

---

13 RUE J.J Rousseau  
30100 Alès  
Tel : 0950532387  
Numéro de Siret : 51531162900015  
Enregistré sous le n°76300416430 cet enregistrement  
ne vaut pas agrément de l'état  
Organisme non assujetti à la TVA

## Programme détaillé de formation :

6  
Stagiaires  
max/  
session

### **Massage Amincissant et Remodelant avec outils inclus (durée : 2 jours soit 14heures)**

**Public concerné :** Esthéticiens(nes), de coiffeurs(ses), de personnes ayant un projet de création d'entreprise dans le massage Bien-être ou en situation d'activité professionnelle en relation avec le domaine de l'esthétique.

**Pré-requis :** Etre majeur (ou autorisation parentale pour les mineurs de plus de 16 ans), maîtriser l'expression orale et écrite.

#### **Matériel pédagogique :**

Table, Huile, coupe suédoise, rouleau de massage, grille d'évaluation, livret d'apprentissage et attestation remise en fin de formation.

Formatrice : Unica Sabrina, CAP esthétique cosmétique vente conseil, Formations massages, praticienne expérimentée.

#### **Objectifs pédagogiques :**

Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage amincissant, remodelant et jambes légères.

Maîtriser les indications et contres indications du massage amincissant, remodelant et jambes légères.

Maîtriser les instruments en bois utilisés pendant le massage

Adapter la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du client.

**Formatrice :** Unica Sabrina, CAP Esthétique cosmétique vente conseil, Formations, praticienne expérimentée.

#### **Formation en présentielle**

---

13 RUE J.J Rousseau  
30100 Alès  
Tel : 0950532387  
Numéro de Siret : 51531162900015  
Enregistré sous le n°76300416430 cet enregistrement  
ne vaut pas agrément de l'état  
Organisme non assujetti à la TVA

**JOUR 1 :**

Matin (9H00-12H00) :

**- Théorie et Pratique :**

- \*Présentation du massage, l'historique rapide et découverte des spécificités du massage.
- \* Présentation et découverte des instruments utilisés pendant le massage (coupe, rouleau...)
- \* Etude des différentes cellulites (acqueuse, adipeuse, fibreuse)
- \* Etude du système circulatoire.
- \* Etude de la peau avec ses différentes fonctions dans les 3 couches (épiderme, derme, hypoderme)
- \* Les différentes manœuvres : stretch, mobilisation, palper-rouler manuelles, lissages...
- \* Posturologie
- \* Indications et contre-indications, test de connaissances.
- \* Démonstration de la formatrice.

Après-midi (13h00-17h00) :

**- Pratique :**

- \*Travail en binôme : Apprentissage du déroulement d'une séance.

**JOUR 2 :**

Matin (9H00-12H00) :

**- Pratique :**

- \* Travail en binôme : Apprentissage du déroulement d'une séance

13 RUE J.J Rousseau

30100 Alès

Tel : 0950532387

Numéro de Siret : 51531162900015

Enregistré sous le n°76300416430 cet enregistrement

ne vaut pas agrément de l'état

Organisme non assujetti à la TVA

Après-midi (13h00-17h00) :

- **Pratique :**

\*Protocole réalisé entièrement par le stagiaire sur modèle.

\* Mise en situation professionnelle (accueil du client, installation du client, réalisation du massage, prise de congés).

**Grille d'évaluation et Remise d'une attestation de formation.**

