

CATALOGUE FORMATIONS

Hibiscus Massage
Formations





FORMATIONS

Cathy

Fondatrice d'Hibiscus Massage
+ **10 ans** d'expérience

- **Masseuse**
- **Esthéticienne**

Diplômée d'un CAP et d'un Baccalauréat Professionnel Esthétique, Cosmétique, Parfumerie, j'ai choisi de me spécialiser dans le massage. Je me suis formée à l'**École Internationale du Spa**, où j'ai obtenu le titre RNCP Technico-opérateur de Spa ainsi que la **certification de la Main d'Or**.

Afin d'approfondir mes connaissances, j'ai également suivi une formation en **gestion de spa**.

Après plusieurs expériences en instituts de beauté et spas, j'ai décidé de devenir indépendante en 2019.

Passionnée par le massage, j'ai créé Hibiscus Massage afin de mettre mon **expertise et mon savoir-faire au service du bien-être** de mes clientes.

Au fil des années, j'ai enrichi ma pratique avec des formations en **lithothérapie** et en **socio-esthétique**, que j'intègre aujourd'hui dans mes soins.

Pendant **7 ans**, je me suis déplacée à domicile, développant une **solide expérience** (interventions en foyer pour adolescents, en milieu hospitalier, poste de responsable adjointe et chargée de formation en spa hôtelier, missions en free-lance en instituts, etc.).

Aujourd'hui, je vous accueille dans mon propre espace bien-être et je transmets ma passion à travers des formations.

Bienvenue dans un espace dédié à l'**apprentissage du massage**, dans une ambiance **bienveillante** et **professionnelle**.

→ Objectif : vous transmettre des **techniques efficaces** pour une pratique **personnelle** ou/et **professionnelle**.



Formalités

- Formations sur **rendez-vous**
- Jours **adaptables** selon vos besoins (du lundi au samedi)
- Lieu : à **mon local** à Ris-Orangis ou **dans votre structure** (uniquement en Île-de-France – frais de déplacement à prévoir)
- **Formation individuelle** ou **en duo** (2 personnes maximum)



Certification

Une **attestation de formation** est remise à l'issue de chaque formation.



Contact

Téléphone : **07 67 05 51 46**

Email : **hibiscusmassage91@gmail.com**



Hibiscus Massage

Formations

Initiations 3h 150€

Initiation aux bases du massage

Initiation au massage prénatal

Initiation au massage pierres chaudes

Initiation au massage des mains

Initiation au massage des pieds

Initiation au massage visage repulpant

Initiation à la madérothérapie

Initiation au massage lithothérapie

Initiation au massage assis

Initiation au massage aux bambous





Hibiscus Massage

Formations

Professionnelle 14h 499€

Formation au massage californien

Formation au massage Suédois

Formation au massage Africain

Formation au massage Lomi-Lomi

Perfectionnement 3h 150€

Perfectionnement en massage



INITIATIONS AU MASSAGE

Hibiscus Massage



Je propose des formations d'**initiations au massage**, accessible aussi bien aux particuliers qu'aux professionnels, autour de pratiques comme :

- initiation aux bases du massage : Découverte
- initiation à la madérothérapie : Drainant et anti cellulite
- initiation au massage du visage repulpant : inspiré du kobido
- initiation au massage assis : Massage habillé
- initiation au massage prénatal : massage femme enceinte
- initiation au massage des mains : massage et réflexologie
- initiation au massage des pieds : massage et réflexologie
- initiation au massage lithothérapie : massage + cristaux
- initiation au massage pierres chaudes : cocooning
- initiation au massage aux bambous : musculaire

Pour les **particuliers**, cette initiation permet d'apprendre les bases à travers un protocole simple d'environ 20 minutes, afin de masser ses proches en toute sécurité et avec confiance.

Pour les **professionnels**, il s'agit de la première approche d'une technique.

Je reste flexible afin de répondre au mieux aux besoins.

Cette initiation ne **remplace pas** une formation complète. Elle permet de **découvrir** une pratique, d'**acquérir des bases** ou d'**explorer** une technique.

Pour les personnes souhaitant développer une approche **autodidacte**, elle peut constituer un **point départ**, mais il est impératif d'être déjà masseur ou masseuse diplômé(e) et formé(e) aux bases du métier.



Pré-requis : **Aucun**



Publics : **Particuliers et professionnels**

Type : **Découverte**



Durée : **3 heures**



Horaires : **Sur mesure**



Tarif : **150€**

MASSAGE CALIFORNIEN

Hibiscus Massage

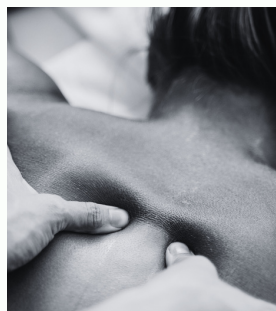


Le massage californien est un soin enveloppant et profondément relaxant, idéal pour relâcher les **tensions physiques** et **émotionnelles**.

Il se caractérise par de longs mouvements fluides, doux et harmonieux **favorisant un véritable lâcher-prise**.

Ce massage agit sur l'ensemble du corps pour **apaiser le stress** et **reconnecter le corps et l'esprit**.

Chaque geste est réalisé avec lenteur et bienveillance pour une **détente profonde**.



Pré-requis : **Aucun**



Publics : **Particuliers et Professionnels**

Type : **Essentiel**



Durée : **2 jours / 14h**



Horaires :
10h - 13h / 14h - 18h



Tarif : **499€**

MASSAGE SUÉDOIS

Hibiscus Massage



Pré-requis : **Massage californien**



Public : **Professionnel**

Type : **Essentiel**



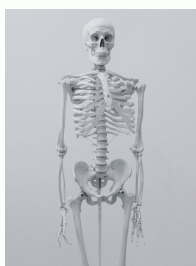
Le massage suédois est un soin **tonique** et **profond**, idéal pour **relâcher** les **tensions musculaires** et **améliorer** la **circulation**.

Il combine des mouvements dynamiques, des pétrissages et des pressions ciblées pour travailler efficacement les zones contractées.

Il permet de retrouver **souplesse**, **légèreté** et **bien-être durable**.

La dernière demi-journée est dédiée à une **initiation au Deep Tissue**.

Un **massage profond** utilisant des pressions lentes et intenses pour cibler les **tensions musculaires**, améliorer la récupération et libérer les nœuds



Durée : **2 jours / 14h**



Horaires :

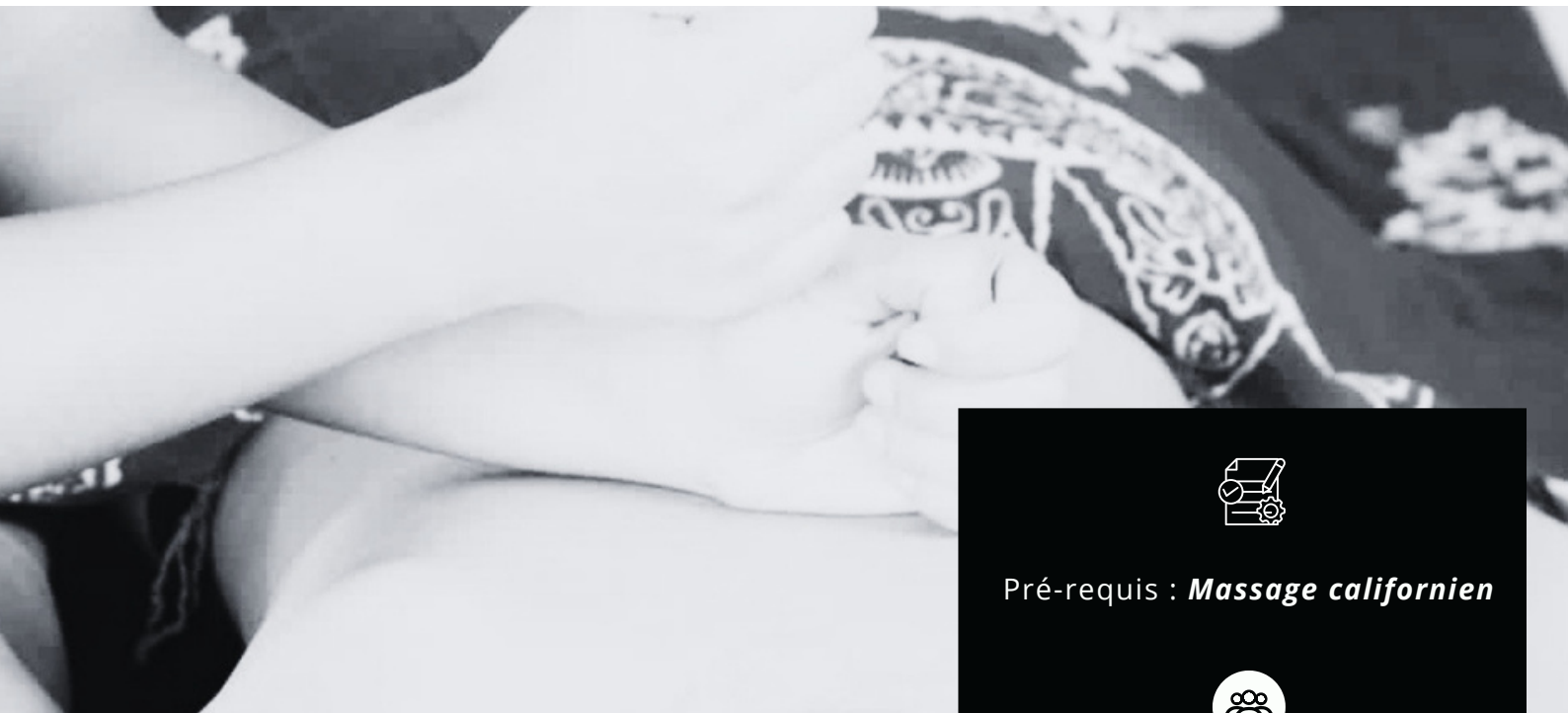
10h - 13h / 14h - 18h



Tarif : **499€**

MASSAGE AFRICAIN

Hibiscus Massage



Le massage africain est un **soin tonique et rythmé**, inspiré de techniques **traditionnelles**.

Il alterne pressions profondes, percussions et gestes dynamiques pour stimuler le corps et libérer les tensions.

Ce massage favorise la **circulation sanguine** et **énergétique** tout en apportant **vitalité, ancrage** et **énergie**.

Il est idéal pour retrouver **tonus, équilibre** et **bien-être**.



Pré-requis : **Massage californien**



Public : **Professionnel**

Type : **Atypique**



Durée : **2 jours / 14h**



Horaires :

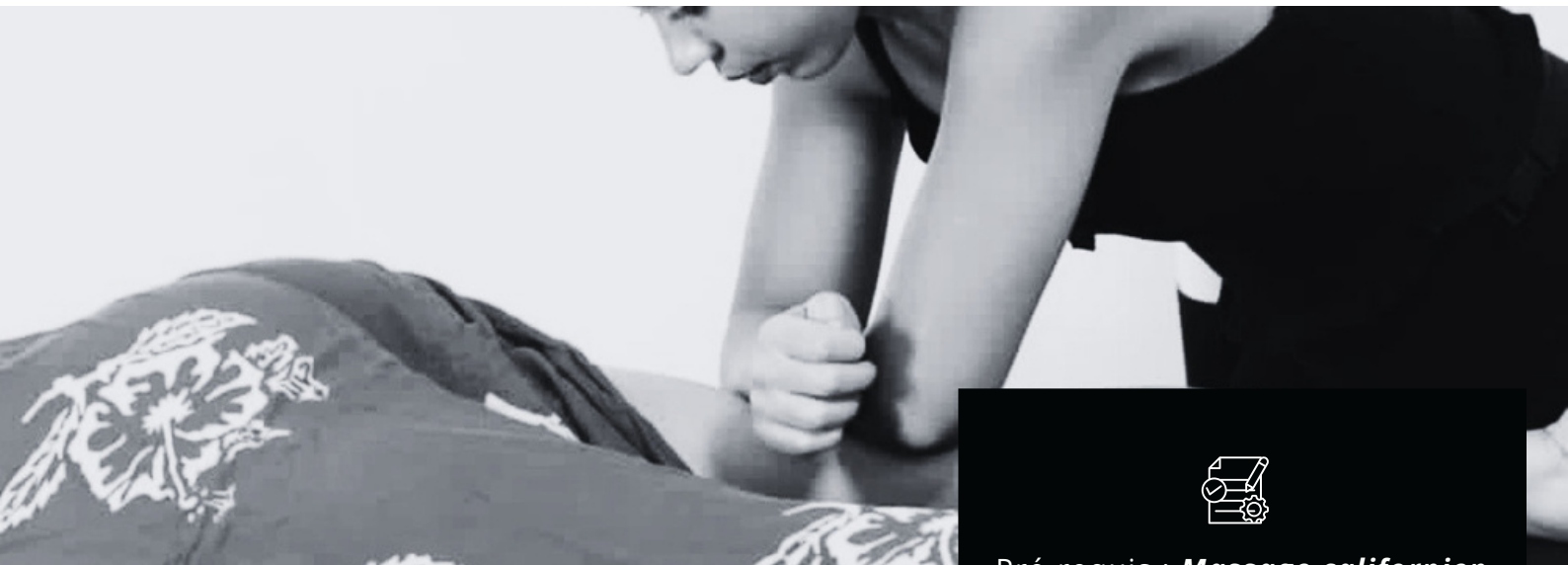
10h - 13h / 14h - 18h



Tarif : **499€**

MASSAGE LOMI-LOMI

Hibiscus Massage



Le massage Lomi-Lomi est un soin fluide et enveloppant inspiré des **traditions hawaïennes**.

Il se caractérise par des mouvements longs, continus et rythmés, souvent réalisés avec les avant-bras, procurant une **sensation d'harmonie globale**.

Il favorise la **circulation de l'énergie**, invite au **lâcher-prise** et offre un véritable **voyage sensoriel**.



Pré-requis : **Massage californien**



Public : **Professionnel**

Type : **Valeur ajoutée**



Durée : **2 jours / 14h**



Horaires :

10h - 13h / 14h - 18h



Tarif : **499€**

PERFECTIONNEMENT EN MASSAGE

Hibiscus Massage



Je propose des formations de perfectionnement destinées **exclusivement** aux **professionnels** du bien-être ou aux personnes ayant déjà acquis de **solides bases**.

Le perfectionnement permet **d'aller plus loin** dans une technique **spécifique** que je propose, ou **d'affiner** ses gestes au quotidien afin de réaliser des **massages sur mesure**, plus précis, plus fluides et parfaitement **adaptés** aux besoins de chacune de vos clientes.

Le contenu est entièrement **personnalisé** selon votre **niveau**, vos **objectifs** et vos **attentes** : travail de la technique approfondi, amélioration de la posture, qualité du toucher ou création de protocoles uniques.

Cette formation s'adresse aux personnes souhaitant **gagner en maîtrise**, en **précision** et en **confiance** dans leur pratique professionnelle.



Pré-requis : **Massage californien**



Public : **Professionnel**
Type : **Amélioration**



Durée : **3 heures**



Horaires : **Sur mesure**



Tarif : **150€**