



PLAN DE FORMATION MASSAGE ACCOMPAGNEMENT MINCEUR

Le massage minceur permet d'accompagner les personnes qui cherchent à améliorer leur silhouette. Un rythme soutenu, des manœuvres spécifiques au massage minceur sont nécessaires à la pratique de cette technique. Pour un résultat optimum, il est à pratiquer sous forme de cure, en combinaison d'une alimentation saine et équilibrée ainsi que d'une pratique sportive.

Deux techniques supplémentaires et complémentaires au massage minceur seront également pratiquées :

- Le **brossage lymphatique exfoliant** qui est une technique de beauté. Elle consiste à utiliser une brosse de massage sur le corps, sans eau ni aucun produit cosmétique. Ce rituel bien-être permet de détoxifier le corps en contribuant à stimuler le drainage lymphatique, la production d'élastine et de collagène.
- L'utilisation des **ventouses** sur les différentes zones du corps qui va permettre de déloger les amas graisseux et de stimuler la circulation sanguine. Cette technique ludique et sans gros effort physique permet un palper-rouler profond pour diminuer la cellulite efficacement.

L'objectif du massage minceur est de favoriser le déstockage des cellules graisseuses et le drainage. C'est un massage tonique et physique à pratiquer.

OBJECTIF

- ✓ Connaître les gestes techniques spécifiques à ce massage : le pétrissage profond, le palper-rouler, percussions, frictions ...
- ✓ Acquérir les gestes techniques spécifiques au brossage lymphatique et à l'utilisation des ventouses corps
- ✓ Savoir accompagner son client lors d'une cure
- ✓ Réaliser une séance de massage adapté aux besoins du client

MATÉRIEL

- Matériel fourni par Harmony Formation pour toute la durée de formation : Tout le matériel nécessaire pour l'action de formation (table de massage, huile, flacon, brosses et ventouse).
- Matériel à apporter par le stagiaire :
1 petite et 2 grandes serviettes + stylo pour prendre des notes

PUBLIC CONCERNE

Cette formation est pour toute personne souhaitant développer ses compétences dans le domaine du massage bien-être. Professionnels du bien-être, esthéticiennes et personnes en reconversion.

PRÉREQUIS NÉCESSAIRE

Connaître et maîtriser un protocole de massage aux huiles.

<h2>PROGRAMME DE FORMATION</h2>
--

Jour 1 :

Théorie :

Qu'est-ce que la peau ?

Qu'est-ce que le système lymphatique ?

Caractéristiques du brossage lymphatique et l'utilisation des ventouses

Bienfaits / Matériel

Indications et contre-indications

Pratique :

Savoir-faire technique du brossage lymphatique

Session de questions/réponses

Jour 2 :

Théorie :

Les différents types de cellulite

Faire un Bilan pré séances et suivi du client

Pratique :

Apprentissage par zone des techniques spécifiques au massage minceur et à l'utilisation des ventouses : pétrissage profond, palper-rouler, percussions, frictions

Session de questions/réponses

Jour 3 :

Mise en pratique du protocole complet

Évaluation

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- ✓ Support de cours remis lors du stage
- ✓ Mises en pratiques
- ✓ Grille d'évaluation remise par le formateur
- ✓ Contrôle des connaissances
- ✓ Attestation de suivi de formation
- ✓ Chaque participant est à tour de rôle donneur et receveur

Durée : 3 jours – 21h

Horaires : 9h – 17h (1h de pause déjeuner)

TARIF : 525 €