

Programme de Formation

Massage effet minceur

(mise à jour janvier 2025)

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

Prérequis : 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 contre indications de ce massage
- Être capable d'adapter 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
- Éthique et cadre de la pratique du massage minceur
- 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 et essentielles)
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 amincissant-fermeté va permettre aux clientes de réduire significativement l'aspect peau d'orange mais aussi de relancer les circulations qui sont parfois défaillantes. Ce massage agit sur les adipocytes (cellules graisseuses) afin d'estomper la cellulite et d'affiner les zones traitées.

Axé principalement sur les zones cellulitiques à savoir les cuisses, les fessiers, les hanches et/ou le ventre, ce massage d'une étonnante efficacité est composé d'une multitude de techniques manuelles telles que : pétrissages, palper-rouler, frictions, échauffements...

Jour 1

- Présentation du groupe
- Présentation du massage, histoire, spécificités
- Indications et contre-indications
- Démonstrations de la formatrice
- Travail en ateliers : apprentissage du protocole « bloc par bloc » :
- Drainage veineux
- Échauffement des tissus en vue de préparer le travail plus profond
- Démonstration et décomposition des mouvements spécifiques au massage minceur : palper rouler, frictions, torsions, ...
- Apprentissage du protocole du massage minceur par séquences
- Apprentissage de l'utilisation de la ventouse minceur
- Ergonomie de positionnement corporel
- Anatomie adaptée au massage minceur
- Travail du pied
- Réunion des séquences pour effectuer le protocole complet
- Protocole complet reçu et pratiqué en fin de journée

Jour 2

- Point sur les acquisitions de la journée précédente
- Travail profond des amas graisseux (frictions, palper rouler, percussions)
- Réunion des séquences pour effectuer le protocole complet
- Révisions
- Vérification finale de l'acquisition des manœuvres en temps réel, sur modèles
- Protocole complet reçu et pratiqué en fin de session
- Remise de l'attestation de fin de formation et débriefing

Ce planning pourra varier en fonction de votre progression.