

1001 DÉTENTES

Massages



Lidia Bendjaballah

1001 DÉTENTES est un organisme de formations aux techniques de bien-être, référencé auprès de la préfecture Nouvelle Aquitaine.



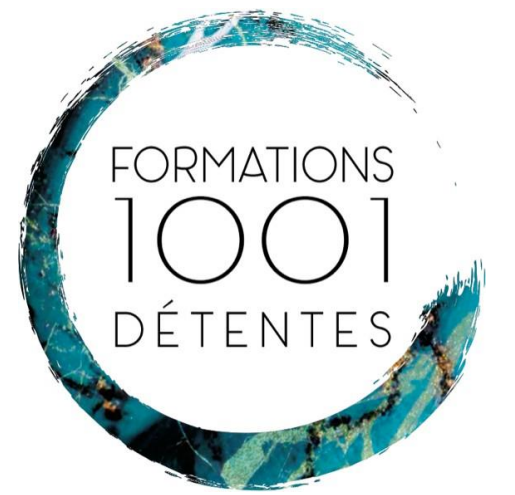
1001 DÉTENTES

4 bis rue Larmée 33000 Bordeaux

0651731600

formations1001detentes@gmail.com

www.formations1001detentes.com



Massage en entreprise

Relaxation palmaire et plantaire

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Savoir donner une séance complète de cette relaxation en atténuant les tensions.- Connaitre les techniques de relaxation- Connaitre les points réflexes
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	4 jours (28 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 700 €• Entreprise : 850 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	QCM Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Massage crânien

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Les objectifs de cette formation vous permettront de savoir détendre l'ensemble du crâne et du visage en commençant par le cou et les trapèzes, ainsi que d'atténuer les céphalées de tensions pour agir contre le stress et l'anxiété. Cela engendre l'amélioration du sommeil.- Savoir donner une séance complète du massage crânien
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	1 jour (7 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 250 €• Entreprise : 350 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Massage Amma assis

Objectifs	- Être apte à donner une séance complète de ce massage en exerçant un ensemble de manœuvres spécifiques le long des méridiens d'acupunctures et musculotendineux.
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	2 jours (14 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 450 €• Entreprise : 650 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Shiatsu du visage

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Savoir donner une relaxation du Shiatsu du visage en apportant une profonde relaxation- Connaître toutes les zones réflexes du visage et les différentes manœuvres englobant le décolleté, le cou, la nuque et les épaules.
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	1 jour (7 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 200 €• Entreprise : 295 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Atelier Sophro-Relaxation

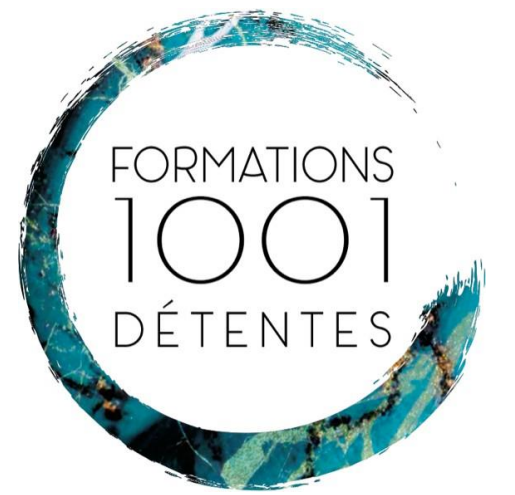
Objectifs	- Savoir animer des ateliers de techniques de relaxation et de visualisation afin de se détendre, d'évacuer le stress
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	5 jours (35 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 700 €• Entreprise : 850 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Atelier Do-In

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Connaître les bases de la médecine traditionnelle chinoise (connaissances élémentaires des méridiens et des 5 éléments)- Pratique de la gestuelle des auto-massage- Connaître les techniques d'assouplissement- Savoir animer de ateliers
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	2 jours (14 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 350 €• Entreprise : 450 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entrainements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Massage Amma allongé

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Être capable d'effectuer un massage complet du massage ama allongé- Être capable d'accueillir vos clients de manière professionnelle- Savoir adopter les postures idéales et efficaces pour effectuer plusieurs massages par jour en préservant votre capital physique
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	3 jours (21 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 550 €• Entreprise : 750 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.



Massages délicieux du monde

Massage femme enceinte

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- L'objectif de cette formation vous permettra d'être apte à donner une séance complète de ce massage.- Vous saurez procurer une séance de ce massage d'une profonde détente.
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	3 jours (21 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 450 €• Entreprise : 650 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Massage aux pierres chaudes

Objectifs	- L'objectif de cette formation est de vous permettre de donner une prestation de qualité tout en étant créatif et intuitif.
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	2 jours (14 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 350 €• Entreprise : 450 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entrainements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Massage Suédois-Californien

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Les objectifs de cette formation vous permettront de maîtriser les différentes techniques spécifiques à ce massage.- Vous saurez ainsi donner une séance complète en rééquilibrant et en harmonisant tous les systèmes de l'organisme.
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	3 jours 21 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 550 €• Entreprise : 650 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Massage respiratoire interne

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Apprendre la structure et les insertions du muscle diaphragme- Connaitre les rapports des structures et des organes en lien avec lui- Intégrer la mécanique diaphragmatique et sa portée- Découvrir les incidences corporelles du fonctionnement du muscle diaphragme- Expérimenter corporellement les effets de cette étude.
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	2 jours (14 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 300 €• Entreprise : 450 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Massage Thaïlandais


Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Savoir donner une prestation tout en respectant la morphologie du client.- Connaître toutes les zones réflexes du visage et les différentes manœuvres englobant le décolleté, le cou, la nuque et les épaules.
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	3 jours (21 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 550 €• Entreprise : 650 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Massage Lomi Lomi



Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Savoir donner une séance complète de massage gracieux.- Connaître les longs mouvements qui courent sur tout le corps en utilisant les différentes techniques.
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	2 jours (14 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 450 €• Entreprise : 650 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Massage tibétain



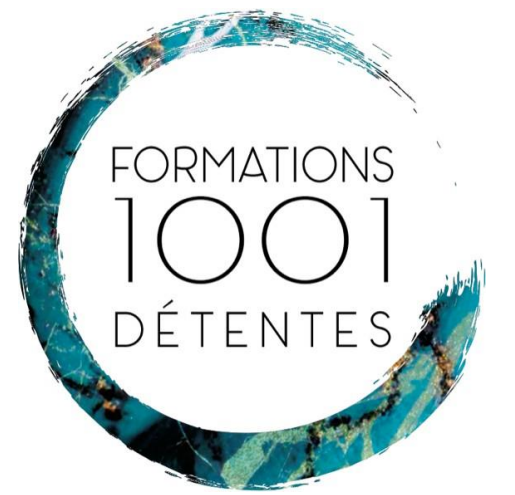
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Savoir utiliser les bols chantants à bon escient.- Vous saurez utiliser les bols chantant seul ou en accompagnement d'une relaxation corporelle.
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	1 jours (7 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 350 €• Entreprise : 450 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entrainements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Massage du bébé

Objectifs	- Savoir donner une séance allant de 5 à 20 mn, directement applicable, et permettre aux parents comment pratiquer et masser leur bébé.
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	2 jours (14 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 350 €• Entreprise : 450 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Pochons d'herbes épicées

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Savoir fabriquer des pochons d'herbes épicées et de les personnaliser selon vos envies.- Vous saurez également donner une séance de relaxation de qualité en faisant appel à votre intuition et votre créativité.
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	3 jours (21 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 550 €• Entreprise : 650 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.



Massages esthétiques

Shiatsu du visage

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Savoir donner une séance complète en un temps défini tout en respectant la morphologie du client.- Vous saurez repérer les tensions, apporter un équilibre entre le corps et l'esprit ainsi qu'une certaine tonicité selon les noeuds trouvés
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	1 jours (7 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 200 €• Entreprise : 295 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entrainements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Harmonisation lymphatique

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- L'objectif de cette formation vous permettra d'être apte à donner une séance complète de ce massage.- Vous pourrez conseiller sur les soins complémentaires pour optimiser les résultats de votre massage et élaborer une carte de soins harmonisant.
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	3 jours (21 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 550 €• Entreprise : 650 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Massage Ayurvédique

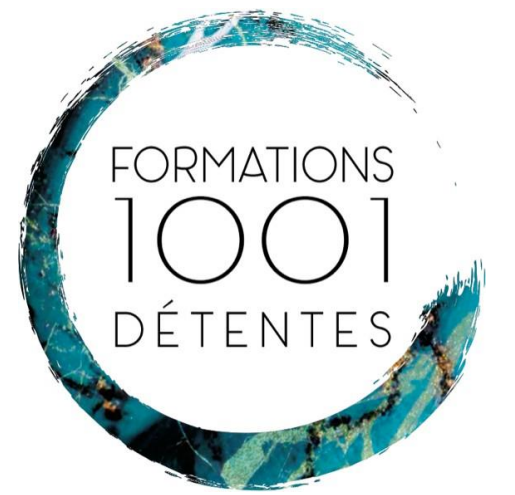
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Savoir donner donner une séance complète de ce massage.- Vous aurez connaissance de l'utilisation des huiles ayurvédiques.
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	3 jours (21 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 550 €• Entreprise : 650 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Massage à la bougie

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Savoir donner une séance complète de ce massage.- Vous saurez donner une séance de relaxation en faisant appel à votre intuition et choisir la bougie selon l'effet recherché.
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	2 jours (14 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 450 €• Entreprise : 650 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Madérothérapie du corps

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Être capable d'effectuer un soin en madérothérapie, quelle que soit la partie du corps (hors visage)- Savoir adapter votre technique selon les besoins du client- Être capable d'accueillir vos clients de manière professionnelle- Acquérir les bons gestes et les bons rythmes pour un massage agréable et efficace- Adopter les postures adéquates durant le massage qui vous préserveront en tant que praticien
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	2 jours (14 h)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 460 €• Entreprise : 650 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.



Massages de base

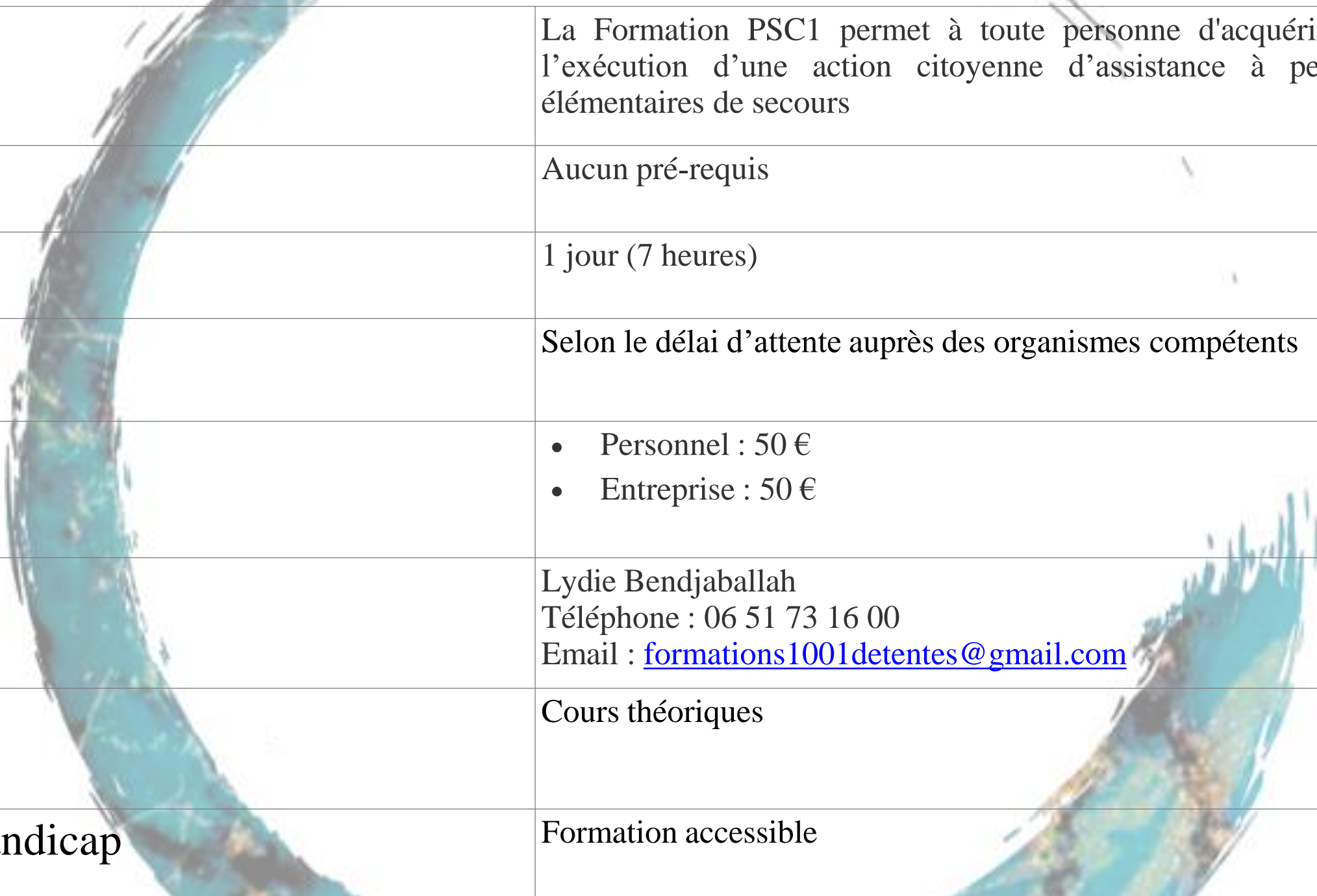
Energétique chinoise

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Acquérir les connaissances de base de la MTC.- Connaître les principes des méridiens et des points d'acupressures majeurs.- S'initier à la dynamique dans 5 éléments.- A apprendre quelques exercices énergétiques de santé
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	5 jours (35 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 800 €• Entreprise : 950 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entrainements
Modalités d'évaluation	QCM
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

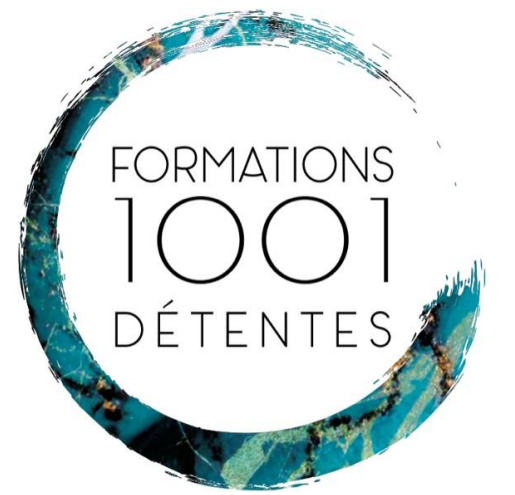
Anatomie et physiologie

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Acquérir les connaissances de base des structures du corps (anatomie) et celles de leur fonctionnement (physiologie).- Comprendre les corrélations et la solidarité des structures entre elles.- Retenir les modalités des échanges dans la cellule et les appareils.- Enregistrer la valeur de l'homéostasie.- Apprendre les rudiments du fonctionnement de l'intestin, du microbiote et du système immunitaire.- Découvrir l'importance de l'axe vertébrale.- Assimiler la portée de la ventilation pulmonaire
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	10 jours (70 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 1250 €• Entreprise : 1650 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	QCM Exercices pratiques
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

PSC1



Objectifs	La Formation PSC1 permet à toute personne d'acquérir les compétences nécessaires à l'exécution d'une action citoyenne d'assistance à personne en réalisant les gestes élémentaires de secours
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	1 jour (7 heures)
Modalités délai d'accès	Selon le délai d'attente auprès des organismes compétents
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 50 €• Entreprise : 50 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques
Adulte en situation de handicap	Formation accessible



Massages moments anti-stress

Massage tête et mains

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Savoir donner une séance d'une extrême détente- Savoir atténuer les tensions, qui peuvent remonter dans les avant-bras et même jusqu'aux épaules- Savoir apaiser l'agitation cérébrale, les maux profonds et apporter une détente immédiate.
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	1 jour (7 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 200 €• Entreprise : 295 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Massage décolleté

Objectifs	- Savoir donner une relaxation du massage en offrant un moment unique de bien-être
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	1 jour (7 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 200 €• Entreprise : 295 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Massage liftant

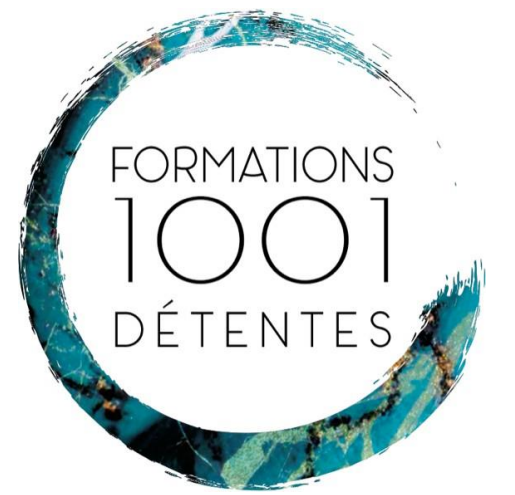
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Savoir donner une relaxation du massage liftant en apportant une profonde relaxation- Améliorer la tonicité musculaire en passant par le décolleté, le cou, la nuque et bien évidemment par le visage
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	1 jours (7 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 200 €• Entreprise : 265 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Massage grand dos

Objectifs	- Savoir donner une séance complète du dos, des épaules et de la nuque afin d'atténuer les tensions musculaires.
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	1 jour (7 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 200 €• Entreprise : 295 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Massage relaxant pieds

Objectifs	- Savoir donner une relaxation profonde par les pieds en 15, 20 minutes.
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	1 jour (7 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 200 €• Entreprise : 295 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.



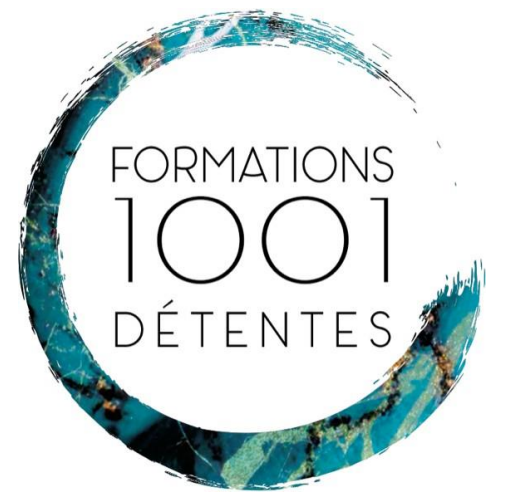
Réflexologie

Réflexologie plantaire

Objectifs	- Acquérir les compétences techniques nécessaires pour prendre en charge les clients en Réflexologie plantaire.
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	10 jour (70 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 1350 €• Entreprise : 1750 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entrainements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.

Réflexologie plantaire et palmaire

Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Acquérir les bases théoriques et pratiques de la réflexologie plantaire- Posséder un « outil » thérapeutique complémentaire pour ses consultants- Savoir apporter rapidement détente et bien être- Savoir corriger les déséquilibres fonctionnels courants- Ressentir, localiser, observer et travailler les zones réflexes des pieds
Pré requis	Aucun pré-requis
Durée	15 jours (70 heures)
Modalités délai d'accès	Voir calendrier pour les dates Bulletin d'inscription
Tarif	<ul style="list-style-type: none">• Personnel : 2500 €• Entreprise : 2800 €
Contact	Lydie Bendjaballah Téléphone : 06 51 73 16 00 Email : formations1001detentes@gmail.com
Méthodes mobilisées	Cours théoriques Cours pratiques et entraînements
Modalités d'évaluation	Exercices pratiques Évaluation mise en situation
Adulte en situation de handicap	Formation accessible
Programme	<ul style="list-style-type: none">- L'histoire et les origines des massages.- Les bienfaits et contre-indications.- Prendre connaissance de leur protocole. Pour une maîtrise du massage.- Un enchaînement complet qui vous demandera créativité, initiative et déontologie.



E-learning

E-learning

Modalités délai d'accès

Nous contacter

Contact

Lydie Bendjaballah
Téléphone : 06 51 73 16 00
Email : formations1001detentes@gmail.com

1001 DÉTENTES

Massages



Lidia Bendjaballah