

# les nouvelles esthétiques

## PROGRAMME FORMATION

**Date : Lundi 18 et mardi 19 décembre 2023**

**Formatrice : Ruth Indiathi**

Créatrice, formatrice, spa-thérapeute, fondatrice du village balinais formation.

**Titre : Massage Balinais Pijat Bali - Partie 1**

**Durée : 2 jours • 14 heures**

### Descriptif du protocole - Objectifs

Le Pijat Bali par son retour à l'esprit balinais du massage traditionnel reprend à son compte une synthèse structurée des meilleures manœuvres issue de techniques variées indonésiennes pour les approcher de manière unique tant du point de vue de leurs réalisations que de l'approche client en cabine. L'approche indonésienne des techniques traditionnelles locales est unique.

Ce massage a pour objectif le bien-être du corps et vise par sa pratique à le restaurer. Pour réaliser son objectif, il installe au travers de la richesse et la précision des manœuvres du pijat Bali une communication psychocorporelle qui apaise en profondeur le corps et l'esprit, enrichit les perceptions et réactive l'épanouissement des sens. Le massage balinais doit faire revivre cette approche.

Grâce à l'équilibre subtil entre tonicité et relaxation, les techniques pijat Bali, produisent des effets énergisants, circulatoires, tonifiants, drainants, détoxifiants et très relaxants. Les huiles essentielles sont largement utilisées, le jasmin, l'ylang-ylang et le bois de santal se trouvent parmi les plus prisées.

Particularité du massage balinais : 2 grands moments très efficaces :

- L'un pour libérer les muscles de leurs tensions et assouplir les articulations afin de désencombrer les voies de circulation de l'énergie.
- L'autre composé de techniques plus douces mais profondes qui apaisent les systèmes musculaires nerveux et l'esprit.

### Objectifs pédagogiques

- Connaitre l'historique du protocole.
- Développer sa technicité pour dénouer les tensions par un toucher précis et nuancé.
- Acquérir les techniques du Massage Balinais Pijat Bali.
- Développer ses compétences dans le domaine du bien-être et de la beauté.

### Public concerné - Prérequis à la formation

Aucun prérequis n'est nécessaire. Cette formation est accessible aux professionnels de l'esthétique, de la beauté et du bien-être, aux professionnels de santé, ainsi qu'aux personnes en réorientation professionnelle.

### Déroulement pédagogique

#### 1er jour

- Accueil, présentation des élèves et des points clés du programme.
- Apports théoriques concernant la culture des soins traditionnels balinais.
- Evaluation des attentes spécifiques des stagiaires en fonction de leur cadre de travail.
- Apports théoriques : Les usages des soins traditionnels dans l'histoire et la culture balinaise.
- Découverte des huiles végétales, huiles essentielles, baumes, gommage typique d'Indonésie, de leurs propriétés olfactives et esthétiques. A l'issue de cette découverte vous connaîtrez les principaux ingrédients de l'esthétique indonésienne que vous pouvez associer avec le modelage balinais.
- Apprentissage des techniques fondamentales du modelage balinais et de leurs enchaînements.
- Apprentissage du modelage balinais (1ère étape).
- Démonstration par séquence courte, étape par étape du travail sur les voutes plantaires, les mollets, les cuisses et les fesses.

Allongé sur le ventre, vous apprendrez les techniques et les rythmes spécifiques balinaïses de lissages lents et profonds, de pétrissages, de digitopressions et de mobilisations articulaires et d'étirements afin de stimuler le retour veineux, de favoriser l'élimination des toxines et de relaxer en profondeur cette zone.

Tout au long de l'enseignement du modelage balinaïse, nous utiliserons la méthode de la démonstration détaillée suivie d'une mise en pratique, et d'un échange entre le donneur et le receveur.

-Apprentissage du modelage balinaïse

Mise en pratique par les stagiaires séquence par séquence des techniques de massage voûte plantaire, mollet cuisse fesse.

### 2ème jour

-Questions et mémorisation de la 1ère étape du modelage balinaïse.

-Apprentissage du modelage balinaïse (2ème étape).

-Démonstration du massage et mise en pratique, séquence par séquence, fesses, trapèzes, dos, nuque. Vous apprendrez en plus des techniques de lissages profonds, les techniques de vibrations, de pétrissages, de percussions et de « chauffage » du haut et du bas du dos afin de relaxer en profondeur et dénouer les tensions de cette zone du corps.

Vous approfondirez les techniques de soulagement des tensions musculaires du bas du dos en utilisant des techniques de pressions profondes avec les phalanges, les coudes et les avant-bras.

-Mise en pratique par les élèves de la totalité des enchaînements des séquences du protocole fesses trapèzes, dos, nuque. En binôme, en alternant les positions de donneur et de receveur jusqu'à ce que le donneur maîtrise les enchaînements et les effets recherchés.

-Questions-réponses avec les stagiaires.

-Evaluation individuelle des acquis, débriefing général.

-Remise des attestations

### **Modalités techniques et pédagogiques**

La formation est théorique et pratique.

Alternance de démonstrations et d'ateliers pratiques guidés par la formatrice.

Du matériel professionnel est mis à disposition lors de la formation.

Remise d'un support de formation.

Pratique en binôme et mise en situation pratique individuelle.

### **Suivi et moyens d'évaluation**

Une grille d'évaluation individuelle permet d'évaluer chaque stagiaire en préalable de l'entrée et en fin de formation.

Des ateliers pratiques tout au long de l'apprentissage ainsi qu'une mise en situation pratique individuelle en fin de formation permettent par ailleurs de valider l'acquisition des compétences techniques et pratiques du stagiaire.

Une attestation de formation est remise à chaque stagiaire en fin de formation.

### **Indicateurs de résultats**

Formation proposée depuis 2021 : 1 session

Nombre de stagiaires formés : 4

Il n'existe pas encore de taux de satisfaction pour cette formation.

### **Tarif**

Le prix de la formation est de 450 €.

#### Le tarif indiqué comprend :

-La formation de 14 heures

-La délivrance d'une attestation de formation en fin de formation

-La remise d'un support papier.

Les petits déjeuners vous sont offerts. Les déjeuners restent à la charge du stagiaire.

### **Inscription / Financement**

Cette formation peut faire l'objet d'une prise en charge intégrale ou partielle auprès des organismes collecteurs auxquels vous cotisez annuellement : FAFCEA, AGEFICE, OPCO EP, FAFIH, FIF PL...

**Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 75 53507 75.  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.**

Pour faciliter le financement de votre formation, un paiement en 2, 3 ou 4 fois (sans frais) est possible sur simple demande. Contactez Alexandra au 01 43 80 71 21 pour plus d'informations.

Pour recevoir un bulletin d'inscription, contactez Alexandra par email : [alexandra@nouvelles-esthetiques.com](mailto:alexandra@nouvelles-esthetiques.com)

Pour régler votre formation :

- Paiement en ligne par carte bancaire – 100 % sécurisé.
- Paiement par chèque, accompagné du bulletin d'inscription dûment complété.
- Paiement par virement. Pour recevoir notre RIB IBAN : [alexandra@nouvelles-esthetiques.com](mailto:alexandra@nouvelles-esthetiques.com)

**Modalités et délais d'accès**

Le stagiaire est considéré inscrit après validation de l'entretien avec la responsable de formations. L'inscription à la formation peut être effectuée à tout moment, selon les places restant disponibles\*.

\*NB : Effectif minimum : 4 stagiaires - Effectif maximum : 12 stagiaires

**Lieu & Accès**

Siège Social  
Les Nouvelles Esthétiques Spa  
7 avenue Stéphane Mallarmé  
75017 Paris

Sortie périphérique : Porte Champerret

Métro 3 : Porte Champerret  
RER C : Gare de Pereire Levallois  
BUS : 84, 92, 93, 164, 165, PC

Besoin d'un hôtel ? Nous sommes partenaires de l'hôtel Héliopolis de la Porte Champerret. Pour réserver en ligne, cliquez ici <https://champerret-heliopolis-paris-hotel.com/fr/> ou contactez Thierry au 01 47 64 92 56 (n'hésitez pas à préciser que vous venez de notre part).

Besoin d'un resto ? Notre restaurant partenaire : La Chope Champerret, 143 Av. de Villiers, 75017 Paris. Demandez Yannick au 01 43 80 80 64 (n'hésitez pas à préciser que vous venez de notre part).

**Accessibilité aux personnes handicapées**

Dans le cadre de nos formations, nous pouvons accueillir des personnes présentant un handicap. Suivant la forme et la nature de ce dernier, nous sommes en mesure de vous proposer des adaptations. Afin de répondre au mieux à votre demande nous vous invitons à nous contacter directement par email à l'adresse suivante [alexandra@nouvelles-esthetiques.com](mailto:alexandra@nouvelles-esthetiques.com) ou par téléphone au 01 43 80 71 21. Si vous avez besoin d'une compensation ou adaptation pour le contenu, les supports, le «lieu», le matériel utilisé, les horaires, le rythme, nous sommes à votre écoute.

**Horaires**

**Ouverture de la salle de formation : 9 h 15**

Début de la formation : 9 h 30  
Pause déjeuner : 13 h à 13 h 30  
Fin de la formation : 17 h

**Contact**

Pour tout renseignement sur la formation, aide à la constitution de votre dossier de prise en charge ou validation de votre inscription, contactez Alexandra au 01 43 80 71 21 - par email : [alexandra@nouvelles-esthetiques.com](mailto:alexandra@nouvelles-esthetiques.com)

Pour la sécurité de notre clientèle, notre centre de formation respecte les mesures sanitaires en vigueur (cf. gouvernement).

les nouvelles  
*esthétiques*  
spa

7 av. Stéphane Marmé  
75017 Paris

tél. : 01 43 80 06 47 – Fax : 01 43 80 83 63  
[www.nouvelles-esthetiques.com](http://www.nouvelles-esthetiques.com)

Guigo Alexandre  
Responsable Formations

*Mise à jour le 2 novembre 2023*