

Programme de formation

Massage drainant/anti-âge Visage

(mise à jour juillet 2025)

Public : Chefs d'entreprise ou salariés dans le secteur bien-être.

Pré-requis : Pas de prérequis

Contact & Admission : Entretien physique ou téléphonique avec Elisabeth Catusse afin d'évaluer les besoins et attentes du stagiaire et finalisation de la demande de prise en charge.

Modalités et délais d'accès : Inscription 1 mois au plus tard avant le démarrage de la formation.

Objectifs pédagogiques :

- *Connaître les principaux tissus sur lesquels nous allons travailler
- *Maîtriser les manœuvres et gestes techniques dans un ordre logique
- *Connaître les indications et contres indications de ce massage
- * Etre capable d'adapter Être la pression et les manœuvres en fonction du receveur *Savoir au mieux adopter une gestuelle et une posture idéale afin de préserver votre santé physique et vos articulations tout en prodiguant un massage généreux, sans se fatiguer ni se blesser.

Résumé du plan :

- Connaître les origines et les spécificités du massage
- Les aspects pratiques liés à l'accueil et l'installation du client
- Définition et description de la méthode du massage drainant ant-âge visage
- Éthique et cadre de la pratique
- Indications et contre-indications
- Echauffement du praticien
- Utilisation du matériel
- Drapage ou art de couvrir
- Posture et ergonomie
- Techniques manuelles de base
- Mobilisation de la personne
- Mouvements de transition

Méthodes mobilisées (Moyens techniques & Pédagogiques) : Support de cours (descriptif du Massage, bienfaits, clientèle visée, contre-indications, protocoles et annexes). Table de massage, serviettes de massage, coussins et plaids, huiles végétales, baumes) Pratique des gestes et des protocoles complets sur un ou plusieurs modèles.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Avant chaque formation, nous réalisons un diagnostic (fiche d'entrée en formation). Si nécessaire, nous orientons sur des structures spécialisées.

Référent Handicap : Cécile Fiter - 07 83 67 20 79 - cecilefiter@gmail.com

Support pédagogique : Un livret récapitulatif est remis à chaque stagiaire.

Modalités d'évaluation : Exercices pratiques & études de cas avec le formateur sur modèle

Durée: 2 jours (16 heures)

Tarif : Nous consulter

Déroulé du programme de formation

Le massage drainant anti-âge du visage a pour but d'apporter à la peau un grand bol d'oxygène. Ses principaux bienfaits se révèlent dans l'amélioration de la circulation du sang au niveau du visage et la tonification de la peau permettant à celle-ci de gagner en élasticité.

Ce massage participe à l'amélioration du sommeil par une réduction du stress et l'invitation au lâcher prise, permettant la régulation de la respiration et du rythme cardiaque.

Les manœuvres pour commencer sont plutôt actives pour stimuler les tissus profonds et donc la production de collagène et d'élastine.

Ensuite, les manœuvres sont inspirées du drainage lymphatique du visage et consistent donc en des pressions beaucoup plus douces, et un travail précis des chaînes ganglionnaires.

Jour 1

- 1 Présentation du groupe
- 2 Présentation du massage, histoire, spécificités
- 3 Indications et contre-indications
- 4 Démonstrations de la formatrice
- 5 Travail en ateliers : apprentissage du protocole « bloc par bloc » :

Jour 2

- 1 Démonstrations de la formatrice + pratiques sur modèles pour revoir le protocole appris la veille
- 2 Travail en ateliers : apprentissage du protocole « bloc par bloc » :

*Prise de contact,

*Nettoyage peau (technique de relaxation aux oshiboris) ,

*Massage relaxant cervicales, trapèzes, épaules, accroches des muscles pectoraux,

*Massage anti-âge remodelant profond (cou, décolleté et visage),

*Drainage lymphatique du visage (vidange ganglionnaire, drainage de la lymphe)

6 Révisions

7 Vérification finale de l'acquisition des manœuvres en temps réel, sur modèles

8 Remise de l'attestation de fin de formation et débriefing

Ce planning pourra varier en fonction de votre progression