

**EKATERINA VALLIER née BORODINETS, centre de formation professionnelle –**  
**85 rue Barthelemy Champin 69560 Sainte Colombe Tél : 06.41.92.91.62**  
**Mail : univers.bienetre@yahoo.com - SIRET : 78971883000035**  
**Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 84692140869 auprès du Préfet Rhône-Alpes,**  
**Certificat QUALIOPi B05665**

## **PROGRAMME DE FORMATION**

### **MASSAGE DEEP TISSUE MAIN/PIEDS**

#### **But :**

Apprentissage du système ostéo-musculaire des mains et pieds.

Acquérir une nouvelle prestation massage profond des mains et des pieds , ou de compléter des techniques déjà pratiqués.

Proposer un nouveau soin à sa clientèle.

#### **Objectifs :**

L'apprenant aura la capacité de proposer une nouvelle prestation ou d'élargir son soin Deep Tissue, de maîtriser le protocole complet du massage, d'adopter les bonnes postures. A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de donner un massage d'une durée de 30 min a 1heure a ses clientes.

#### **But/ effet rechercher :**

Détente musculaire pour les personnes qui ont la travaille manuelle et debout, diminution de stresse et détente globale pour les personnes qui n'aime pas les massages du corps (dos, cuisse...).

Ou pour la réalisation du massage profonds des main et pieds pour la detente Global du corps.

#### **Manœuvres utilisées :**

Lissage profond, reptation, pression glissée, mobilisation des articulation, étirement passif des muscles, pétrissage.

#### **Public concerné :**

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

#### **Prérequis :**

Pas de prérequis.

#### **Durée de la formation :**

2 jours de 8 heures soit 16 heures

**EKATERINA VALLIER née BORODINETS, centre de formation professionnelle –  
85 rue Barthelemy Champin 69560 Sainte Colombe Tél : 06.41.92.91.62  
Mail : univers.bienetre@yahoo.com - SIRET : 78971883000035  
Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 84692140869 auprès du Préfet Rhône-Alpes,  
Certificat QUALIOPi B05665**

## **PROGRAMME**

Les horaires sont à titre indicatif et peuvent être modifier selon la formation.

### **JOUR 1 : DURÉE 8 HEURES**

08H30-09H00 Accueil des stagiaires.

09H00-12H30 Apprentissage du système ostéo-musculaire des mains. Réalisation de massage. Mise en situation.

Alternance partie pratique et théorique. Travail en binôme.

12H30-13H30 Pause déjeuner.

13H30-17H00 Apprentissage du système ostéo-musculaire des pieds. Apprentissage début du massage. Mise en situation.

Alternance partie pratique et théorique. Travail en binôme.

17H00-17H30 Révision mnémotechnique.

### **JOUR 2 : DURÉE 8 HEURES**

08H30-09H00 Débriefing de la première journée.

09H00-12H30 Deuxième parties de massage des pieds. Travail en binôme.

12H30-13H30 Pause déjeuner.

13H30-16H30 Contrôle pratique sur la réalisation du protocole complet.

16H30-17H30 Contrôle des connaissances théoriques, questionnaire de satisfaction.

Attestation de stage remis à l'issue de la formation.

### **Méthode pédagogique**

**Théorie :** Apport théorique à partir du livret de stage avec des planches anatomique et protocole de massage remis aux stagiaires.

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

Alternance de partie pratique et théorique.

### **Moyens pédagogiques**

Support de cours remis à chaque stagiaire, et participation active entre les stagiaires et le formateur.

### **Suivi de l'exécution**

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

**EKATERINA VALLIER née BORODINETS, centre de formation professionnelle –  
85 rue Barthelemy Champin 69560 Sainte Colombe Tél : 06.41.92.91.62  
Mail : univers.bienetre@yahoo.com - SIRET : 78971883000035  
Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 84692140869 auprès du Préfet Rhône-Alpes,  
Certificat QUALIOPi B05665**

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.

**Délai d'accès**

Inscription possible 7 jours avant le début de la formation (si la session n'est pas complète).

**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.

**Formalités administratives :**

Sont remis aux stagiaires avant la formation : CGV, Règlement intérieur, conventions de formations ou contrat de formation pour les personnes particulières se finançant la formation, programme de 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 - Chasse Sur Rhône
- Hôtel Kyriad Givors