



# Plan de Cours

## Module Californien

Le Massage Californien est le massage bien-être le plus pratiqué en France. Il est souvent le premier massage que l'on apprend pour trouver sa patte et trouver ses bonnes postures. Il permet d'expérimenter le toucher du crâne au bout de pieds.

Le californien, c'est une bible 800 manœuvres diverses et variées avec les doigts, les paumes, les avant-bras. Il est très populaire pour la relaxation et détente qu'il procure.

Vous apprendrez à réaliser un massage californien d'au moins 1h15, d'une centaine de manœuvres surtout le corps.

Vous apprendrez l'importance de votre positionnement en tant que masseur. Vous testerez des rythmes, des profondeurs variés et surtout l'importance de la souplesse de vos doigts & bras !

### Programme

- > Préparation d'une séance.
- > Matériel essentiel & secondaire
- > La posture & la respiration du praticien
- > Pratique & révisions du protocole : dos, bras, jambes, crâne
- > Travail sur les rythmes & profondeurs
- > Evaluation individuelle sur la formatrice

Dorothee DANIEL – le Singulier Universel  
07 83 41 58 39 – [do@singu.fr](mailto:do@singu.fr) – [singu.fr](http://singu.fr) -

*Reproduction, même partielle, interdite*