

Programme de formation.

Le massage aminsissant et anticellulite.

Description du massage :

Appelé également massage anti-capiton ou massage anti-peau d'orange, le massage anti-cellulite permet de corriger les aspects inesthétiques de la peau.

Il a pour objectif de diminuer le taux des cellules graisseuses contenues sous les tissus cutanés. Cette dissolution du tissu adipeux empêchera la cellulite de se former à la surface cutanée.

Compétences :

L'apprenant aura la capacité de mettre en œuvre un massage anticellulite, de connaître les indications et contre-indications de ce massage dans une situation de travail pour le développement professionnel de son activité, de bien cibler la clientèle potentielle. A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de donner un soin complet d'une durée d'une heure à ses clientes.

Manœuvres utilisées :

Lissage profond, friction, pétrissage, palper-rouler, drainage.

Public concerné : Les professionnelles dans l'esthétique et massages de bien-être.

Prérequis : Pas de prérequis

Durée de la formation : 4 jours de 8 heures soit 32 heures

PROGRAMME

JOUR 1 : DURÉE 8 HEURES

08H30-09H00 Accueil et présentation des stagiaires et de la formatrice.

09H00-13H00 Présentation du massage. Les bien faits et contre-indications.

Apprentissage théorique et pratique d'anatomie et physiologie du peau et théorie d'introduction et de formation de la cellulite. Différents types de cellulites et le choix des manœuvres.

13H00-14H00 Pause déjeuner.

14H00-17h00 Manœuvres de drainage lymphatique pour le but de diminuer la cellulite adipeuse. Travail en binom.

17H00-17H30 Apports théoriques

JOUR 2 : DURÉE 8 HEURES

08H30-09H00 Débriefing de la première journée.

09H00-13H00 La suite des manœuvres de drainage lymphatique.

13H00-14h00 Pause déjeuner.

14h00-17H30 Techniques manuelle de détoxification de gros intestin et intestin grêle.

JOUR 3 : DURÉE 8 HEURES

08H30-13H00 Apprentissages de friction, pétrissage, palper-rouler et lissage profond sur les cuisses et fessier.

13H00-14H00 Pause déjeuner.

14H00-17h00 Travaille sur la couche adipeuse du ventre

17H00-17H30 Debriefing de la journée.

JOUR 4 : DURÉE 8 HEURES

08H30-13H00 Révision des manœuvres appris.

13H00-14h00 Pause déjeuner.

14h00-17H30 Contrôle des connaissances pratiques et théoriques.

Attestation de stage remis à l'issue de la formation selon le contrôle réalisée.

Méthode pédagogique

Théorie : Apport théorique à partir du livret de stage avec protocole de massage remis aux stagiaires.

Pratique : Mise en œuvre pratique par démonstrations, application et ressenti.

Alternance de partie pratique et théorique.

Moyens pédagogiques

- Supports écrits, manuels pédagogiques et vidéos pédagogiques
- Démonstrations par le formateur
- Pratique de massage

Suivi de l'exécution

Feuille d'émergence quotidienne signée des stagiaires et du formateur par demi-journée et attestation de présence individuelle.

Attestation de stage remis à l'issue de la formation

Appréciation des résultats

Questionnaire de satisfaction délivré et complété à la fin de la formation.

Organisation :

Cours collectif : 2 personnes minimum - 6 personnes maximum

Evaluation du stagiaire en fin de formation :

Le stagiaire devra réaliser le protocole d'une durée de 1 heure. Il sera observé et évalué par le formateur.

Grille d'évaluation des acquis en fin de formation (à chaud) délivrée et complétée par les stagiaires à la fin des 2 jours de formations.

Grille d'évaluation (à froid) de l'impact de la formation envoyée par mail aux stagiaires 1 mois après la formation.

Accessibilité :

Dans le cas où une personne à mobilité réduite se présente à une de nos formations, nous dispensons ces formations dans un des hôtels ou établissements recevant du public avec qui nous avons un partenariat. Ils sont accessibles pour toutes personnes à mobilité réduite.

- Hôtel Kyriad Lyon sud– Givors