

# CATALOGUE DE FORMATION

TECHNIQUES DE MASSAGE BIEN-ETRE

**BELLANA  
FORMATION**

*Anais Delobelle*



[WWW.ANAISDELOBELLEMASSEGE.FR](http://WWW.ANAISDELOBELLEMASSEGE.FR)



Organisme de formation enregistré  
sous le numéro 52850242585  
CERTIFIÉ QUALIOP1  
Date de mise à jour : 01/01/2025

# 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 - Anahata - Babylonien - Balinais - Californien - Crânien - Diapason - Dos relaxant - Egyptien - Energy Abhyanga - Indonésien - Femme enceinte - Lemniscate - Lomi-lomi - Marocain - Madéro - 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](http://WWW.ANAISDELOBELLEMASSEGE.FR)

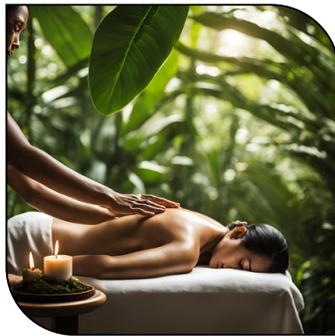
# MODULES

Techniques de massage | 2025



**AFRICAIN**  
**17H**

Le rythme du massage est assez tonique. Le but principal est de dynamiser le corps de la personne massée. Détente musculaire profonde. Il permet de drainer et détoxiner l'organisme, tout en contribuant à l'élimination du tissu adipeux superficiel.



**AMAZONIEN**  
**17H**

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.



**ANAHATA**  
**17H**

Massage ressourçant et harmonisant grâce au scan énergétique (harmonisation chakras) et ses manoeuvres drainantes, apaisantes, douces et profondes, qui enveloppent, détoxinent, dynamisent et dénouent les tensions.



**BALINAIS**  
**17H**

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.



**BABYLONNIEN**  
**17H**

Les manoeuvres 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.



**CALIFORNIEN**  
**17H**

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

# MODULES

## Techniques de massage 2025



**CRANIEN**  
17H

Relaxant, apaisant, il apporte calme, vigueur et énergie.. Il favorise la circulation sanguine, apaise l'esprit, calme le mental, 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.



**DOS RELAXANT**  
8H30

En spa ou en institut de beauté, 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.



**DIAPASON**  
17H

Le massage Diapason est une méthode manuelle exclusivement dédiée au bien-être, conçue pour offrir une détente profonde et un relâchement des tensions. Le massage aux diapasons est une technique de soin qui utilise des diapasons, des instruments métalliques accordés à des fréquences spécifiques, pour transmettre des vibrations sonores au corps.



**ÉGYPTIEN**  
17H

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



**ÉNERGY ABHYANGA**  
17H

Le massage Energy Abhyanga est issu de l'ayurvèda. 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.



**INDONÉSISIEN**  
17H

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.

# MODULES

Techniques de massage | 2025



**FEMME ENCEINTE - PRÉNATAL**  
17H

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.



**LEMNISCATE**  
17H

Ce massage utilise comme mouvement de base le signe de l'infini  $\infty$  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.



**LOMI LOMI**  
17H

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.



**MADÉRO CORPS & VISAGE**  
25H

La madérothérapie, ou thérapie par le bois, trouve son origine dans les pratiques traditionnelles de guérison et de bien-être en Amérique du Sud, plus précisément en Colombie. L'utilisation d'instruments en bois, comme des rouleaux, des ventouses et des spatules, vise à travailler sur les muscles, les tissus adipeux et le système lymphatique. Elle repose sur l'idée que le bois, étant un matériau naturel, a des propriétés énergétiques favorables à l'équilibre du corps.



**MAROCAIN**  
17H

Le massage Argana allie l'utilisation de techniques manuelles ancestrales et de produits à base d'huile d'argane et d'essence de fleur d'oranger. Le massage Argana 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 manœuvres permettent d'apaiser le corps, mais aussi l'esprit.



**PIEDS AU BOL KANSU**  
PADABHYANGA  
8H30

Originaire 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 manœuvres 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.

# MODULES

Techniques de massage | 2025



**PIERRES CHAUDES**  
**17H**

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



**PUJAT KEPALA**  
**8H30**

Ce massage crano-dorsal est un 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 1er temps, le praticien stimule le crâne et le visage. Et dans un 2ème 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.



**SARASVATI**  
**8H30**

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



**ZEN SHIATSU**  
**17H**

Massage esthétique utilisé en tant que massage de bien-être. Il permet le rééquilibrage énergétique par un travail le long des méridiens par pressions.



**SUÉDOIS**  
**17H**

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



**4 MAINS**  
**17H**

Technique visant à découpler 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.

# Bellana Formation



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

## **FORMATRICE**

Anaïs Delobelle

## **SITE**

[www.anaisdelobellemassage.fr](http://www.anaisdelobellemassage.fr)

