

CENTRE SERENATA BY C  
CATALOGUE FORMATIONS

*“De la passion à la profession:  
Maîtrisez les massages qui font la différence”*

2026

serenata  
BY C

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

38 boulevard Périer 13008 Marseille

# LE CENTRE SERENATA

Situé en plein cœur du 8ème arrondissement de Marseille , le centre Serenata a été crée pour recevoir les élèves dans un lieu confortable et chaleureux .

- deux salles de formation de 23m<sup>2</sup>
- une salle de pause avec cuisine à disposition
- parking public à 5min à pied
- Métro en bas du centre

## **Un centre à taille Humaine**

Le Centre de formation Serenata est un centre :

- À taille Humaine
- Possibilité de porter votre repas
- Pause du midi ensemble pour échanger

## **Une immersion dans un centre pluridisciplinaire**

Lors de votre formation venez échanger avec les thérapeutes travaillant dans le centre pour échanger sur vos projets , vous immerger dans un centre pluridisciplinaire.

# Histoire du centre de formation

## L'histoire de Serenata

L'histoire de Serenata a débuté en 2020. Infirmière de profession, j'ai décidé de compléter mon savoir et de proposer ainsi des soins de bien-être et thérapeutique. J'ai alors développé des soins holistiques à travers les massages et autres soins que j'effectue en tenant compte de la globalité de tout un chacun et de ses problématiques.

Un centre certifié et agréé Qualiopi, proposant un panel de formations dans le milieu du bien-être.

Les formations proposées sont soigneusement préparées, combinant les différents soins proposés dans le centre avec mon expérience acquise par la pratique, et mon expérience professionnelle en tant qu'ancienne infirmière.



## Message de bienvenue

*Si tu feuilletes ce livret c'est que tu as déjà commencé à envisager de te lancer dans l'aventure du prendre soin.*

*Je suis ici pour t'apporter mon savoir, mon expertise pour te donner les clés en main et te permettre de proposer des prestations de haute qualité à ta clientèle.*

# POURQUOI CHOISIR CENTRE SERENATA ?



Une formatrice toujours en activité

Un centre certifié et agréé en perpétuelle évolution.

Possibilité de se former à plusieurs méthodes dans le même centre

Des protocoles uniques , non connus et non pratiqués par les autres centres de formations

Des formations avec une capacité d'élèves limités

Un suivi post formation

Une possibilité de facilité de paiement ( pas de CPF)

Possibilité de prendre des PACKS de formations à prix dégressif

# PRESENTATION DES FORMATIONS

## Formation Drainage Lymphatique

**1 jour de formation : 8 heures en présentiel**

Un massage du corps qui peut convenir à tout le monde, combinant un ensemble de massages musculaire, drainant, remodelant.

Le protocole 100% conçu par Serenata By C

Le drainage lymphatique est la technique à connaître dans le prendre soin.

Ce massage est plus qu'un moment de détente, il agira précisément et efficacement sur les douleurs et les tensions en exerçant une pression à des points clés pour détoxifier et booster votre organisme.



*VENEZ VOUS FORMER À LA NOUVELLE GÉNÉRATION  
Massage combinant du drainage lymphatique, du remodelage et du massage  
musculaire et relaxant.*

# PRESENTATION DES FORMATIONS

## **Formation Madérothérapie corps**

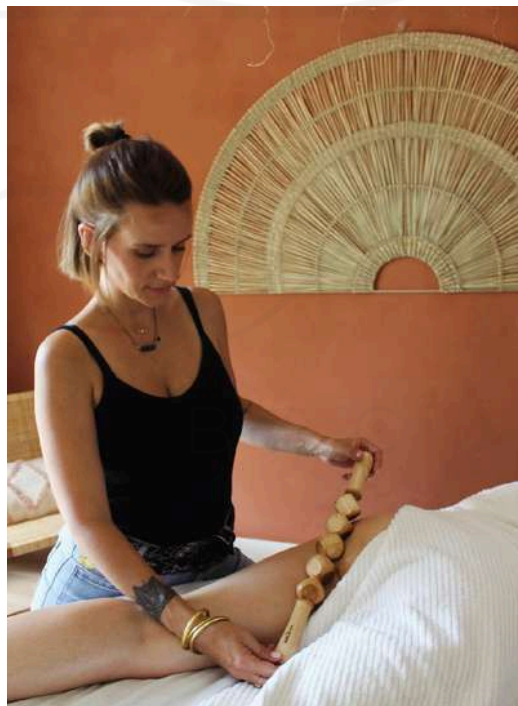
**1 jour de formation : 8 heures en présentiel**

La madérothérapie est la méthode pour raffermir la peau  
et gommer la cellulite

C'est le massage anti cellulite et esthétique venu de  
Colombie.

La Madérothérapie est une technique de massage qui aide à  
lisser le grain de peau et à casser  
la cellulite grâce à l'utilisation d'outils en bois.

Un kit d'outils de Madérothérapie corps fabriqués en  
Colombie est fourni à la fin  
de votre formation.



*VENEZ VOUS FORMER À LA NOUVELLE GÉNÉRATION DE MASSAGE*

# *PRESENTATION DES FORMATIONS*

## **Formation Madérothérapie visage**

***1/2 journée de formation : 4 heures en présentiel***

Sculptez, raffermissez et illuminez le visage grâce à la puissance du bois

La madérothérapie visage est une technique manuelle d'origine colombienne utilisant des outils en bois spécialement conçus pour stimuler les tissus cutanés et musculaires. Elle favorise la production de collagène et d'élastine, active la circulation sanguine et lymphatique, et offre un véritable effet liftant naturel.

Un kit d'outils est fourni et compris dans le prix de la formation .



# PRESENTATION DES FORMATIONS

## **Formation Miracle Lift**

**1 journée de formation : 6 heures en présentiel**

### **UN SOIN REVITALISANT**

Avec des résultats immédiats dès la première séance 100 % manuel, cette formation de massage est indispensable afin de proposer ce soin à vos clientes.

Le massage lift englobe :

Massage drainant

Massage liftant

Massage relaxant

Utilisation de pierres telles que le Roller Jade et le Gua sha.

Les pierres sont fournies durant la formation et compris dans le prix.

La formation comprend une partie théorique pour comprendre l'avantage de ce soin ainsi qu'une partie pratique pour que le soin massage lift n'ait plus de secret pour vous !



# PRESENTATION DES FORMATIONS

## **Formation Kobido lifting japonais**

**2 journées de formation : 12 heures en présentiel**

### **Objectifs de la formation :**

- Découvrir les principes et l'histoire du Kobido
- Maîtriser les techniques manuelles spécifiques : lissages, percussions, pressions et stimulations musculaires
- Apprendre à personnaliser le soin selon les besoins de la peau et du visage
- Savoir proposer et intégrer ce massage dans un protocole complet de soins visage



# PRESENTATION DES FORMATIONS

## **Formation Réflexologie plantaire**

**2 journées de formation : 12 heures en présentiel**

### **Objectifs de la formation :**

Au cours de cette formation, vous apprendrez les fondamentaux de la réflexologie plantaire, pour soulager les migraines, les problèmes de dos ou encore les difficultés respiratoires de vos clients.

Vous apprendrez à maîtriser les différentes techniques de points de pression.

Les techniques manuelles spécifiques enseignées, dont la reptation (mouvement spécifique du pouce) vous permettront de localiser les tensions, d'activer la circulation, de stimuler les émonctoires et d'harmoniser les fonctions physiologiques. Le corps sera ainsi invité à se rééquilibrer par lui-même, de manière douce et naturelle.



# PRESENTATION DES FORMATIONS

## **Formation Massage Prénatal et Réflexologie Périnatale**

**3 journées de formation : 18 heures en présentiel**

### Objectifs de la formation :

Vous souhaitez développer vos compétences dans le domaine du bien être et l'univers de la femme enceinte. Trois jours pour apprendre les différentes méthodes pour accompagner la future maman de son projet grossesse jusqu'au post partum.

Découvrez le massage prénatal

Moment de relaxation pour la future maman, une parenthèse de bien-être pour se ressourcer. Permet de se recentrer et d'établir un contact avec le bébé  
Combiné de massage relaxant corps, visage et crâne.

La formation réflexologie périnatal permet :

- d'acquérir des connaissances anatomiques et physiologiques spécifiques à la grossesse, à l'accouchement et au post-partum.
- Maîtriser les protocoles de réflexologie adaptés à chaque étape de la grossesse
- Soutien à la récupération post-natale
- Comprendre les aspects émotionnels et hormonaux du parcours périnatal.

# PRESENTATION DES FORMATIONS

## **Formation Massages Bébé & Réflexologie bébé**

**2 journées de formation : 12 heures en présentiel**

### **Objectifs de la formation :**

L'univers de la parentalité vous intéresse, vous souhaitez apprendre le toucher chez les bébés et les différentes méthodes pour accompagner les parents dans leurs nouveaux rôles de parents.

Du massage traditionnel Shantala en passant par le contenant, à la réflexologie plantaire

L'univers du bébé n'aura plus de secret pour vous.

Après la formation, vous serez :

- Être capable de proposer des séances individuelles ou collectives de massage et réflexologie bébé.
- Accompagner les parents dans l'apprentissage des gestes simples et sécuritaires.
- Favoriser le bien-être et la détente du nourrisson.
- Contribuer au soulagement de petits maux (coliques, poussées dentaires, troubles du sommeil, etc.).
- Intégrer ces pratiques dans un accompagnement global de la parentalité.



# PRESENTATION DES FORMATIONS

## **Formation Massage Californien**

### **2 journées de formation : 12 heures en présentiel**

*La formation au massage californien offre une approche complète et immersive pour apprendre une technique de massage reconnue pour sa douceur, sa fluidité et son pouvoir relaxant. Ce massage, souvent appelé massage harmonisant, utilise de longs mouvements enveloppants qui permettent une profonde détente physique et émotionnelle.*

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- Acquérir les bases théoriques du massage californien : origines, principes, indications et contre-indications.
- Maîtriser les manœuvres fondamentales : effleurages, enveloppements, pressions glissées, modelages.
- Développer une présence corporelle et une écoute tactile permettant d'adapter le massage aux besoins du receveur.
- Savoir réaliser un protocole complet de massage californien de 60 à 90 minutes.



# PRESENTATION DES FORMATIONS

## Formation Massage Crânien

### **1 journée de formation : 07 heure en présentiel**

*La formation au massage crânien propose une approche douce et ciblée visant à libérer les tensions accumulées au niveau de la tête, de la nuque et du cuir chevelu. Inspiré de techniques traditionnelles et modernes, ce massage favorise une profonde relaxation, améliore la circulation et apaise le mental.*

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les principes du massage crânien et ses bienfaits : détente nerveuse, relâchement des tensions, amélioration du sommeil.
- Identifier les zones clés du crâne, du visage et de la nuque.
- Maîtriser les manœuvres essentielles : pressions, lissages, rotations, étirements et techniques énergétiques douces.
- Savoir adapter le massage aux besoins du receveur (stress, tensions cervicales, fatigue mentale).
- Réaliser un protocole complet de massage crânien



## PACK 1

4 jours de formation

PRIX 1850€



JOUR 1 : MADÉROTHÉRAPIE VISAGE

JOUR 2 : MIRACLE LIFT

JOUR 3 : DRAINAGE LYMPHATIQUE

JOUR 4 : MADEROTHERAPIE CORPS

## PACK 2

5 jours de formation

PRIX 1395€



JOUR 1 : MASSAGE PRÉNATAL

JOUR 2 ET 3 POUR: RÉFLEXOLOGIE

PLANTAIRE PÉRINATALE

JOUR 4: MASSAGE BÉBÉ

JOUR 5 : RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE BÉBÉ

serenata

## PACK DRAIN & SCULT

2 jours de formation

PRIX 1200€



JOUR 1 : FORMATION DRAINAGE  
JOUR 2 : MADEROTHERAPIE CORPS\*

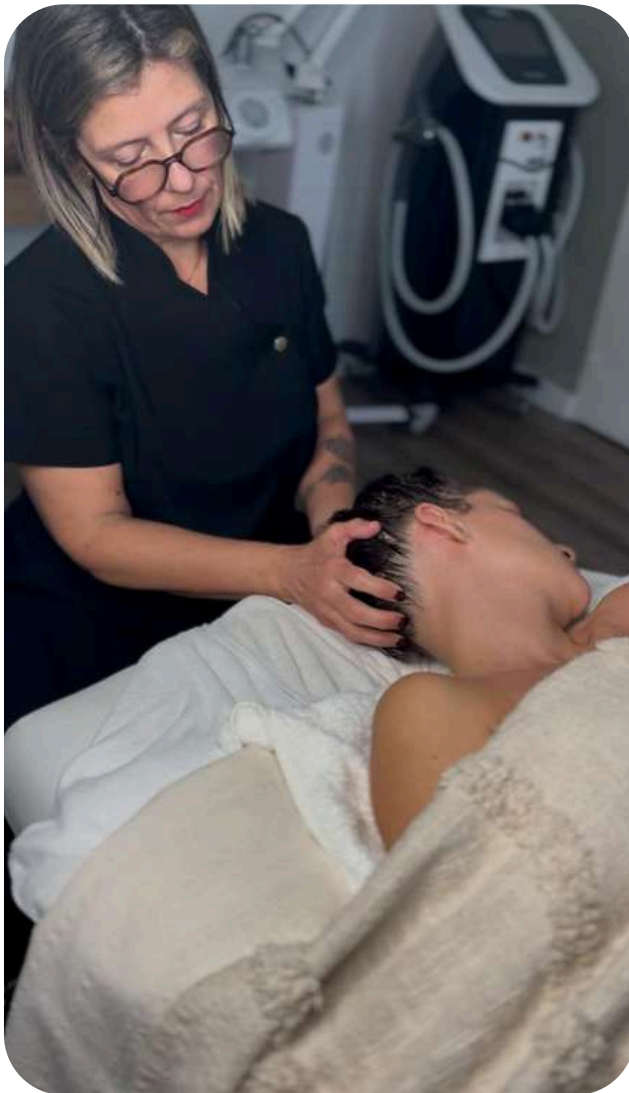
*\*Kit compris*

serenata

## PACK RELAXANT

3 jours en présentiel

PRIX 850€



JOUR 1 ET 2 : FORMATION CALIFORNIEN  
JOUR 3 : FORMATION CRÂNIEN

*Le pack Relaxant est recommandé pour les personnes souhaitant s'initier à des techniques de relaxation à travers différentes techniques et touchés*

serenata

## PACK CLÉ EN MAIN

Formation + Communication

PRIX sur devis



FORMATION À LA CARTE  
+  
PACK COMMUNICATION  
RÉSEAUX SOCIAUX ET SITE INTERNET

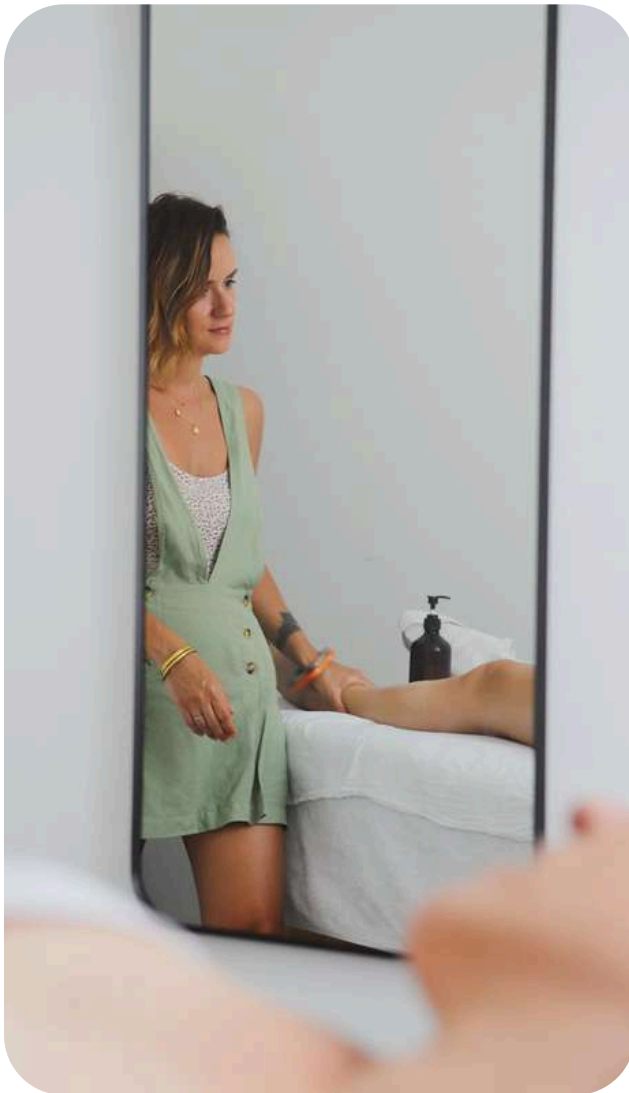
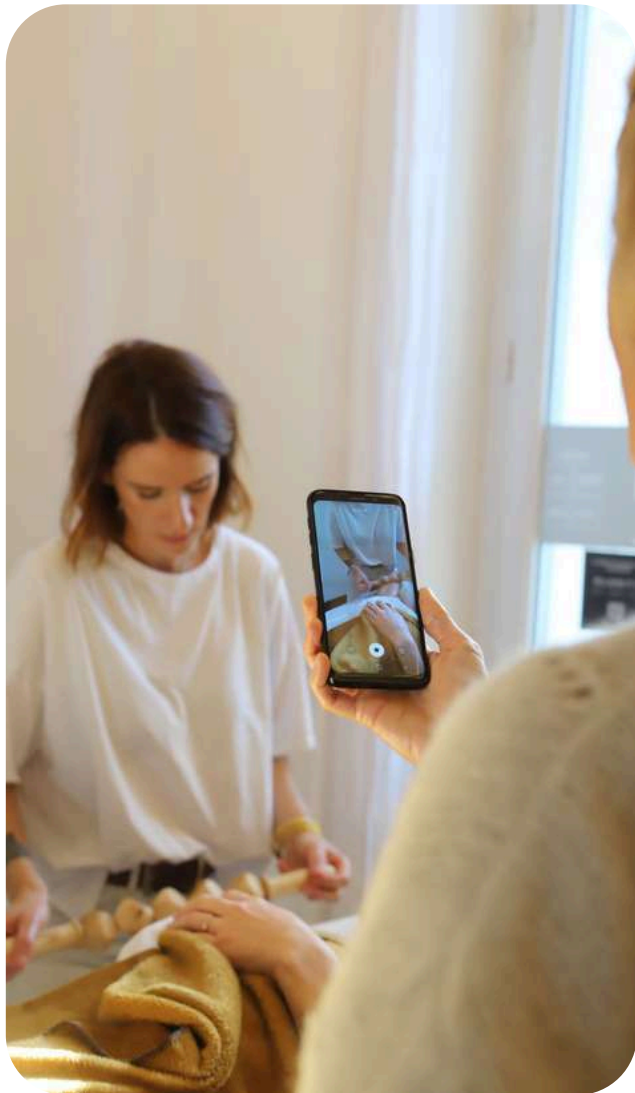
*Le pack clé en main est un atout pour se lancer.  
Nous vous accompagnons pour développer votre communication digitale que ce soit sur les réseaux ou encore la création d'un site internet à votre image.  
Une plus-value qui vous permet de vous faire démarquer dès le lancement de votre activité.*

LE+ : une connaissance approfondie du milieu du secteur du bien-être  
Disponible à partir de décembre 2025

## PACK PRESTIGE

Formation + Communication + Accompagnement coaching

PRIX sur devis



FORMATION À LA CARTE  
+  
PACK COMMUNICATION  
RÉSEAUX SOCIAUX ET SITE INTERNET  
+  
ACCOMPAGNEMENT LANCEMENT

*Le pack Prestige est un accompagnement complet pour vous lancer en toute sécurité après votre formation.  
Personnalisable en fonction de vos besoins.*

serenata

Disponible à partir de décembre 2025



## Drainage Lymphatique

← 600 €  
1 journée en présentiel



## Madérothérapie corps

← 600 €  
1 journée en présentiel



## Madérothérapie visage

← 350€  
1/2 journée en présentiel  
900€ corps et visage  
1 jour et demi en présentiel



## Miracle Lift

← 450€  
1 journée en présentiel



## Kobido lifting japonais

← 800€  
2 journées en présentiel



## Réflexologie plantaire

← 650€  
2 journées en présentiel



## Massage Prénatal

- ← 450 €  
1 journée en présentiel



## Réflexologie périnatale

- ← 600 €  
2 journées en présentiel  
850€ couplé avec le massage prénatal



## Massages bébé

- ← 450€  
1 journée en présentiel  
700€ 2 journées couplé avec la  
réflexologie plantaire bébé



## Massages Californien

- ← 600€  
2 journées en présentiel  
850€ : 3 journées couplé avec la  
formation massage crânien

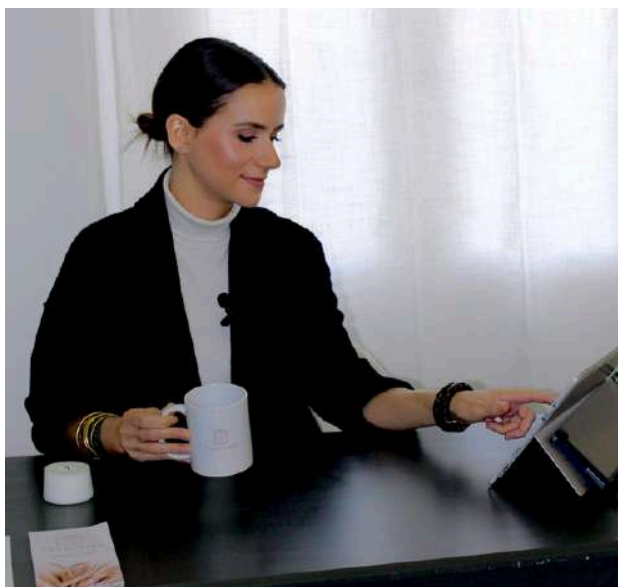
## Massage crânien

- ← 380€  
1 journée en présentiel



## Drain & Scult

- ← 1200€ les deux jours de  
formation drainage &  
madérothérapie corps



## Procédure d'inscription

---

1

### **Envoi du dossier d'inscription**

Après validation des dates de la formation ou du Pack , le dossier d'inscription est envoyé à l'élève .

2

### **Retour du dossier et acompte**

Après le renvoi du dossier d'inscription et versement de l'acompte , la place est réservée.

3

### **Prise de contact avec les autres élèves**

Quelques jours avant la formation , le groupe whats app est ouvert avec les instructions pour le jour J .

# Demande de financement OPCOS

1

## Identifier son FAF

- Vérifie ton code APE (sur ton extrait INSEE).
  - FIF-PL : professions libérales (sophrologues, coachs, praticiens bien-être non réglementés)
  - FAFCEA : artisans (inscrits à la Chambre des Métiers, ex. : esthéticien, masseur bien-être)
  - AGEFICE : commerçants/prestataires de service (inscrits à la CCI)

2

## Monter le dossier

- Chaque FAF a son formulaire à remplir :
  - FIF-PL → [www.fifpl.fr](http://www.fifpl.fr) (demande en ligne, devis + programme de la formation)
  - FAFCEA → [www.fafcea.com](http://www.fafcea.com) (demande avant le début de la formation)
  - AGEFICE → via leur portail ou ta CCI
- Pièces à fournir (selon le FAF) :
  - Devis détaillé et programme de la formation
  - Attestation de versement de la Contribution à la Formation Professionnelle (CFP) (disponible dans ton espace URSSAF, rubrique "Mes attestations")
  - RIB
  - Formulaire de demande rempli

3

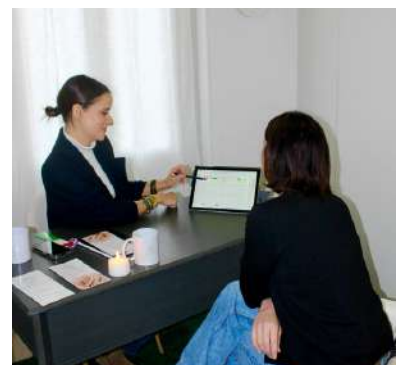
## Respecter les délais

- La demande doit être déposée avant le début de la formation (souvent 1 mois avant).
- Après la formation, envoie la facture acquittée et l'attestation de présence pour être remboursé.

4

## Plafond de financement

- FIF-PL : 300 à 1 200 € / an selon l'activité
- FAFCEA : variable (environ 400-1 200 € / an)
- AGEFICE : jusqu'à 1 400 € / an



# Centre Certifié Qualiopi

---

## 1. Attestation de qualité

Être un centre certifié atteste de la qualité des processus mis en œuvre par les prestataires des formations que l'organisme propose.

## 2. Possibilité de financement

La certification vous permet ainsi d'accéder à plusieurs types de financement par les OPCO.

## 3. Une transparence totale

Offrir une meilleure lisibilité et une plus grande transparence de l'offre de formation auprès des entreprises et des usagers

## 4. L'Amélioration des processus internes

La certification Qualiopi joue un rôle crucial dans **l'amélioration de la qualité des prestations fournies** par un organisme de formation. En se conformant aux exigences et aux critères de la certification, l'organisme est incité à **mettre en place des processus rigoureux et des bonnes pratiques pédagogiques.**



La certification Qualité a été délivrée au titre de la catégorie : **Actions de Formation**

Cela faisait plusieurs mois que je cherchais une formation au massage femme enceinte sans en trouver une de confiance... puis le hasard m'a mise sur la route de serenata by c et je ne suis vraiment pas déçue de l'avoir choisi! J'ai donc fait la formation pour le massage femme enceinte et la réflexologie plantaire

Cécile est extrêmement pédagogue, bienveillante et son professionnalisme se dégage dans chacun de ses gestes!

J'ai fait 600 kms pour assister à cette formation et le referai sans hésiter pour une autre.

Et si j'habitais plus près, je serai sans aucun doute une de ses clientes régulières!

Merci à Cécile et au plaisir de se revoir!

**Institut CIs care Octobre 2024**

J'ai suivi une formation avec Cécile du centre Sereneta et c'était une expérience exceptionnelle. Cécile est une formatrice passionnée, à l'écoute, et extrêmement compétente. Elle transmet son savoir avec clarté, bienveillance et professionnalisme. Grâce à elle, je repars confiante, bien formée, et profondément inspirée. Un grand merci pour cette transmission de qualité, dans un cadre à la fois doux et exigeant. Je recommande les yeux fermés !

**Amancay formation Juillet 2025**

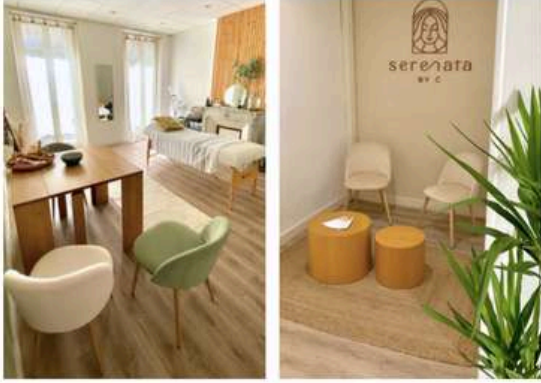
J'ai eu l'opportunité de faire plusieurs formations chez Serenata, notamment en Madérothérapie, Miracle Lift et réflexologie plantaire, et je suis ravie de mon expérience ! Cécile est extrêmement compétente, attentive à nos besoins et suit notre progression avec beaucoup de bienveillance. Sa passion pour son métier se ressent dans chaque formation, ce qui rend l'apprentissage d'autant plus enrichissant

**Clara Novembre 2024**

Les avis Google

5/5 Avis Google  
( + de 80 avis)





**Cécile Hernandez**, infirmière diplômée, a ouvert son espace dédié au corps et à l'esprit qui rassemble de nombreux professionnels, de l'ostéopathe à la naturopathe en passant par la prof de Pilates. Serenata by C, située dans le 8<sup>e</sup> arrondissement, est également un centre de formation certifiée Qualiopi pour entraîner les praticiens. On aime la douceur de ces derniers et on vous conseille volontiers le combo drainage lymphatique et réflexologie plantaire. On ressort du centre légère et prête à bien démarrer l'année ! D'ailleurs, Cécile est spécialisée dans l'appareil digestif et le cycle menstruel féminin. Cela change de la fameuse méthode « Renata », efficace, mais vue et revue.

**SERENATA BY C** 38 boulevard Périer,

# Ils parlent de nous



Et si on vous disait qu'il existe un lieu magique dans le 8<sup>e</sup> arrondissement qui allie **bien être et soins holistiques**, où vous pouvez à la fois sublimer vos ongles, faire des cours de yoga, du drainage lymphatique, Jet Peel et radiofréquence, un massage Kobido ou encore réflexologie plantaire ? L'objectif de Serenata by C : **un seul lieu pour une multitude de soin !** Dans son **institut hyper feel good et solaire**, véritable chouchouterie, Cécile, ancienne infirmière nous propose des **offres sur-mesure** grâce à une **connaissance approfondie des soins** et de véritables diagnostics.

ELLE

ToutMa



# 11. Contacts utiles

---

## **Hernandez Cécile gérante du centre**

email : serenata.massage@gmail.com

Tel : 06-81-02-67-74

## **Aparthotel Adagio Access Marseille Prado Perier**

Site : [www.adagio-city.com](http://www.adagio-city.com)

email : [H8402@adagio-city.com](mailto:H8402@adagio-city.com)

Tel : 04 96 20 89 00

## **Residhotel Le Grand Prado**

Site : <https://www.residhotel.com/residence/marseille-grand-prado/>

Tel : 04-91-17-70-50

## **B&B HOTEL Marseille Prado Parc des expositions**

Site : <https://www.hotel-bb.com/fr/hotel/marseille-prado-parc-des-expositions>

Tel: 08 92 23 34 16

## **Hôtel Novotel Marseille Centre Prado Vélodrome**

Site: <https://all.accor.com>



# Itinéraire accès Centre de formation Serenata



## Avion

Arrivée	Aéroport Marignane
Navette	Direction Saint Charles
Métro 2	Direction Arrêt métro Perier
Marche	5 min à pied direction 38 boulevard Perier



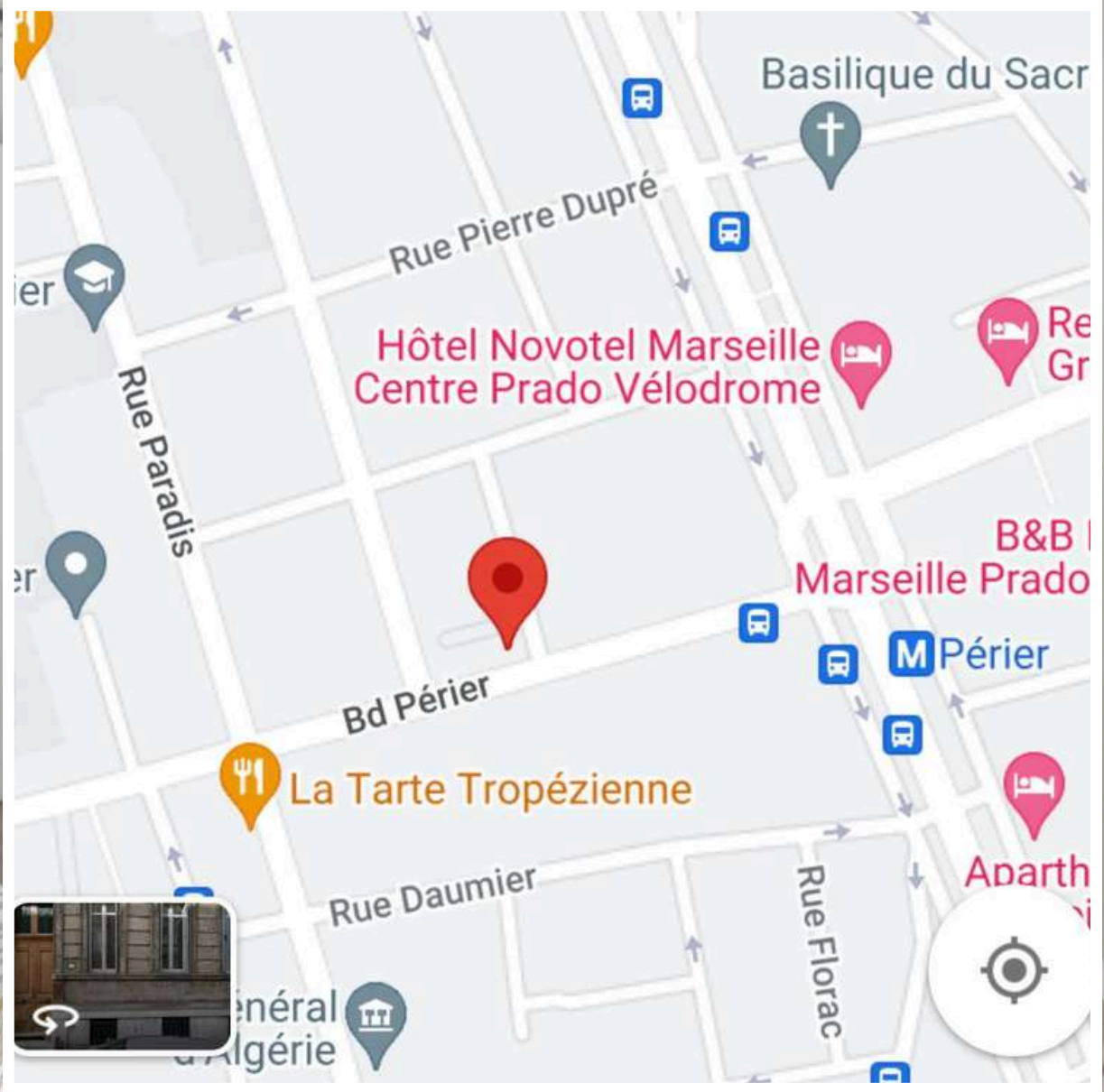
## Train

Arrivée	Gare Saint Charles
Métro 2	Arrêt Métro Perier
Marche	5 min à pied direction 38 Bld Perier



## Logements

Hôtel	<u>Aparthôtel Adagio</u> 161 Av. du Prado, 13008 Marseille 8 min à pied
Hôtel	<u>Hôtel Novotel Centre Prado</u> 103 Av. du Prado, 13008 Marseille 5 min à pied
Hôtel	<u>B&amp;B Hôtel Marseille Prado</u> 6 Rue de Cassis, 13008 Marseille 5 min à pied



Institut Serenata  
38 boulevard Perier  
13008 Marseille

06-81-02-67-74



tectake



serenata

BY C