Les Voyages de Malie
Formations Massages Bien-être Alsace

# DESCRIPTION DU MASSAGE BIEN-ÊTRE CALIFORNIEN

Apparu dans les années 70 sur la Côte Ouest des Etats-Unis, en Californie, le massage californien a vu le jour à l'Institut Esalen et a été créé par Michael Murphy et Dick Price. C'est Margaret Elke qui a ensuite peaufiné le massage californien relaxant. Le massage est également connu sous le nom de « toucher du cœur » destiné à dissiper les angoisses et à calmer la personne massée, mais il est surtout connu pour ces bienfaits sur la prise de conscience de son corps et pour se le réapproprier. Il permet de se recentrer sur ses sensations corporelles et de les intégrer pleinement. Ce massage utilise de longs mouvements lents et fluides qui permettent une profonde relaxation et un apaisement corps et esprit. Ce massage est particulièrement conseillé pour toutes les personnes qui vivent de grands changements dans leur vie et dans leur corps.

Au cours de cette formation, vous apprendrez, séquence par séquence, un protocole de massage complet de 1h.

## LES BIENFAITS

Il a de nombreux bienfaits, il soulage les tensions, les douleurs musculaires, lutte contre le stress, la fatigue et aide à la circulation sanguine et lymphatique. Il permet également la prise de conscience de son propre corps en redécouvrant son schéma corporel. Il aide les personnes qui vivent de grands changements dans leur vie et dans leur corps.

## LES POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Formation certifiante reconnu par le label qualité de formation professionnel l'État : QUALIOPI
- Formatrice avec une solide expérience en massage dans différents Hôtel Spa 4 et 5 étoiles
- Pas de date fixe en groupe pour faire votre formation, pas de diplôme minimum pré-requis
- Une formation à suivre depuis chez vous, en individuel, vous n'avez pas besoin de vous déplacer
- Possibilité de concilier son travail avec la formation et vous travaillez à votre rythme, la formation s'adapte à vous
- Des heures aménagées si vous avez des impératifs
- Un contenu riche en informations et enseignements, sérieux et complet
- Un support de cours remit, chaque manœuvre est détaillé et des ressources pédagogiques à disposition
- Matériel à disposition, table, huile, serviette, sous-matelas chauffant, cousins, produits nettoyant…
- Une Attestation de suivi de formation sera remise à l'issue de la réussite de l'évaluation (si votre protocole ne s'avérait pas satisfaisant, vous avez la possibilité de repasser l'épreuve gratuitement)
- Suite à la formation vous vous entraînez afin de vous approprier le protocole en toute confiance (distribution d'un tableau d'entraînement)
- Vous recevez votre certificat de Praticien(ne) en Massage Bien-être à l'issue du tableau d'entrainement
- Disponibilité de la formatrice, même après la formation
- Si vous décidez d'approfondir votre pratique, vous bénéficiez un tarif préférentiel sur les prochaines formations

## STATISTIQUE DE LA FORMATION

Ces statistiques ont été réalisées sur la base de 36 formations entre août 2020 et août 2025 :

- La formation a-t-elle correspondu à vos attentes et vos objectifs ? : **Oui à 100%**
- Recommanderiez-vous les formations de Les Voyages de Malie ? : **Oui à 100%**
- Que pensez-vous du niveau des formations ? : **10/10 à 97%**