

### **OBJECTIFS OPÉRATIONNELS**

Être en capacité de dispenser un protocole de massage Liberté 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 Liberté dans son intégralité en respectant les règles d'hygiène, de confort de la cliente, l'enchaînement des manoeuvres, 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

Julie ZITTEL, diplômée d'un CAP et d'un BP esthétique, est formatrice depuis plusieurs années. Julie s'est formée tout au long de son parcours, en 2000 aux massages du monde (exemple Californien, Polynésien etc...) ainsi qu'à d'autres techniques Réflexologie, Shiatsu, Amma). En 2008 pour apporter une complémentarité à son activité elle suit une formation de sophrologue. En 2016 elle se forme au Massage Basque ou « Uhaina » suivi en 2018 du massage Chi Nei Tsang et enfin en 2019 elle se forme en ostéothérapeute tissulaire réflexe.

## 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 DÉTAILLÉ DE LA FORMATION : Massage Liberté

### 1er JOUR :

**09h30-10h00**      **Présentation**

**10h00-11h00**      **Théorie**

Origine du modelage Liberté - Durée du modelage Liberté- Prix indicatif - Produits utilisés - Matériel nécessaire – Contre-indications et indications du modelage Liberté.

**11h00-12h30**      **Face Arrière - Démonstration des premières manœuvres**

### Jambes

Mains superposées

Bracelet

Frictions

Zone centrale pouces

Envelopper talon

Pouce talon

**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*

Malléoles  
Tendon d'Achille  
Orteils  
Lissage mollet  
Percussions  
Pincements

**Mise en pratique sous forme de binôme**

**13h30-17h00**            **Changement de groupe pour la pratique des manœuvres déjà vues.**

**Démonstration des manœuvres suivantes**

Talon fesse  
Drainage mollet  
Pétrissage mollet cuisse  
Battage mollet cuisse en AR  
Pincements jambes  
Bracelet jambes entières  
Lissage  
Lissage mains superposées  
Bracelet zone médiane

**Mise en pratique sous forme de binôme**

**17h00-18h30**            **Changement de groupe pour la pratique**

**2ème JOUR :**

**09h30-11h00**            Démonstration des manœuvres

Chasser dessus dessous pied  
Éirement jambe et vibration  
Descendre extérieur remonter intérieur  
Mains en bracelets\$  
Pétrissages dynamiques  
Mains en bracelet avec pouce  
Flanc  
Jambe pliée travailler la face externe  
Lisser fesses  
Travailler face interne mains superposées  
Face interne pétrissage cuisse  
Mise en pratique sous forme de binôme et changement de groupe.

**11h00-12h30**            **Démonstration manœuvres suivantes.**

**Face Avant**

Execution respiration abdominale

**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*

Mains épaules  
Acupression voute plantaire plexus solaire  
Pincement externe circulaire côté petit orteil  
Lisser chaque espace  
Masser le coup central du pied avec pouces  
Mouvement circulaire malléoles  
Lisser talon d'Achille  
Lisser, en mouvements circulaires, voute plantaire du talon vers le haut du pied  
Mouvements croisés pouces  
Pétrissage orteil  
Lisser mains superposées  
Bracelet  
Pompage  
Lisser genoux  
Partir du genou vers les orteils pour chasser l'énergie  
Dessous dessus pied  
Soulever, étirer, vibrations  
Placer les doigts entre les orteils et mobiliser les jambes  
Lâcher d'un coup sec pour chasser l'énergie  
Final  
Effectuer de très doux mouvements circulaires autour du nombril pour vitaliser le corps  
Mise en pratique, sous forme de binôme.

**13h30-14h00**      Prise de notes et synthèse du travail effectué.

**14h00-15h00**      **Inversement du groupe de pratique**

**15h00-16h30**      Un 1er groupe effectue un protocole complet.

**16h30-18h00**      Inversement du groupe

**18h00-18h30**      **Évaluation et Remise de l'attestation 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](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*