

PROGRAMME DE FORMATION

ANATOMIE PALPATOIRE & RAPPEL PHYSIOLOGIQUE

OBJECTIFS

- Rappeler les effets physiologiques du massage
- Identifier et localiser avec précision, les repères osseux ainsi que les principaux muscles superficiels et semi-profonds par la palpation
- Savoir distinguer les différentes structures (os, muscles, tendons, ligaments, fascias)
- Adopter un vocabulaire professionnel renforçant votre expertise
- Établir le lien avec vos pratiques professionnelles pour personnaliser vos soins
- Sécuriser votre pratique du massage en maîtrisant les zones de vigilance

PUBLIC CONCERNE ET PRÉREQUIS

- Chef d'entreprise (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)
- Salariée en esthétique (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)

PROGRAMME

JOUR 1

Présentation, Physio et palpation membres postérieurs inférieurs.

- Accueil et présentation des stagiaires et de la formatrice
- Rappel physiologique sur les systèmes : Nerveux, Respiratoire, Circulatoire, Digestif, Endocrinien, Musculosquelettique et Lymphatique.

Objectifs : Comprendre ces systèmes permet de lier la théorie à la pratique : vous donnez du sens à chaque geste, qu'il s'agisse de drainer la lymphe, de libérer un fascia ou de mobiliser une articulation. Cette maîtrise anatomique rend vos massages et vos soins esthétiques, plus cohérents, fluides et parfaitement adaptés aux besoins réels du corps.

- Repérage et palpation :
 - Pieds : Effets recherchés : Meilleure compréhension des appuis et de la posture / Identification des zones réflexes et tensions structurelles / Amélioration de la précision du toucher Objectif : Maîtriser l'ancrage pour libérer les tensions dès la base et stimuler les points réflexes avec justesse comme en massage réflexe
 - Jambes : Effets recherchés : Localisation claire des masses musculaires et des trajets tendineux / Compréhension de la circulation veineuse et lymphatique / Meilleure adaptation des manœuvres de massage Objectif : Alternier efficacement entre travail musculaire profond et relance des fluides selon les besoins de légèreté ou de récupération comme en Drainage Lymphatique (circulatoire), Massage Suédois (musculaire) ou Madérothérapie (remodelage)

- Palpation des glutéaux : Effets recherchés : Identification des muscles posturaux majeurs / Compréhension des liens bassin/dos/jambes / Sécurisation du travail profond dans cette zone sensible Objectif : Dénouer les tensions du bassin pour libérer le bas du dos, tout en sécurisant le travail en profondeur comme en Deep Tissue (relâchement myofascial), Massage Sportif (performance) ou Massage Lomi-Lomi (utilisation des avant-bras)
- Feedback en fin de journée.

JOUR 2

Physio et Palpation membres postérieurs et antérieurs/ supérieurs

- Questions, réponses sur le contenu vu la veille.
- Repérage et palpation :
 - Dos : Effets recherchés : Lecture des chaînes musculaires / Localisation des tensions fréquentes / Meilleure compréhension de la posture et des compensations Objectif : Personnaliser le travail sur les zones de stress (trapèzes) en contournant avec précision les structures osseuses comme en Amma Assis(zone de tensions), Massage aux Pierres Chaudes (drainage thermique) ou Massage Balinaï (pétrissages profonds).
 - Les bras : Effets recherchés : Différenciation des muscles fléchisseurs et extenseurs / Adaptation des pressions selon les structures palpées / Amélioration de la fluidité des manœuvres. Objectif : Libérer la mobilité du haut du corps et décharger les tensions liées aux gestes répétitifs ou à la posture de travail comme en massage Tui Na (mobilisations), Massage Californien (grands enveloppements) ou Massage Thaï (étirements).
 - Nuque et cou. Effets recherchés : Sécurisation des zones cervicales / Compréhension des liens avec stress, respiration et posture / Précision dans le travail des muscles profonds Objectif : Libérer les tensions nerveuses et circulatoires vers la tête tout en respectant la fragilité des vertèbres cervicales et des passages vasculaires comme en Massage Shirotchampi (travail sur le cuir chevelu et la nuque), Massage Thaï (étirements doux) ou Amma Assis (dénouement des trapèzes).
 - Le visage : Effets recherchés : Identification des muscles faciaux / Amélioration des techniques de massage visage / Travail plus doux, précis et respectueux des structures Objectif : Agir sur la détente des muscles d'expression et la microcirculation pour un effet lissant, tout en induisant un lâcher-prise émotionnel immédiat comme en massage Kobido (lifting manuel japonais), Massage Gua Sha (drainage et tonification)
- Feedback en fin de journée.

JOUR 3

Physio et Palpation membres antérieurs/ supérieurs et inférieurs

- Questions, réponses sur le contenu vu la veille.
- Repérage et palpation :
 - Abdomen : Effets recherchés : Compréhension des liens avec la digestion, la respiration et les tensions émotionnelles / Travail plus conscient et sécurisé / Amélioration de la qualité du toucher abdominal Objectif : Libérer les blocages émotionnels et viscéraux en

synchronisant les manœuvres avec la respiration comme en massage Chi Nei Tsang (détox interne), Massage Ayurvédique (digestion)

- Les jambes : Effets recherchés : Intégration des repères anatomiques / Lecture plus fine des tissus / Meilleure cohérence dans les protocoles de massage. Objectif : Libérer les tensions liées à la station debout et à la marche, tout en optimisant le retour lymphatique et la mobilité articulaire sans pression sur les crêtes osseuses (tibia) comme en Drainage Lymphatique Manuel (relance lymphatique), Massage Suédois (récupération des quadriceps) ou Massage Sportif (préparation et souplesse articulaire).
- Révisions et évaluation sous forme de quiz pratique.
- Bilan de formation.

MÉTHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Travail théorique sur manuel remis au stagiaire
- Apprentissage de la technique entre apprenants.
- Matériel fourni pour la formation : tout le matériel nécessaire à la pratique de cette formation est fourni par le Comptoir Beauté Formation, sauf si vous avez reçu une liste de matériel dans votre dossier d'inscription indiquant ce que vous devez amener

MODALITÉS DE SUIVI ET APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Fiche de présence élargée
- Vérification des atteintes des objectifs à l'issue de la formation (test théorique et / ou pratique)
- Certificat de formation remis aux stagiaires après contrôle des connaissances

DELAIS D'ACCES

- L'organisme de formation Le Comptoir Beauté s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative à la demande d'inscription du client et se tient à votre disposition du lundi au vendredi de 9 h à 18 h au 05 56 72 30 60 ou en prenant un rdv téléphonique avec notre service "Renseignements et Inscriptions".
- Nous nous engageons à vous faire accéder à la formation, au plus tard un mois après votre demande (sauf période de fermeture de l'organisme de formation et sous réserve de places disponibles)
- Les inscriptions aux formations doivent intervenir au plus tard 24h avant la date de début de la session (hors week-end, jours fériés et fermeture annuelle)

DURÉE DE LA FORMATION

3 Jours : 24 heures

Horaire : 9h00 - 12h30/ 13h30 – 18h00

TARIF DE LA FORMATION

840 € nets par stagiaire