

## Sens et Avenir-massages et formations

maison thiebaut, Id procojo  
20290 casamozza  
Email: lais.maldonado@hotmail.fr  
Tel: 0645483439

### Massage balinais

*Le massage balinais est une pratique ancestrale issue de Bali en Indonésie. Ses techniques combinent celles des massages indien, chinois, indonésien et principalement ayurvédique.*

*Partant du même principe que celui du massage ayurvédique, le massage balinais vise également l'équilibre de 3 éléments : l'air, l'eau et le feu.*

*Il agit par l'intermédiaire des Marmas (les points vitaux) sur les 3 systèmes représentés par ces 3 éléments : le système nerveux, le système digestif et le système hormonal.*

*Lors de cette formation de 16h, vous allez vous familiariser avec la tradition balinaise et apprendre un protocole complet de massage respectant ces origines.*

*Les mouvements appliqués visent à combiner douceur, relaxation, tonus et énergie : Le praticien procède par des pétrissages, des pressions avec les doigts et les avant bras, des lissages profonds, des frictions, des percussions sur le corps et des étirements doux.*

*Le massage balinais apporte, de ce fait, un panel de bienfaits complet, pouvant ainsi répondre à la majorité des attentes des clients.*

*Le Pijat Bali aide à :*

- évacuer le stress*
- améliorer la circulation sanguine et lymphatique*
- effacer les tensions musculaires accumulées - les sportifs peuvent en user sans modération*
- relancer l'énergie dans le corps*
- apaiser le corps et l'esprit*

*Le Pijat Bali est un soin énergétique, vivifiant et relaxant avec une alternance de mouvements souples et toniques.*

**Durée:** 16.00 heures (2.00 jours)

#### Profils des stagiaires

- Professionnels(es) en esthétique ou en massage souhaitant développer leur savoir faire
- Particuliers souhaitant s'initier ou acquérir de nouvelles compétences

#### Prérequis

- Maitriser les bases du massage

#### Objectifs pédagogiques

Sens et Avenir-massages et formations | maison thiebaut, Id procojo casamozza 20290 | Numéro SIRET: 53007901100033 | Numéro de déclaration d'activité: 94202114520 (auprès du préfet de région de: Corse)

# Sens et Avenir-massages et formations

maison thiebaut, Id procojo

20290 casamozza

Email: lais.maldonado@hotmail.fr

Tel: 0645483439

- Maîtriser un protocole complet de massage balinais, manoeuvres et postures
- Acquérir ou développer de nouvelles connaissances en techniques de massage
- Connaître les origines du massage balinais
- Savoir accueillir, accompagner et installer les clients(es)
- Connaître les indications et contre-indications du massage balinais

## Contenu de la formation

- Jour 1-le matin: présentation, théorie
  - Présentation du groupe et des attentes des stagiaires
  - Qu'est ce que le massage traditionnel balinais?
  - Rappel des fondamentaux: anatomie, physiologie, énergétique
  - Importance de la respiration et du rythme
- jour 1- après-midi: pratique partie 1, face antérieure du corps, sur modèle ou binôme
  - Enumération et démonstration des manoeuvres sur la face antérieure du corps
  - Mise en pratique par le(s) stagiaire(s) sur modèle ou binôme sous supervision, alternance des masseurs/massés
  - A la fin du jour 1, le stagiaire doit savoir enchaîner la première partie du massage
- Jour 2- matin: Pratique partie 2, face postérieure du corps
  - Enumération et démonstration des manoeuvres sur la face postérieure du corps
  - Mise en pratique par le(s) stagiaire(s) sur modèle ou binôme sous supervision, alternance des masseurs/massés
  - Supervision et correction des gestes et postures par la formatrice
- Jour 2- après-midi: Pratique du protocole complet, révisions, évaluations
  - Révision et exécution de l'enchaînement complet du massage balinais
  - A la fin du jour 2 le stagiaire doit être capable d'enchaîner les manoeuvres du protocole complet en maîtrisant sa posture et respiratoire adapter ses gestes selon les besoins de chaque massé
  - A compris l'importance de la respiration et la notion d'intention juste et bienveillante
  - Remise des attestations, évaluation du stage par les stagiaires

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Formatrice: Maldonado Lais

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Livret pédagogique (théorie et protocole) remis aux stagiaires
- Travail technique et pratique par groupe de 2
- Tables de massage, huile

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.