

### Massage minceur-fermeté

La peau d'orange se manifeste par un relâchement de la peau et lui donne un aspect rétracté ou bosselé... Elle résulte d'un changement de structure des tissus adipeux logés sous l'épiderme. On observe souvent ces capitons « disgracieux » sur les fesses et à l'arrière des cuisses. La cellulite n'est pas systématiquement associée à un problème de poids. Leur apparition varie d'une personne à l'autre et dépend surtout de nombreux facteurs : hérédité, sédentarité, mauvaise circulation, alimentation déséquilibrée.

#### Public visé par la formation:

o Cette formation vise les entrepreneurs, les salariés et non-salariés ainsi que tout public, y compris ceux en recherche d'emploi ou en reconversion professionnelle, souhaitant monter en compétence, ou remise à niveau professionnelle.

Les praticiens en massage bien-être et soins corporels, les professionnels de la santé paramédical et médical.

#### Prérequis nécessaires:

o Aucun prérequis n'est exigé pour suivre la formation. Toutefois avoir un projet en tant que particulier ou professionnel pour ainsi apprendre, pratiquer ou acquérir de nouvelles compétences

[ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES.](#)

Inter : Lors de nos premiers contacts, nous vous proposerons un entretien afin de prendre en compte les spécificités de votre handicap et de déterminer les éventuels aménagements ou dispositions à mettre en place. Le référent handicap est Lynda Mainard disponible de 9h à 18h00 du lundi au vendredi OU

Intra : Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier l'aménagement de la formation.

Le référent handicap est Lynda Mainard disponible de 9h à 18h00 du lundi au vendredi

#### Nombre de stagiaires acceptés:

o 2 à 8 personnes

#### Les + de la formation:

o Petits groupes, nombre de participants limité.

#### Délai d'inscription:

Inscription à tout moment, tant qu'il reste de la place à une session.

#### Dates de la formation:

o Selon le calendrier ou sur demande.

#### Horaires de la formation:

o 09h00-12h00 / 13h00-17h00 (2x10 mn pause et 1h pause repas).

#### Lieu de la formation:

o 7 rue de la porcelaine 64100 Bayonne

#### Nombre de jours : 4

#### Nombres d'heures : 28h00

#### Contact : 0659057979

#### Particuliers 490 € et OPCO/FAF 690 €

**Objectif du stage** L'enseignement du massage prénatal vous apprendra à maîtriser le protocole complet du **massage minceur-fermeté** Intégrer les postures de travail propices à un massage de qualité, S'adapter, être à l'écoute (verbale et non verbale)

- Gérer son temps.

**Les Objectifs Opérationnels sont les suivants :** Objectifs de la formation:

Savoir expliquer les particularités du massage

Connaître les règles d'hygiène et de sécurité

Pouvoir énumérer les bienfaits du massage

Connaître des contre-indications

Préparer son environnement

Être capable de mener un entretien avant le massage

Intégrer les gestes et postures nécessaires

Anticiper les bons réflexes

Être capable de réaliser le massage en autonomie

#### LM BIEN ETRE FORMEE

7, rue de la Porcelaine 64100 Bayonne Tél. 06/59/05/79/79 E-mail [lm.bienetre.formee@gmail.com](mailto:lm.bienetre.formee@gmail.com)

Société par actions simplifiée (Société à associé unique) au capital de 1000 € RCS Bayonne SIRET 91333922200014- NAF 8532 Z- NDA 75640536664 auprès de la sous-préfecture d'Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'état

## Conditions d'inscriptions:

- Un entretien téléphonique préalable à l'inscription définitive est conduit par la responsable de la formation, il vise à recueillir les informations sur le candidat à la formation, expériences en massage, souhaits, motivations...Au cours de cet entretien, la responsable de la formation présente les objectifs, le contenu, les modalités et les conditions pratiques de la formation. Cet entretien permet de valider le projet de formation et de favoriser l'engagement du candidat ou de l'orienter vers une autre formation. Cette démarche doit aussi permettre d'éviter les ruptures et les abandons en cours de formation.

**Le déroulement du stage** Chaque journée commence par un échauffement puis une révision de la journée précédente afin de valider les acquis de chaque participant et de proposer une correction adaptée

## Contenu de la formation

- Accueil des stagiaires
- Accueil sous forme de petit-déjeuner, avec café/thé/viennoiseries
- Présentation du formateur
- Présentation individuelle des apprenants

## Test de positionnement

### Enseignement théorique

- ✚ Généralités sur la cellulite
- ✚ Les bienfaits
- ✚ Les recommandations et les contres indications
- ✚ Déroulement de la prise en charge
- ✚ Manœuvres
- ✚ Le choix de vos huiles
- ✚ Les règles d'hygiène et de sécurité à respecter
- ✚ Matériel employés
- Questionnaire sur la théorie

### Enseignement pratique

- ✚ Le formateur vous apprend les mouvements et les gestes du **massage minceur-fermeté**
- ✚ Le lendemain le cours commence par une révision de la veille pour éviter les mauvaises interprétations et bien intégrer les gestes.
- ✚ Le dernier jour chaque participant pourra recevoir et donner une séance de massage complète.

A l'issue de la formation, un rappel du déroulé et une conclusion viendront clôturer la journée, avec un retour sur les objectifs et un échange dynamique entre l'intervenant et les stagiaires

## Evaluations des compétences acquises

Par le formateur, en fin de formation, évaluation portant sur la pratique, observation d'une séance de massage, les résultats sont notés sur une grille d'évaluation

Par un jury, lors d'un examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen oral portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique)

A noter : entre la fin de formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen

Délivrance, en cas de réussite aux évaluations, d'un certificat « Pratique de massages bien-être

## Modalités pédagogiques

Formation exclusivement en présentiel

Les journées s'articulent entre temps théoriques et temps pratiques

Évaluation pré et post formation

Projection et support remis à chaque apprenant par e-mail dès le premier jour de la formation

Démonstrations pratiques des techniques, mise en application en binôme – amélioration et acquisition de la pratique professionnelle

## Les bienfaits du massage minceur

Remodeler votre corps et diminuer la cellulite

Favoriser une meilleure circulation sanguine

Élimination des toxines

Une qualité de peau visiblement améliorée.

Lutte contre la cellulite

LM BIEN ETRE FORMEE

7, rue de la Porcelaine 64100 Bayonne Tél. 06/59/05/79/79 E-mail lm.bienetre.formee@gmail.com

Société par actions simplifiée (Société à associé unique) au capital de 1000 € RCS Bayonne SIRET 91333922200014 – NAF 8532 Z- NDA 75640536664 auprès de la sous-préfecture d'Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'état