

PROGRAMME DE FORMATION

MODELAGE DU DOS « OMBRE SACREE »

OBJECTIFS

- Maîtriser le protocole complet du modelage Ombre Sacrée
- Adopter les bons gestes et les bonnes postures
- Savoir reproduire les manœuvres enseignées.
- Savoir adapter son soin en fonction des tensions
- Parfaire ses connaissances en techniques de modelage corporel esthétique

PUBLIC CONCERNE ET PRÉREQUIS

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

PROGRAMME

JOUR 1

- Accueil et présentation des stagiaires et de la formatrice.
- Présentation du déroulé pédagogique et du programme de la formation
- Présentation du modelage ciblé sur le dos conçu pour libérer les tensions accumulées au niveau du dos, des épaules, de la nuque et des bras. Il associe des manœuvres stimulantes, décontractantes et relaxantes afin de délier les tensions musculaires, d'améliorer la mobilité et de procurer un profond sentiment de bien-être.
Grâce à une alternance pressions glissées, pétrissages, foulages, rotations, étirements, mobilisations, brossages, effleurages, frictions, pressions et enveloppement ce modelage stimule la circulation sanguine et énergétique, assouplit les muscles et favorise une meilleure oxygénation des tissus. Les tensions liées au stress, aux mauvaises postures ou à la fatigue se relâchent progressivement, permettant au corps de retrouver souplesse, légèreté et confort.
- Révision de l'anatomie du dos.
- Les contre-indications du soin en cas de maladies, infections, tumeurs, opérations.
- La recherche des besoins pour un toucher respectueux et adapté à la cliente
- Installation de la cliente / de la praticienne et de la cabine
- Prise en charge de la cliente dans sa globalité (avant, pendant et après le soin)
- Descriptif du protocole de massage.
- Pratique du massage : Dos
 - Les pressions glissées
 - ✂ Bienfaits : Agissent en profondeur sur les muscles. / Stimulent la circulation. / Décontractent les tissus.

- ✂ Effets recherchés : Soulager les tensions musculaires. / Assouplir le dos. / Libérer les tensions.
- Les pétrissages
 - ✂ Bienfaits : Décontractent les muscles. / Stimulent la circulation sanguine / Assouplissent les tissus.
 - ✂ Effets recherchés : Libérer les tensions musculaires. / Améliorer la souplesse. / Favoriser la récupération musculaire.
- Les foulages
 - ✂ Bienfaits : Compriment les masses musculaires. / Favorisent la détente. / Stimulent la circulation.
 - ✂ Effets recherchés : Décontracter les muscles épais. / Assouplir les tissus. / Procurer une sensation de profondeur.
- Les rotations
 - ✂ Bienfaits : Mobilisent les articulations. / Délient les tensions. / Améliorent la mobilité.
 - ✂ Effets recherchés : Assouplir les épaules et les bras. / Réduire les raideurs. / Redonner de l'amplitude aux mouvements.
- Les étirements
 - ✂ Bienfaits : Allongent les muscles. / Relâchent les chaînes musculaires. / Favorisent la souplesse.
 - ✂ Effets recherchés : Libérer les tensions profondes. / Ouvrir le haut du corps / Procurer une sensation de légèreté.
- Les mobilisations
 - ✂ Bienfaits : Améliorent la mobilité articulaire. / Assouplissent les tissus / Stimulent la circulation.
 - ✂ Effets recherchés : Restaurer la fluidité des mouvements. / Diminuer les tensions. / Favoriser une meilleure posture.
- Les brossages
 - ✂ Bienfaits : Stimulent les récepteurs sensoriels de la peau. / Activent la microcirculation. / Favorisent la détente.
 - ✂ Effets recherchés : Réveiller les tissus. / Procurer une sensation de légèreté. / Apaiser le système nerveux.
- Les effleurages
 - ✂ Bienfaits : Préparent les tissus / Favorisent la détente. / Stimulent la circulation lymphatique
 - ✂ Effets recherchés : Mettre en confiance / Envelopper le corps. / Installer le lâcher-prise.
- Les frictions
 - ✂ Bienfaits : Génèrent une chaleur locale. / Décontractent les muscles. / Stimulent la circulation sanguine.
 - ✂ Effets recherchés : Défaire les tensions localisées. / Assouplir les tissus. / Soulager les contractures.
- Les pressions

- ✂ Bienfaits : Relâchent les tensions musculaires profondes. / Stimulent la circulation énergétique. / Décontractent les zones sensibles.
- ✂ Effets recherchés : Apaiser les douleurs. / Favoriser le relâchement musculaire. / Procurer une profonde sensation de bien-être.
- Révision de la journée.

JOUR 2

- Révision jour 1.
- Pratique du massage : Dos
 - Les enveloppements
 - ✂ Bienfaits : Procurent une sensation de réconfort. / Apaisent les tensions émotionnelles. / Favorisent la détente.
 - ✂ Effets recherchés : Renforcer le sentiment de bien-être / Favoriser la reconnexion à soi. / Offrir une sensation de cocon.
- Révision massage complet
- Evaluation à la réalisation du protocole dans son intégralité par binôme.
- 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 émargée
- 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

TARIF DE LA FORMATION

2 Jours : 16 heures

560 € nets par stagiaire

Horaire : 9h00 - 12h30/ 13h30 – 18h00