



Carole Durand formation

**472 chemin de la chapelle notre dame 83200 Toulon
0673163129 – caroledurand84@gmail.com
Numéro Siret : 51043318800032
NDA : 93830640483**

PROGRAMME DE FORMATION massage Californien

Crée par Carole Durand, esthéticienne diplômée, avec plus de 15 ans d’expérience dans l’esthétique, la cosmétique et la vente.

C'est une large variété de formations qui est proposée : massages bien-être, massages du visage, soins esthétiques

Des formations complémentaires pour les professionnels de la beauté et du bien-être, ou à toute autre personne désireuse de s'initier ou de se perfectionner dans l'univers du bien-être.

L'objectif de ces formations est de savoir accueillir, informer et conseiller le client, maîtriser et appliquer les protocoles de chaque prestation et les protocoles d'hygiène correspondante.

Toutes les formations sont dispensées dans une salle dont l'adresse vous sera communiquée dans votre convocation après votre inscription.

Toutes les formations sont dispensées par Carole Durand.

Public vise : Personne du milieu esthétique, ou toute personne souhaitant accroître ses connaissances dans le domaine de la beauté et du bien-être.

Prérequis : Aucun pré requis nécessaire. Formation en présentiel

Modalité et accès :

* Entretien téléphonique préalable pour validation du projet professionnel

Carole Durand Formation

472 chemin de la chapelle notre dame 83200 Toulon 0673163129

Siret 51043318800032 - NDA 93830640483

* Accès à la formation après signature d'un contrat (particulier) ou d'une convention (professionnel)

* Entrées et sorties permanentes selon le planning disponible

Public concerné : toute personne majeure ne présentant pas de contre-indication médicale.

Le massage Californien : les principes de base de cette technique sont : lent, fluide, harmonieux, enveloppant et sécurisant. C'est un des massages les plus répandus, et il répond à un besoin particulier de bien-être et de lâcher prise. C'est souvent la technique que l'on propose à une personne qui n'a pas l'habitude de se faire masser. Pour autant, ses manœuvres ne sont pas monotones.

Effets recherchés : lâcher prise intense, détente générale

Objectif général

Acquérir les capacités pour effectuer un protocole de massage bien-être Californien d'une heure et quart, et de qualité professionnelle. dans le respect des règles de sécurité et de qualité.

Objectifs pédagogiques opérationnels

À l'issue de la formation, le/la stagiaire sera capable de :

- Accueillir et prendre en charge un client dans un cadre professionnel
- Maîtriser les manœuvres de lissage, pétrissage sur les zones du corps
- Identifier les besoins et attentes du client par un bilan adapté
- Présenter la technique et le déroulé du protocole de massage californien
- Installer correctement le client et préparer l'environnement de soin
- Clôturer la prestation et formuler des conseils post-séance

Compétences visées

- Maîtriser les principes de l'accueil et de la relation client
- Réaliser un bilan esthétique pour identifier des besoins
- Mettre en œuvre d'un protocole corporel structuré
- Maîtriser des manœuvres manuelles
- Proposer une offre commerciale avec des cures et forfaits

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques illustrés (supports numériques et papier)
- Démonstrations pratiques par la formatrice
- Mise en pratique en binôme (praticien / receveur)
- Analyse des pratiques et échanges guidés

Moyens pédagogiques et techniques

- Salle équipée conforme à la pratique professionnelle
- Tables de massage
- Produits et consommables nécessaires au protocole
- Supports pédagogiques remis aux stagiaires

Modalités d'évaluation

- Évaluation des connaissances théoriques via questionnaire écrit
- Évaluation pratique du protocole de massage californien à l'aide d'une grille d'observation
- Évaluation continue tout au long de la formation

Suivi de l'exécution

- Feuilles d'émargement signées par demi-journée
- Attestation de fin de formation remise au stagiaire

Qualification de la formatrice

Formation dispensée par **Carole Durand**, esthéticienne diplômée, formatrice professionnelle, disposant de plus de 15 ans d'expérience dans les domaines de l'esthétique, des soins du visage et du bien-être.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

L'accessibilité de la formation est étudiée au cas par cas. Des aménagements peuvent être envisagés en fonction des besoins spécifiques du stagiaire.

Dispositif d'amélioration continue

- Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation
- Analyse des retours stagiaires
- Ajustement des contenus et méthodes pédagogiques si nécessaire

Durée et organisation

- **Durée totale :** 21 heures (3 jours)
- **Répartition :**
 - Théorie : 1 heure
 - Pratique encadrée : 18 heures
 - Évaluation : 2 heures
- **Modalité :** Présentiel

Contenu détaillé de la formation

JOUR 1

9h début de la formation, accueil et présentation des participants et de la formatrice
9h30 Approche théorique de la technique, ses objectifs, effets et contre-indications.
10h Echanges autour des arguments de vente de la prestation
10h30 Binôme 1 pratique du protocole partie postérieure. Effleurages, lissages et pressions glissées sur le dos et les bras
11h30 pause
11h45 Binôme 2 pratique du protocole partie postérieure. Effleurages et lissages, pressions glissées sur le dos et les bras
12h45 Pause repas
13h45 Binôme 1 pratique du protocole, partie postérieure, manœuvres sur les membres inférieurs et les pieds
14h45 Binôme 2 pratique du protocole, partie postérieure, manœuvres sur les membres inférieurs et les pieds
15h45 pause
16h Révisions anatomiques – Echanges sur l'argumentation commerciale, les contre indications et les bonnes pratiques liées au massage bien-être
17h Fin de formation

JOUR 2

9h Début de formation, échanges sur les acquis de la veille
9h15 Binôme 1 : révision du protocole partie postérieure. Harmonisation.
10h Binôme 2 : révision du protocole partie postérieure. Harmonisation.
10h45 Pause
11h Binôme 1 pratique du protocole sur la partie antérieure, membres inférieurs et abdomen
12h30 Pause repas
13h30 Binôme 2 pratique du protocole sur la partie antérieure, membres inférieurs et abdomen
14h30 Binôme 1 pratique du protocole sur le décolleté et nuque
15h15 pause
15h30 Binôme 2 pratique du protocole sur le décolleté et nuque
16h15 Echanges autour de la pratique et de la posture du masseur. Respiration et alignement corporel
17h Fin de formation

JOUR 3

9h début de formation
9h15 Binôme 1 révision générale du protocole partie postérieure et antérieure. Amélioration de la posture
10h45 pause
11h Binôme 2 révision générale du protocole partie postérieure et antérieure. Amélioration de la posture
12h45 pause déjeuner
13h45 évaluation binôme 1
15h pause
15h15 évaluation binôme 2
16h30 Débriefing collectif des évaluations – remise des certificats
17h Fin de formation

Mise à jour : 02 janvier 2026