

CATALOGUE DE FORMATION

TECHNIQUES DE MASSAGE BIEN-ETRE

**BELLANA
FORMATION**

Anais Delobelle



WWW.ANAISDELOBELLEMASSEGE.FR



Organisme de formation enregistré
sous le numéro 52850242585
CERTIFIÉ QUALIOP1
Date de mise à jour : 01/01/2024

FORMATION PROFESSIONNELLE MASSAGE BIEN-ETRE

Bellana Formation

La formation ?

Ces formations vous permettront d'acquérir de nouvelles techniques de massage bien-être pour développer vos compétences et ainsi élargir votre offre de prestations auprès de votre clientèle.

L'enseignement se fonde sur ces pratiques :

- s'adapter à chacune et à chacun,
- apprendre ensemble autant la théorie que la pratique,
- prendre confiance en soi et dans ces gestes,
- développer son goût du toucher, son application et son adaptation en rapport à une morphologie.



Objectif

- Acquérir les connaissances techniques spécifiques manuelles en massage bien-être pour développer vos compétences afin d'élargir votre offre de prestations auprès de la clientèle.

Aptitude

- A la fin de la formation, l'apprenant sera capable :
 - de mettre en oeuvre un massage bien-être d'une durée d'une heure à ses clientes et d'en adapter la durée.
 - de maîtriser une technique de massage bien-être.

Compétence

- L'apprenant aura la capacité de mettre en oeuvre un massage bien-être, de connaître les indications et contre-indications du massage dans une situation de travail pour le développement professionnel de son activité.



Vous souhaitez développer vos compétences en massage bien-être ? Acquérir une nouvelle technique ? Le centre vous propose des formations courtes en techniques de massage.

Techniques enseignées

Africain - Amazonien - Ananda - Babylonien - Balinais - Californien - Crânien - Dos relaxant - Egyptien - Energy Abhyanga - Indonésien - Femme enceinte - Lemniscate - Lomi-lomi - Marocain - Pieds au bol kansu - Pierres chaudes - Pujat Képala - Sarasvati - Suédois - Zen shiatsu - 4 mains

Le centre de formation en techniques de massage bien-être est certifié "Qualiopi" ce qui vous permet de bénéficier d'une prise en charge du coût de votre formation.



Découvrez en détail les différentes techniques enseignées

Bellana Formation

massagedelobelleanais@gmail.com
07.82.49.14.85

WWW.ANAISDELOBELLEMASSEGE.FR

AFRICAIN

Le rythme du massage est assez tonique. Le but principal est de dynamiser le corps de la personne massée et de lui donner des forces. En plus de procurer une détente musculaire profonde et une souplesse accrue, il permet de drainer et détoxifier l'organisme, tout en contribuant à l'élimination du tissu adipeux superficiel.

Durée : 17h - 2 jours



AMAZONIEN

Ce massage est un enchaînement de techniques enveloppantes grâce à son rituel des mains aimantes recréer par les manoeuvres lentes et sinueuses du fleuve d'Amazonie.

Durée : 17 h - 2 jours

SAT CHIT ANANDA

Etre, conscience, joie céleste

Massage **ressourçant et harmonisant** grâce au **scan énergétique** et ses manoeuvres drainantes, apaisantes, douces et profondes, qui enveloppent, détoxinent, dynamisent et dénouent toutes tensions.

Durée : 17 h - 2 jours



CONTACT

BELLANA FORMATION
Anaïs Delobelle

07.82.49.14.85
www.anaisdelobellemassage.fr

Organisme de formation enregistré sous le numéro 52850242585



AUTO MASSAGE

Principe et bienfaits de l'automassage : Certains exercices permettent par exemple de soulager le corps de ses tensions, de relancer la circulation ou encore d'évacuer le stress accumulé dans la journée. L'automassage favorise également la souplesse, le contrôle de la respiration, la relaxation et la sérénité.

Durée : 8h - 1 jour

BALINAIS

Combinaison d'influence de différentes cultures présentes en Indonésie. Mélange de techniques chinoises, indiennes, indonésiennes et ayurvédiques. Il est profond et assez lent dans l'ensemble. Il est profondément ancré dans la culture balinaise. Il vise à combiner relaxation tout en étant tonifiant, énergisant et dynamique.

Durée : 17 h - 2 jours



BABYLONNIEN

Les manœuvres de ce massage sont empreintes de symboles puissants qui reflètent les nombreux aspects de la vie de la déesse Ishtar. Il permettait originellement de chasser les mauvais esprits, il permet surtout de lutter contre les maux de la vie de tous les jours, tels que le stress, les douleurs musculaires ou encore la fatigue.

Durée : 17 h - 2 jours



CONTACT

BELLANA FORMATION
Anaïs Delobelle

07.82.49.14.85

www.anaisdelobellemassage.fr



BALINAIS

Combinaison d'influence de différentes cultures présentes en Indonésie. Mélange de techniques chinoises, indiennes, indonésiennes et ayurvédiques. Il est profond et assez lent dans l'ensemble. Il est profondément ancré dans la culture balinaise. Il vise à combiner relaxation tout en étant tonifiant, énergisant et dynamique.

Durée : 17 h - 2 jours

CALIFORNIEN

Massage relaxant apaisant, il soulage les tensions pour un relâchement du corps. Les techniques sont douces et enveloppantes.

Durée : 17 h - 2 jours



CRANIEN

L'objectif du massage de la tête est, sans conteste, la pacification et l'apaisement du mental. Relaxant, apaisant, il apporte calme, vigueur et énergie. Il permet aussi d'éliminer les tensions musculaires et le stress. Il favorise la circulation sanguine, apaise l'esprit, augmente la concentration et la mémoire, prévient la chute des cheveux... C'est aussi un massage beauté car il stimule également la peau et le cuir chevelu.

Durée : 17 h - 2 jours



CONTACT

BELLANA FORMATION
Anaïs Delobelle

07.82.49.14.85

www.anaisdelobellemassage.fr

DOS RELAXANT

Le massage du dos vise principalement la détente et la relaxation. Il permet également d'oxygéner le corps, d'évacuer les toxines et de stimuler la circulation sanguine, lymphatique et énergétique, dénouer les tensions, détendre les muscles dorsaux et soulager les courbatures et contractions.

3 PHASES : - Sèche décontractante, - hydra-relaxation - Oshiboris "chauds".

Durée : 8 h - 1 jour



EGYPTIEN

Le massage **égyptien** est un massage complet car c'est une technique à la fois relaxante et tonifiante.

Il permet d'acquérir une stabilité émotionnelle et spirituelle accrue. Il permet l'élimination des toxines du corps par ses manoeuvres drainantes et rythmée.

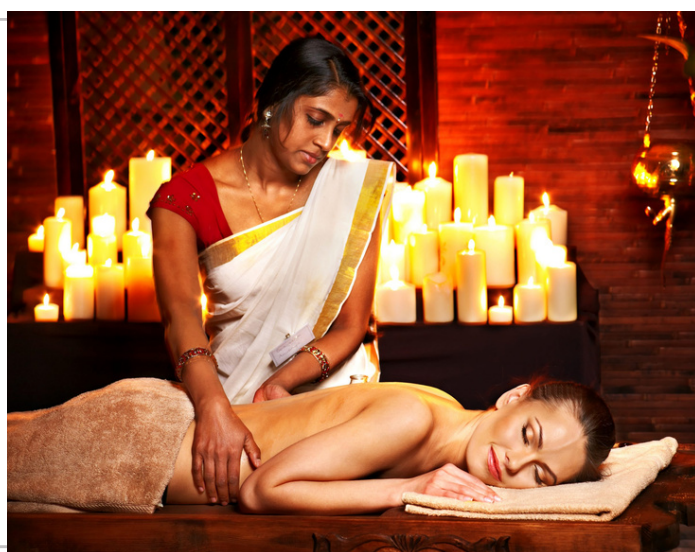
Au II^e siècle avant J.C durant le règne d'Akhenaton, ce massage était exclusivement destiné à la reine Néfertiti, épouse du pharaon.

Durée : 17 h - 2 journées

ENERGY ABHYANGA

Le massage Energy Abhyanga est issu de l'ayurvéda. Variante du massage Abhyanga réputé pour être plus intense. Il conserve toutes les qualités de l'Abhyanga, bien qu'il soit de manière générale plus tonique. L'alternance des manoeuvres lentes et profondes, avec des manoeuvres très rythmées et plus superficielles, apporte un grand sentiment de plénitude et d'énergie retrouvée.

Durée : 17 h - 2 jours



CONTACT

BELLANA FORMATION
Anaïs Delobelle

07.82.49.14.85

www.anaisdelobellemassage.fr



INDONESIEN

Mélange de techniques venant de Java, Lombok et Bali. Il apporte l'oxygénation des tissus, le dénouement des tensions, la stimulation des méridiens, un lâcher-prise....Il peut être associé à la chaleur d'une bougie ou pratiqué avec une huile de récupération pour les sportifs.

Durée : 17 h - 2 jours

FEMME ENCEINTE

Ce massage est spécialement conçu pour les femmes enceintes. Doux, très enveloppant, il soulage les douleurs du dos et des jambes lourdes. Il apporte des effets positifs sur le bébé.

Durée : 17 h - 2 jours



LEMNISCATE

Ce massage utilise comme mouvement de base le signe de l'infini ∞ autour de points de polarité, qui sont des points d'entrée et de sortie de l'énergie vibratoire de notre être. Le massage en lemniscate est un massage énergétique visant à élever le spirituel humain au spirituel de l'univers. Il tend à rétablir la paix et l'harmonie dans le corps et l'esprit.

Durée : 17 h - 2 jours

CONTACT

BELLANA FORMATION
Anaïs Delobelle

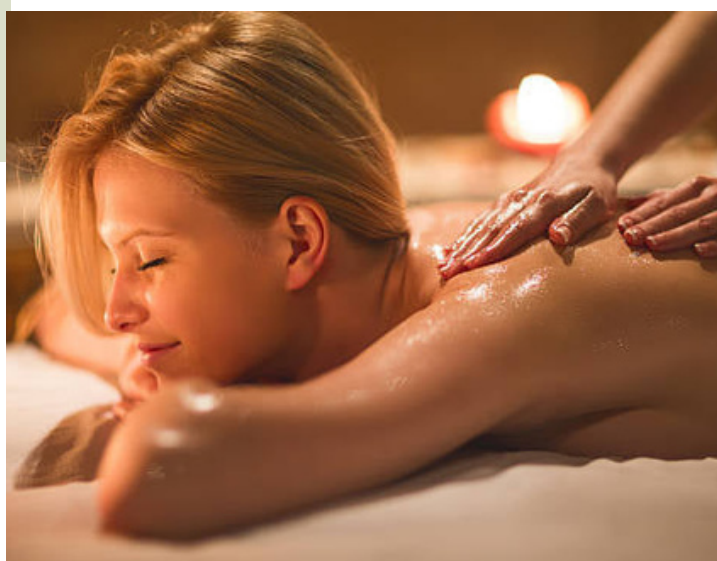
07.82.49.14.85

www.anaisdelobellemassage.fr

LOMI LOMI

Ce véritable soin inventé par les maîtres guérisseurs est encore aujourd'hui considéré comme ayant un certain pouvoir curatif. Il fait l'objet d'un certain cérémonial pour les masseurs traditionalistes polynésiens. Il est conseillé afin d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique, de soulager les tensions musculaires, afin de libérer le corps de ses déchets et toxines et de rétablir l'harmonie physique et mentale.

Durée : 17 h - 2 jours



MAROCAIN

Le massage marocain allie l'utilisation de techniques manuelles ancestrales et de produits à base d'huile d'argan et d'essence de fleur d'oranger. Le massage marocain apporte une grande détente en mobilisant les groupes musculaires et diffuse une douce chaleur réconfortante qui invite au lâcher prise. C'est un massage de relaxation par excellence, dont les manoeuvres permettent d'apaiser le corps, mais aussi l'esprit.

Durée : 17 h - 2 jours



PIEDS AU BOL KANSU

Originnaire de l'Inde, technique qui consiste à masser les zones réflexes du pied à l'aide d'un petit bol constitué d'un alliage de 5 métaux, principalement cuivre, zinc, bronze. Les manoeuvres de pressions glissées, de rotations profondes ou plus légères au niveau de la cheville et de la plante du pied détendent le système nerveux et aident à la circulation sanguine.

Durée : 8 h - 1 jour

CONTACT

BELLANA FORMATION
Anaïs Delobelle

07.82.49.14.85

www.anaisdelobellemassage.fr

PIERRES CHAUDES

L'action des pierres chaudes sur la peau procure les bienfaits d'un mini-sauna associé à un massage drainant, détoxifiant et relaxant. Pendant le soin, une sensation de bien-être est vite ressentie et viendra chasser stress et tensions, amenant l'esprit dans un état de lucidité et d'introspection qui libérera le corps des toxines et ondes négatives

Durée : 17 h - 2 jours



PUJAT KEPALA

Ce massage cranio-dorsal est un remarquable anti-stress. Il puise son origine dans le Mandi Lulur, le rituel de bien-être d'Indonésie. Il s'effectue classiquement au sol ou assis sur la table. Dans un premier temps, le praticien stimule le crâne et le visage. Et dans un deuxième temps, découvre le dos pour continuer le massage. Il favorise le relâchement, la méditation et la concentration, en défatiguant la boîte crânienne et le dos.

Durée : 8 h - 1 jour



SARASVATI

Le massage Sarasvati est issu de l'Ayurvédisme. Les douces manœuvres de manipulation de l'abdomen procurent une sensation de bien-être. Ce massage doux, profond et réconfortant, permet un relâchement de la zone ventrale.

Durée : 8 h - 1 jour

CONTACT

BELLANA FORMATION
Anaïs Delobelle

07.82.49.14.85

www.anaisdelobellemassage.fr

ZEN SHIATSU

Technique de massage japonais qui utilise des pressions pour ramener l'équilibre dans le corps et ainsi promouvoir sa santé. Il vise à rétablir la circulation de l'énergie vitale dans les zones du corps en manque.. Il permet le rééquilibrage énergétique par un travail le long des méridiens par pressions.

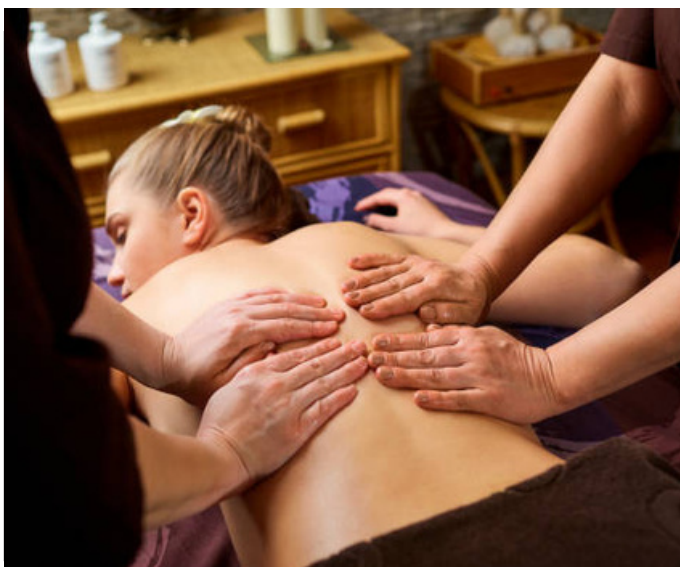
Durée : 17h - 2 jours



SUÉDOIS

Le massage suédois est une technique de massage qui peut soit être dynamique avec des manœuvres toniques et relaxant avec des manœuvres lentes et profondes.

Durée : 17 h - 2 jours



4 MAINS

Le massage à 4 mains est particulièrement étonnant et bienfaisant.

C'est une technique visant à décupler les effets habituels : la détente, la plénitude, le lâcher-prise, la relaxation et l'élimination des toxines.

Deux praticiens massent simultanément le ou la client(e); le touché décuplé, active plus de fibres nerveuses, ce qui crée une plus grande sensation de détente et de relaxation

Durée : 17h - 2 jours

CONTACT

BELLANA FORMATION
Anaïs Delobelle

07.82.49.14.85

www.anaisdelobellemassage.fr

Bellana Formation



Le massage, un métier, une passion....

FORMATRICE

Anaïs Delobelle

SITE

www.anaisdelobellemassage.fr

