



## Programme Formation « Massage Californien »

### Objectifs et compétences visées

- Connaître les manœuvres de base du massage californien
- Connaître les indications et contre-indications du massage californien
- Pratiquer un massage Bien-Etre de type californien
- Proposer du massage Bien-Etre dans le cadre de l'accompagnement de clients en naturopathie

### Pré-requis pour suivre la formation

Formation ne nécessitant pas de pré-requis

### Méthode et lieu de la formation

- Méthode : la formation se déroulera à 100% en présentiel
- Lieu : au CENATHO 221 rue La Fayette, 75010

### Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur : 3 jours, soit 24 h

### Les intervenants

Vous serez guidé-e dans ces journées par Inès Mouraux, formatrice au CENATHO :

Naturopathe, masseuse et praticienne en psychogénéalogie Inès Mouraux propose son expertise en cabinet depuis près de 20 ans.

Formée aux massages bien-être, californien, suédois, detox, balinais, lemniscate ou encore rythmique, elle a une expérience du massage en SPA naturo et a dirigé un centre de soins naturels et écologiques pendant 11 ans.

Elle développe aujourd'hui une certaine pratique du massage, du toucher et des soins rythmiques pour les personnes âgées désorientées et en soins palliatifs.

### Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

Les actions de formation.

#### CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – [info@cenatho.fr](mailto:info@cenatho.fr) – [cenatho.fr](http://cenatho.fr)  
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692  
N° Déclaration d'activité : 11751628075

## Moyens / méthodes pédagogiques

- Cours théoriques,
- Exercices, cas pratiques

## Programme

- Journée 1
  - Exercices de préparation
  - Démonstration des manœuvres principales
  - Théorie
  - Pratique en binôme massage du dos
  - Pratique courte sur 2 autres personnes
  - Démonstrations de manœuvres spécifiques jambes et pieds
  - Pratique en binôme massage des jambes
  - Echanges : ressentis, questions/réponses
  - Exercices de récupération
- Journée 2
  - Temps d'échange
  - Exercices de préparation
  - Démonstrations de manœuvres spécifiques ventre
  - Pratique en binôme massage ventre et bras
  - Démonstrations de manœuvres spécifiques buste, tête, visage
  - Pratique en binôme massage de l'avant du corps
  - 
  - Pratique en binôme massage complet
  - Echanges : ressentis, questions/réponses
- Journée 3
  - Temps d'échange
  - Exercices de préparation, posture, respiration
  - Exercices sur l'état d'être
  - Démonstrations de manœuvres complémentaires
  - Pratique en binôme massage complet
  - Quelques spécificités pour des publics particuliers (personnes âgées,...)
  - Evaluation pratique
  - Echanges : ressentis, questions/réponses
  - Récupération – nettoyage énergétique

## Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- Evaluation par travaux pratiques

### CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – [info@cenatho.fr](mailto:info@cenatho.fr) – [cenatho.fr](http://cenatho.fr)  
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692  
N° Déclaration d'activité : 11751628075

## **Nature de la sanction de l'action de formation**

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

## **Accessibilité et handicap**

Pour tout personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.

### **CENATHO**

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – [info@cenatho.fr](mailto:info@cenatho.fr) – [cenatho.fr](http://cenatho.fr)  
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692  
N° Déclaration d'activité : 11751628075