

## **ÊTRE EN CAPACITÉ DE DISPENSER UN MASSAGE FERMETÉ DES BRAS**

Janvier 2024

### **OBJECTIFS OPÉRATIONNELS**

Être en capacité de dispenser un protocole de massage Fermeté des Bras en respectant les règles d'hygiène, de confort de votre client(e), 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 mis à disposition : 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 Fermeté des Bras 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

---

✉ 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

## **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 Fermeté des Bras**

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

10h30-12h30 Théorie

Origine du massage Fermeté des Bras

Ses bienfaits et Contre-indications

Sa durée

Son prix

12h30-13h30 Déjeuner

13h30-16h30 Démonstration des premières manœuvres

- Effleurage du dos
- Lissage de la ligne des épaules
- Lissage du muscle long dorsal
- Lissage omoplate
- Lissage en « V » de la colonne vertébrale
- Pétrissages flancs
- Lissage du grand dorsal

**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

- Lissage de la taille
- Pétrissages bras
- Drainage bras
- Etirement et pressions sur flanc

16h30-17h00 Pause

17h00-18h30 Changements de groupe

2ème JOUR :

09h30-11h00 Démonstration des manœuvres suivantes

- Effleurage du décolleté
- Lissage circulaires des épaules et deltoïdes
- Lissage grand pectoral
- Lissage remontant du grand pectoral
- Pressions zone sous claviculaire
- Lissage de la ligne de l'épaule
- Lissage du sterno cléido mastoïdien
- Rotation base nuque
- Drainage sous maxillaire
- Effleurage circulaires du décolleté
- Lissage du bras face interne
- Petrissage du bras
- Lissage du bras entre pouce et index
- Pressions de l'aisselle
- Revision complete du massage Fermeté des Bras

11h00-12h30 Les receveurs deviennent praticiens.

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.

18h00-18h30 Évaluations, conseils, remise des attestations de formation au Massage Fermeté des Bras.

**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