

### **OBJECTIFS OPÉRATIONNELS**

Être en capacité de prodiguer un massage amincissant type palper rouler en respectant les règles d'hygiène, de confort de votre cliente, en respectant également un protocole et leurs bonnes exécutions et ceci afin d'optimiser vos soins et une récupération optimale.

### **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

Mise en pratique des outils proposés 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 l'utilisation des protocoles enseignés dans son intégralité en respectant les règles d'hygiène, de confort de la cliente, 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 :**

### **Massage Amincissant Type Palper Rouler**

09h30-10h00 Accueil, présentation de l'école de la formatrice et des participants

10h30-12h30 Théorie

PRINCIPE DE BASE :

- 1) Métabolisme du tissu adipeux
- 2) Fonctions du tissu adipeux
- 3) Pathologies de l'hypoderme
- 4) La cellulite
- 5) La biotypologie

Techniques employées - Qualités requises – Bienfaits - Contre-indications

12h30-13h30 Déjeuner

13h30-16h30

Apprentissage des manœuvres du ventre

- Effleurage circulaire
- Brassage de l'abdomen
- Respirations
- Effleurages profonds

**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

- Pétrissages profonds
- Pétrissages superficiels
- Pincer rouler de Watterwald

La cuisse :

- Effleurages
- Pétrissages profonds
- Pétrissages superficiels
- Pincer rouler
- Hachures
- Claques ventouses
- Ballotements

Le mollet :

- Effleurages profonds
- Pétrissages
- Frictions
- Effleurages alternatifs
- Ballotements
- Pincer rouler
- Effleurage final

Le pied :

- Mobilisation de la cheville
- Mobilisation des articulations métatarsiennes
- Drainage de la voûte
- Etirement cheville

16h30-17h00 Pause

17h00-18h30

Changement de groupe, les praticiens deviennent receveur et les receveurs deviennent praticien, 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 des fesses :

- Effleurages profonds avec une main en refermant le pli fessier.
- Pétrissages profonds.
- Pétrissages superficiels.
- Pincer-rouler.
- Hachures.
- Claques.
- Ventouses claquées.

**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

- Effleurage final.
- Changer de côté puis faire l'autre fesse.

### **Massage des jambes :**

- Même travail que sur la face antérieure sans les ballottements.

### **Le dos**

- Effleurages avec les pouces le long de la colonne vertébrale en descendant puis le long des flancs en remontant.
- Même descente mais remonter en huit.
- Même descente mais remonter en Z.
- Travail des masses para-vertébrales avec les pouces.

### **Un premier groupe met en pratique.**

**11h00 12h30** Démonstration des manœuvres. Les receveurs deviennent praticien.

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

**15h00 16h30** Un groupe effectue un modelage complet tandis que les autres servent de modèle.

**16h30 18h00** Le groupe qui était modèle effectue un protocole complet.

**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