n'a pu être réglé à l'amiable, le tribunal du Havre (76) sera saisi du litige.

Fiche d'inscription établie en 2 exemplaires pour chaque formation et à renvoyer soit par e-mail ou par courrier.

Fait au havre

Fait à

Le

Le

Chantal Girondel

Gérante de SPA-CENTER