

## **ÊTRE EN CAPACITÉ DE MAÎTRISER LES OUTILS DE L'ACCOMPAGNEMENT À L'AMINCISSEMENT AINSI QUE DE DISPENSER UN MASSAGE AMINCISSANT**

Mai 2021

### **OBJECTIFS OPÉRATIONNELS**

Être en capacité de maîtriser les outils de l'accompagnement à l'amincissement, en tenant compte de la psychologie de la cliente. La formation comporte également un massage amincissant, il faudra donc être en capacité de dispenser le massage amincissant en respectant les règles d'hygiène, de confort de votre cliente, en respectant également l'enchaînement des manoeuvres et leurs bonnes exécutions et ceci afin de le proposer comme nouvelle prestation à sa clientèle.

### **PUBLIC CONCERNÉ**

Esthéticiennes, praticiens du bien-être, reconversion professionnelle, particulier après entretien téléphonique.

### **PRÉ-REQUIS**

Pas de pré-requis.

### **CATÉGORIE DE L'ACTION**

Acquisition et/ou entretien des connaissances.

### **MOYENS-PÉDAGOGIQUES-RESSOURCES**

Support de formation

Démonstration

Pratique sous forme de binôme

Tests

### **MOYENS TECHNIQUES**

Matériel fourni : tables de massage, matelas chauffants, linge et huile

Paper board et ou vidéo projecteur pour la partie théorique

Travail sous forme de binôme

Séance d'analyse et de synthèse du travail effectué réalisé chaque jour

Réalisation d'un protocole complet par chaque apprenant en 2<sup>ème</sup> partie de 2<sup>ème</sup> journée.

### **MODALITÉS DE SUIVI DES APPRENANTS ET D'APPRÉCIATION DE LA FORMATION**

Attestation de présence

Attestation d'assiduité

Attestation de fin de formation

7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet

06.29.10.15.97 : Isabelle

06.16.33.84.04 : Alexandra

---

✉ formation.modelage.aquitaine@gmail.com

🌐 www.formation-massage-aquitaine.com

siret : 750 319 758 00017 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64

Évaluation en fin de formation : chaque stagiaire sera évaluée sur la réalisation d'un cas d'étude et de son conseil auprès de la cliente/ modèle. La stagiaire sera également évaluée sur la réalisation d'un protocole de massage aminçissant dans son intégralité en respectant les règles d'hygiène, de confort de la cliente, l'enchaînement des manœuvres, leurs bonnes réalisations dans un temps donné, la posture de l'apprenant.

Évaluation en fin de formation de la satisfaction et des attentes possibles

## **INTERVENANTE**

Alexandra FLORENCIO : Formatrice depuis 2006, diplômée d'un BTS d'esthétique, a eu également son propre institut de beauté comme chef d'entreprise. Alexandra a, par ailleurs, suivi des études en kinésiologie, médecine chinoise, réflexologie plantaire. Diplômée de la formation de formateur depuis septembre 2018.

## **INSCRIPTION & DÉLAIS D'ACCÈS**

L'inscription se fait par mail/téléphone/site internet auprès d'Isabelle Danet et/ou Alexandra Florencio qui valident la faisabilité de la formation, notamment pour les particuliers.

Un programme et un devis sont envoyés. À l'issue de la validation du devis, la formation pourra être planifiée en fonction des contraintes de l'organisme collecteur leur afférent : de 1 à 15 jours.

## **DURÉE**

Nombre d'heures 16 heures.

## **PARTICIPANTS**

Par groupe de 8 (huit) maximum

**ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES : Formation accessible et pour toute adaptation, merci de revenir vers Isabelle Danet ou Alexandra Florencio.**

## **PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION PSYCHOLOGIE & AMINCISSEMENT**

1er JOUR :

**09h30-10h00** Présentation du groupe

**10h00-12h30** PRINCIPE DE BASE

- 1) Étude de la biotypologie c'est-à-dire l'empreinte qui donne à chaque individu des caractéristiques qui lui sont propres
- 2) Les différentes typologies et leurs particularités
- 3) Généralité sur le tissu adipeux
- 4) Physiologie de la digestion
- 5) Que sont les acides ?
- 6) Base d'une alimentation équilibrée

**7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet**

06.29.10.15.97 : [Isabelle](#)

06.16.33.84.04 : [Alexandra](#)

---

✉ [formation.modelage.aquitaine@gmail.com](mailto:formation.modelage.aquitaine@gmail.com)

🌐 [www.formation-massage-aquitaine.com](http://www.formation-massage-aquitaine.com)

*siret : 750 319 758 00017 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64*

- 7) Étude de différentes alimentations possibles
- Préparation
  - Techniques employées
  - Qualités requises
  - Bienfaits
  - Contre-indications

**13h30-16h00** Étude de cas concret  
Chaque personne présente sert de modèle afin d'établir un protocole de soin complet.

**16h00-17h00** Démonstration des premières manœuvres  
Modelage du ventre, des cuisses en pincer rouler, pétrissages superficiels et profonds...  
Mise en pratique : les participants travaillent 2 par 2

**17h00-18h30**  
Changement de groupe, les praticiens deviennent receveurs et les receveurs deviennent praticiens, apprentissage des mêmes manœuvres.

2ème JOUR :

09h30-11h00 Vérification de l'acquisition des premières manœuvres.  
Démonstration des manœuvres suivantes : le receveur est allongé sur le ventre.  
Modelage du dos, des fesses, des jambes ...  
Un premier groupe met en pratique.

11h00-12h30 Démonstration des manœuvres. Les receveurs deviennent praticiens.

13h30-15h00 Prise de notes et synthèse du travail effectué.

15h00-16h15 Un groupe effectue un modelage complet tandis que les autres servent de modèle.

16h15-17h45 Le groupe qui était modèle effectue un protocole complet.

17h45-18h15 Évaluation

18h15-18h30 Remise des attestations de formation

7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet

06.29.10.15.97 : Isabelle  
06.16.33.84.04 : Alexandra

---

✉ formation.modelage.aquitaine@gmail.com

🌐 www.formation-massage-aquitaine.com

siret : 750 319 758 00017 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64