

## Programme de formation détaillé MASSAGE AMINCISSANT Durée : 2 jours

### 1<sup>er</sup> JOUR

1. Principes et bienfaits du modelage amincissant
2. Contre indications
3. Notions de morphologies et de poids idéal
4. Le système lymphatique et les zones de stockage
5. Echauffements et assouplissements
6. Apprentissage des techniques et manœuvres manuelles profondes
7. Frictions
8. Pressions glissées
9. Pétrissages
10. Palper-rouler
11. Etirements

### 2<sup>ème</sup> JOUR

1. Rappels des notions vues en Jour 1
2. Echauffements et assouplissements
3. Entraînement complet sur l'ensemble des techniques
4. Etirements
5. Synthèse

#### **OBJECTIFS :**

- Connaître le système lymphatique et les zones de stockage du corps humain
- Maîtriser les différentes manœuvres utilisées dans un modelage amincissant
- Etre capable de réaliser une séance de modelage amincissant en maîtrisant les gestes et les postures

#### **NATURE DE LA FORMATION :**

Adaptation et développement des compétences.

#### **PUBLIC :**

Professionnels de l'esthétique souhaitant faire évoluer leurs compétences

#### **PRE-REQUIS :**

Aucun

#### **EFFECTIF :**

Groupe de 8 personnes maxi

#### **DATES, HORAIRES ET LIEU :**

selon planning



#### **DUREE :**

16 heures (2 jours x 8 h)

#### **TARIF :**

200 € nets de taxes/jour/pers.

#### **CONDITIONS DE REGLEMENT :**

cf Conditions Générales de Vente

#### **ENCADREMENT/INTERVENANT :**

Christelle MINOTTE, intervenante pour Image Consulting, praticienne et enseignante formatrice (diplômée licence) en esthétique, cosmétique et modelages. Maître Reiki Usui et Karuna.

#### **MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES MIS EN ŒUVRE :**

Formation en présentiel, opérationnelle, qui alterne apports théoriques et pratiques. Matériel utilisé : table et produits de massage, paperboard, documents papier remis au stagiaire en fin de formation. Entraînement entre stagiaires ou sur modèles.

#### **MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXECUTION DE L'ACTION :**

Pour chaque demi-journée de formation, une feuille de présence (état d'émargement) sera signée par le stagiaire et le formateur, l'objectif étant de justifier la réalisation de la formation.

#### **MOYENS D'EVALUATION PAR L'ORGANISME DE FORMATION:**

Pour permettre de contrôler si le stagiaire a acquis les connaissances dont la maîtrise constitue l'objectif initial de l'action, l'évaluation du stagiaire s'effectuera au moyen d'une mise en situation.

#### **SANCTION DE LA FORMATION :**

Attestation de présence et d'évaluation des acquis.

\* Les massages sont des modelages de bien-être à visée non thérapeutique