

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Être en capacité de dispenser un protocole de massage Jambes Légères 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^{ème} partie de 2^{ème} 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 jambes légères 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

Madame Laëtitia BERHOCOIRIGOIN

Formatrice depuis plusieurs années, Laëtitia est diplômée en esthétique, a également son propre institut de beauté comme chef d'entreprise. Laëtitia est formatrice sur plusieurs protocoles de massages.

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 Jambes Légères

1er JOUR :

09h30-10h00

Présentation

10h00-11h00

Théorie

Origine du modelage Jambes Légères- Durée du modelage remodelant des Jambes - Prix indicatif - Produits utilisés

Matériel nécessaire – Contre-indications et indications du modelage Jambes Légères.

11h00-12h30

Démonstration des premières manœuvres

2 groupes -1 praticien et l'autre receveur

Cliente allongée face ventrale

Dos : Lissage dos, bras, omoplate, drainage, pétrissage trapèze et flanc. Lissage avec les pouces coté puis drainer. Faire la même chose de l'autre côté puis réunir par lissage et mouvement circulaire.

13h30-15h00

Démonstration des manœuvres suivantes

Jambes : lissage mains superposées puis paumes de mains puis pouces. Friction talon et malléole.

Travaille du mollet en lissage tapotement et pincement. Pétrissage Jambe entière. Lissage cuisse et redessiner la fesse. Étirements

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

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

15h30-17h00 Mise en pratique sous forme de binôme.

17h00-18h30 Changement de groupe.

2ème JOUR :

09h30-12h30 **Démonstration des manœuvres**

Cliente allongée face dorsale

Démonstration des manœuvres.

2 groupes de travail

Pieds : lissage coup de pied puis circulaire malléoles. Lissage circulaire puis croisé voûte plantaire.

Pétrissage des orteils et différentes zones plantaires.

Jambes : Lissage mains superposées puis paumes de mains. Drainage mollet. Lissage contour genou.

Pétrissage cuisse et lissage profond. Tapotement et pincement jambe. Redessiner la cuisse puis lissage en descendant. Vibration

Mise en pratique, les participants travaillent 2 par 2.

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

14h00-16h00 Un groupe effectue un modelage complet tandis que les autres servent de modèles

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

18h00-18h30 **Remise de l'attestation de formation au modelage Jambes Légères**

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