



## PROGRAMME

# FORMATION MASSAGE ESTHÉTIQUE DU VENTRE ZEN ET SÉRÉNITÉ

**Durée :** 16h

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

Apprentissage du protocole spécifique pour le « Massage esthétique du ventre zen et sérénité », de la théorie, des gestes et des postures nécessaires à sa bonne pratique.

### Objectifs opérationnels de la formation

- Maîtriser le protocole complet du « Massage esthétique du ventre zen et sérénité »
- Savoir reproduire les manœuvres enseignées spécifiques au « Massage esthétique du ventre zen et sérénité » qui constituent son originalité : des effleurages alternés sur l'abdomen, des lissages doux en rotation, des manœuvres de croisé-décroisé superficiels, des mini-vagues. Une gestuelle fluide et douce sur l'abdomen qui se termine par des manœuvres de détente du dos.
- Savoir adapter et structurer son déroulement
- Parfaire ses connaissances en technique de massage corporel esthétique

### 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 ESTHÉTIQUE DU VENTRE ZEN ET SÉRÉNITÉ

### 1<sup>er</sup> jour : Introduction - démonstration – pratique

**Matin : 9h-13h** Présentation du massage + démonstration

- Le concept du « Massage esthétique du ventre zen et sérénité »
- Les bienfaits et l'originalité du « Massage esthétique du ventre zen et sérénité » : abdomen + dos
- Les contre-indications et précautions
- Préparation de la cabine avant le massage : accueil, ambiance, huiles de massage
- Préparation du praticien : physique, mentale
- Enchaînement et fluidité gestuelle
- Déplacements autour de la table, posture du praticien

- Rappel anatomique de l'abdomen
- Maîtrise de chaque geste, décomposition
- Durée et fréquence du massage, prix pratiqués
- Ce que le « Massage esthétique du ventre zen et sérénité » peut apporter à la clientèle des instituts de beauté et comment le présenter de façon valorisante
- Le choix des huiles
- Démonstration du protocole complet

#### **Après-midi : 14h-18h Démonstration + pratique du massage**

- Remise d'un support de cours détaillant chaque geste étudié
- Démonstration des techniques spécifiques au « Massage esthétique du ventre zen et sérénité » :
  - ⇒ « effleurages et lissages » : des effleurages alternés sur l'abdomen, des lissages doux en rotation
- Pratique 1<sup>er</sup> groupe : techniques spécifiques : « effleurages et lissages »
- Pratique 2<sup>e</sup> groupe : techniques spécifiques : « effleurages et lissages »
- Démonstration des techniques spécifiques :
  - ⇒ manœuvres de « croisé-décroisé superficiels », « mini-vagues »
- Pratique 1<sup>er</sup> groupe : techniques spécifiques : manœuvres de « croisé-décroisé superficiels », « mini-vagues »
- Pratique 1<sup>er</sup> groupe : techniques spécifiques : manœuvres de « croisé-décroisé superficiels », « mini-vagues »
- Révision des 2 groupes en reprenant chaque geste à l'aide du support de cours

### **2<sup>e</sup> jour : Révisions - démonstrations – pratique – évaluations**

#### **Matin : 9h-13h Révisions + démonstrations + pratique du massage**

- Démonstration de la gestuelle de la veille + de gestuelle du dos
- Révisions de la gestuelle de la veille : Pratique 1<sup>er</sup> groupe + Pratique 2<sup>ème</sup> groupe
- Corrections
- Démonstration des manœuvres spécifiques sur la zone du dos : décontraction paumes, araignées talon-paume, étoiles glissées, pulpe des pouces, rotations alternées, enchaînement croisé-décroisé
- Pratique 1<sup>er</sup> groupe : manœuvres spécifiques sur la zone du dos
- Pratique 2<sup>ème</sup> groupe : manœuvres spécifiques sur la zone du dos
- Corrections

#### **Après-midi : 14h-18h Démonstrations + pratique du massage + évaluations**

- **1<sup>er</sup> groupe :**
  - Pratique complète du « Massage esthétique du ventre zen et sérénité » dans son intégralité, jusqu'à ce que la gestuelle soit parfaitement assimilée
  - Révision, corrections, évaluation des stagiaires
- **2<sup>ème</sup> groupe :**
  - Pratique complète du « Massage esthétique du ventre zen et sérénité » dans son intégralité, jusqu'à ce que la gestuelle soit parfaitement assimilée
  - Révision, corrections, évaluation des stagiaires

---

**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 réglementaires**

- « 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.