



## PROGRAMME

# FORMATION MASSAGE SÉRÉNITÉ & LÉGÈRETÉ



**Durée :** 16h

**Horaires :** 9h-13h / 14h-18h

### Objectifs opérationnels de la formation

L'objectif est de maîtriser les bases théoriques et l'application pratique du massage « Sérénité & légèreté » afin de pouvoir compléter les prestations de massage déjà pratiquées dans son centre de beauté :

- Savoir pratiquer avec aisance la variété des manœuvres spécifiques du massage « Sérénité & légèreté » : grandes boucles, grands patins alternés, lissages enveloppants, enchaînements liés, pétrissages doux, étirements doux, mini vagues descendantes, décontraction du bas du dos, balayage avec les éminences, monter mains parallèles en papillon, papillon croisé-décroisé cuisse, lissage cuisse phalanges retournées...
- Se familiariser avec son originalité : le receveur est allongé sur la partie latérale du corps, autrement dit sur le côté, calé avec des coussins pour un maximum de confort et de lâcher-prise.
- Etre en mesure de le pratiquer dans un but de détente et de bien-être grâce à une autre façon d'aborder le massage de détente pour mieux soulager les jambes lourdes ainsi que les différentes zones du dos.

### Modalités pédagogiques

Comporte une partie théorique en introduction, suivi de démonstrations et d'ateliers de pratique en binômes pour pouvoir ressentir le massage, le pratiquer et pleinement l'intégrer.

**Public :** - Esthéticienne-cosméticienne : travailleur non salariée, travailleur salariée, conjoint d'entreprise  
- Gérante d'institut, dirigeante de SAS, SARL, EURL

### Délais d'accès

La durée estimée entre l'inscription du stagiaire et le début de la formation est en moyenne d'une semaine à 15 jours car elle variera selon la réactivité du stagiaire à fournir les pièces demandées.

**Accueil des personnes en situation de handicap :** les locaux mis à disposition de Perfectis Formations sont en parfaite conformité pour l'accueil du public et sont accessibles aux personnes handicapées et à mobilité réduite. Perfectis formations met en œuvre la pédagogie, le matériel, les moyens techniques et humains permettant de s'adapter au handicap des personnes qu'elle accueille.

**Prérequis :** aucun prérequis n'est exigé

## PROGRAMME DÉTAILLÉ & COMPÉTENCES VISÉES MASSAGE SÉRÉNITÉ & LÉGÈRETÉ

### 1<sup>er</sup> jour :

**Matin : 9h-13h**

#### THEORIE

- Concept du massage « Sérénité et légèreté »
- Les bienfaits, vertus et spécificités du massage
- Les contre-indications et précautions
- Préparation de la cabine avant le massage : accueil, ambiance, huiles de massage, coussins de confort
- Préparation du praticien : physique, mentale, énergétique
- Enchaînement et fluidité gestuelle
- Déplacements autour de la table, posture du praticien
- Adapter la pression en fonction de la réceptivité du receveur
- Nuancer la vitesse et le rythme

- Durée du massage, prix pratiqués

### PRATIQUE

- Remise d'un support de cours expliquant chaque geste étudié (vignettes avec photos détaillées et commentées)

- Démonstration de l'intégralité de la technique

Après-midi : 14h-18h

Travail en binôme

- Pratique 1<sup>er</sup> groupe :

- Préparation et choix des coussins
- Installation de la cliente en position latérale
- Positionnement des coussins

DOS : familiarisation avec les techniques spécifiques : grandes boucles, grands patins alternés, étirements doux, mini vagues descendantes, décontraction du bas du dos, balayage avec les éminences, monter mains parallèles en papillon

- Pratique 2<sup>e</sup> groupe : pratique identique au 1<sup>er</sup> groupe

- Debriefing + réponse aux questions

### **2<sup>ème</sup> jour**

Matin : 9h-13h

### PRATIQUE

Rappel des spécificités et de l'originalité du Massage « Sérénité et légèreté » (théorie + pratique)

Travail en binôme

- Pratique 1<sup>er</sup> groupe :

- DOS : Révision de la pratique de la veille
- JAMBES : familiarisation avec la gestuelle spécifique : papillon croisé-décroisé cuisse, lissage cuisse phalanges retournées, enchaînements liés, pétrissages doux, lissages enveloppants, « glissé enveloppant », « glissé gainant », glissé latéral inversé,

- Pratique 2<sup>e</sup> groupe : pratique identique au 1<sup>er</sup> groupe

- Pratique 1<sup>er</sup> groupe : réalisation de l'intégralité du massage sur l'autre partie latérale

Après-midi : 14h-18h

### PRATIQUE

- Pratique 2<sup>ème</sup> groupe : réalisation de l'intégralité du massage sur l'autre partie latérale

- Pratique 1<sup>er</sup> groupe :

- Pratique du protocole complet : 1 côté latéral puis l'autre
- Révisions
- Corrections, évaluation des stagiaires

- Pratique 2<sup>ème</sup> groupe :

- Pratique du protocole complet : 1 côté latéral puis l'autre
- Révisions
- Corrections, évaluation des stagiaires

Debriefing final pour les 2 groupes

Remise de l'attestation de stage aux participants

---

**Nom et compétences de la formatrice** : Valérie Desmaisons : directrice du centre de formation, formatrice, esthéticienne, propriétaire d'un institut pendant 5 ans, experte en techniques de massage, spécialisée dans la

communication digitale et dans le développement des stratégies commerciales exclusivement réservées aux instituts de beauté.

### **Modalités avant l'inscription**

Entretien physique ou à distance permettant d'analyser les besoins du stagiaire et de nous assurer que ses attentes soient en adéquation avec l'offre de formation avant son inscription.

### **Modalités d'évaluation initiale**

Une « Évaluation avant la formation » remise au stagiaire avant la formation nous permet d'adapter au mieux la formation et de constituer des groupes de niveaux pour garantir un stage de qualité.

### **Dispositif d'évaluation des stagiaires**

- Pendant le stage : Évaluations visuelles lors des ateliers (réalisées par la formatrice)
- Évaluation à chaud en fin de stage :
  - « Grille d'évaluation de l'atteinte des objectifs » (rempli par la formatrice)
  - « Questionnaire d'évaluation de l'atteinte des objectifs » (rempli par le stagiaire)

### **Évaluation de la satisfaction des stagiaires**

Appréciation de l'organisme de formation par les stagiaires :

- évaluation à chaud « Enquête de satisfaction et d'appréciation de la formation » rempli par le stagiaire à la fin de la formation
- évaluation à froid « Enquête de satisfaction de l'action de formation pour le prescripteur » rempli par le stagiaire 60 à 90 jours après la formation

### **Supports pédagogiques utilisés**

Un support technique de cours avec des planches pédagogiques et des photos reprenant chaque geste est délivré aux stagiaires en début de stage ainsi qu'une fiche récapitulative.

### **Sanction de la formation**

Une attestation précisant notamment la nature, la validation des objectifs et la durée de la session sera remise par l'organisme de formation au stagiaire bénéficiaire à l'issue de la prestation.

### **Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action**

Les moyens permettant de suivre d'exécution de l'action de formation sont : les feuilles d'émargement signées par le stagiaire bénéficiaire et le formateur pour chaque demi-journée de formation.

### **Informations règlementaires**

- « Conditions générales de vente » envoyé à l'inscription, accompagné de la Convention de formation.
- « Règlement intérieur » envoyé 10 jours avant la formation, accompagné de la Convocation de stage.