

### **OBJECTIFS OPÉRATIONNELS**

Être en capacité de dispenser un protocole de massage Amincissant en respectant les règles d'hygiène, de confort de votre cliente, en respectant également l'enchaînement des manœuvres 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

Évaluation en fin de formation : chaque stagiaire sera évaluée sur la réalisation d'un massage Amincissant 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

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

06.29.10.15.97 : **Isabelle**

06.16.33.84.04 : **Alexandra**

## 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 :

### Massage Amincissant

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

**09h30-10h00** Présentation

**10h00-11h00** Théorie – Pathologie de l'hypoderme – Cellulite – La Biotypologie

**11h00-12h30** Cliente allongée sur le dos. Démonstration des premières manoeuvres

#### La cuisse :

Effleurage de la cuisse

Pétrissages profonds des muscles de la cuisse

Même mouvement face antérieure.

Pétrissages superficiels.

Pincer-rouler.

Hachures dans le sens de la fibre musculaire en se plaçant à la hauteur du genou.

Claques.

Ventouses claquées.

(Ces 4 dernières manoeuvres sont à éviter au niveau du triangle de Scarpa lorsque des problèmes circulatoires sont importants.)

Ballottements avec les 2 mains perpendiculaires de chaque coté de la cuisse.

**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*

Mise en pratique sous forme de binôme.

**13h30-14h30** Inversement du groupe de pratique

**14h30-18h30** **Démonstration des manœuvres suivantes**

**La jambe :**

Effleurages profonds.

Pétrissages du mollet

Frictions sur le muscle jambier antérieur

Effleurages alternatifs

Ballottements.

Pincer-rouler, si cellulite.

Effleurage final.

**Le pied :**

Mobilisation cheville.

Mobilisation des articulations métatarsiennes

Lissage des espaces inter-métatarsiens avec les pouces

Drainage de la voûte plantaire Etirement de la cheville puis de la jambe entière.

Même chose sur l'autre membre inférieur.

Mise en pratique sous forme de binôme. Inversement du groupe de pratique

**2<sup>ème</sup> JOUR :**

**09h30-12h30** **La cliente se retourne. Démonstration des manœuvres.**

**Les fesses :**

Travailler la fesse opposée

Effleurages profonds avec une main en refermant le pli fessier.

Pétrissages profonds.

Pétrissages superficiels.

Pincer-rouler.

Hachures.

Claques.

Ventouses claquées.

Effleurage final.

Changer de côté puis faire l'autre fesse.

**La cuisse :**

Même travail que sur la face antérieure sans les ballottements.

**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

### **La jambe :**

Effleurages avec les 2 pouces joints

Frictions avec les pouces le long du tendon d'Achille Pétrissages profond.

Effleurage final

Même travail sur l'autre membre inférieur.

### **Le dos :**

Effleurages

Même descente mais remonter en huit.

Même descente mais remonter en Z.

Travail des masses para-vertébrales avec les pouces.

Effleurage final

Mise en pratique sous forme de binôme. Inversement du groupe.

**13h30-14h30** Analyse et synthèse du travail effectué

**14h30-16h00** Un premier groupe effectue un protocole complet

**16h00- 17h30** Inversement du groupe

**17h30-18h00** Évaluation

**18h00-18h30** **Remise des attestations de formation au Massage Amincissant**

**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*