

Organisme de formation :

Séphora Weissmuller

1 Rue Bossuet

31400 Toulouse

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Siret : 51820348400069

N° activité : 76110161111

APE : 8532Z

**Formation Massage Balinais****Programme de formation****Description :**

Le massage Balinais est un modelage bien-être originaire de Bali inspiré de différentes traditions asiatiques, notamment indiennes, thaïlandaises et chinoises.

Ce massage associe des techniques variées telles que les effleurages, les pétrissages enveloppants, les pressions progressives et les étirements doux inspirés des traditions asiatiques de bien-être.

À la fois tonique et relaxant, il procure une profonde sensation de détente, de légèreté et de bien-être global.

Le massage Balinais se distingue par son rythme harmonieux, ses gestes fluides et son approche complète du corps favorisant le lâcher-prise et la relaxation.

Cette technique s'inscrit exclusivement dans une démarche de bien-être et ne présente aucun caractère thérapeutique, médical ou paramédical.

Manœuvres étudiées pendant la formation

- Effleurages fluides et enveloppants
- Pressions progressives et harmonieuses
- Pétrissages enveloppants et rythmés
- Étirements doux inspirés des traditions asiatiques

Weissmuller Séphora - Siège : 1 Rue Bossuet, 31400, Toulouse- Siret : 51820348400069 - APE : 8532Z –
weissmuller.sephora@gmail.com

Tel : 0623369052 – Organisme de formation professionnelle continue - NDA N°76110161111 – V3.0 – 07/05/2026

- Techniques de détente du dos, des jambes, des bras et du ventre
- Mouvements harmonieux et relaxants
- Techniques de relaxation du décolleté et du visage
- Enchaînements fluides des différentes séquences du massage
- Travail du rythme, de la fluidité et de la posture professionnelle
- Adaptation de l'intensité et de la pression selon les zones du corps et le confort du modèle

Effets recherchés et bienfaits de la technique

- Procurer une profonde sensation de détente et de relaxation
- Favoriser le bien-être et le lâcher-prise
- Offrir une expérience sensorielle harmonieuse et enveloppante
- Apporter une sensation de confort et de légèreté corporelle
- Favoriser le relâchement des tensions liées au quotidien
- Créer un massage fluide, tonique et relaxant

Spécificité du massage Balinais

Le massage Balinais se distingue par l'alternance de gestes fluides, de pressions progressives, de pétrissages enveloppants et d'étirements doux inspirés des traditions asiatiques de bien-être.

Cette technique associe des mouvements harmonieux et rythmiques permettant de proposer un massage à la fois tonique, enveloppant et profondément relaxant.

Objectifs de la formation :

- Adopter une posture professionnelle et une ergonomie de travail adaptées à la pratique du massage Balinais.
- Maîtriser les techniques, la gestuelle et les manœuvres spécifiques du massage Balinais.
- Réaliser un protocole structuré de massage Balinais en respectant les différentes séquences du soin.
- Gérer le rythme, la durée et l'enchaînement des manœuvres du protocole.
- Garantir la sécurité, le confort et le bien-être du modèle tout au long du massage.

Profils des stagiaires :

- Esthéticien(ne)s
- Toute personne issue du bien-être
- Les personnes qui souhaitent se reconverter professionnellement

Prérequis :

Aucun prérequis

Modalités et délais d'accès :

L'accès à nos formations peut être initié par l'employeur et/ou à l'initiative du stagiaire. Pour toute demande, contactez-nous :

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Nous nous engageons à répondre sous 72 heures à toute demande.

La date de début de formation est fixée en concertation selon les disponibilités du stagiaire et du formateur.

Les inscriptions doivent être effectuées au minimum deux semaines avant le début de la session.

Le délai moyen d'accès à la formation est d'environ un mois, selon la planification et les formalités administratives.

Si la formation nécessite des prérequis, nous nous assurerons également que vous les remplissiez par un audit téléphonique.

Un questionnaire est envoyé par mail avant la formation pour évaluer vos besoins et adapter la formation à votre profil.

Durée de la formation :

La formation a une durée de 16h soit 2 jours.

Lieu de la formation :

Les formations se déroulent au centre SW Formation – 36 avenue de Gameville, 31650 Saint-Orens-de-Gameville proche de Toulouse.

L'organisme peut également se déplacer dans les instituts et les cabinets de bien-être à partir de deux stagiaires inscrits.

Accessibilité :

Merci de nous signaler toute situation de handicap ou besoin spécifique avant l'entrée en formation afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation pédagogiques, techniques ou organisationnelles nécessaires.

Un échange individuel sera réalisé afin d'évaluer les aménagements envisageables et de garantir un accueil dans les meilleures conditions possibles.

Référent handicap : Séphora Weissmuller
06 23 36 90 52
weissmuller.sephora@gmail.com

Coût de la formation : 560 €

Nombre de stagiaires : 6 stagiaires maximum

Responsable de l'action de formation : Weissmuller Séphora

Moyens techniques et pédagogiques :

- Pédagogie active et participative alternant théorie et pratique.
- Démonstration par la formatrice suivie de la mise en pratique progressive par les stagiaires.
- Support pédagogique complet avec théorie et protocole détaillé.
- Travail en binôme afin de favoriser l'intégration des techniques.
- Ambiance propice à la détente : musique relaxante et environnement calme.

Moyens d'encadrement de la formation :**Stagiaires :**

- Évaluation à chaud et fiche de réclamation pour tout retour ou difficulté.

Formateur :

- 22 ans d'expérience dans le bien-être et l'esthétique.
- 18 ans d'expérience dans la formation professionnelle.
- Réflexologue certifiée, diplômée des écoles EIR et REF Formation.
- Entretien préalable permettant d'analyser les besoins et d'adapter la formation au profil du stagiaire.

Validation des acquis :

- Réalisation du protocole complet selon une grille d'évaluation détaillée portant sur la posture professionnelle, la précision technique, la fluidité des manœuvres et le respect du protocole.
- Fiche de présence émarginée pour chaque demi-journée.
- Questionnaire de satisfaction à chaud complété en fin de session.

Programme détaillé par demi-journée :**Jour 1 – Matinée :**

- Accueil des stagiaires, présentation des parcours, recueil des attentes et présentation des objectifs de la formation.
- Théorie sur le massage Balinais : historique, bienfaits, indications, contre-indications, huiles végétales et huiles essentielles utilisées pendant le massage, posture du praticien et préparation du poste de travail.
- Démonstration et pratique du massage par héli-corps : jambes, demi-dos et bras.
- Révision générale des techniques apprises.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 1 – Après-midi :

- Développer la dextérité gestuelle et la précision des manœuvres spécifiques du massage Balinais.
- Démonstration et pratique du massage du dos.
- Révision générale de la face postérieure.
- Échanges pédagogiques et bilan de fin de journée.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Matinée :

- Révision complète des séquences apprises et correction des gestes techniques.
- Démonstration et pratique du massage par hémi-corps de la face antérieure.
- Démonstration et pratique du massage du ventre, du décolleté et du visage.
- Adapter le rythme, la posture et l'intensité des manœuvres selon les différentes zones travaillées.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Après-midi :

- Révision générale du massage complet.
- Réalisation du protocole complet en autonomie supervisée.
- Mise en œuvre d'un enchaînement fluide des techniques dans le respect du confort du modèle et du temps imparti.
- Évaluation pratique individuelle selon la grille d'évaluation de la formation et conseils personnalisés.
- Bilan collectif, questionnaire de satisfaction et clôture de la formation.
- Signature de la feuille de présence.

Réclamations :

Pour toute réclamation, aléas ou difficultés rencontrés pendant la formation, veuillez nous contacter par téléphone, à l'adresse e-mail ou postale ci-dessus.