

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