

---

13 RUE J.J Rousseau  
30100 Alès  
Tel : 0950532387  
Numéro de Siret : 51531162900015  
Enregistré sous le n°76300416430 cet enregistrement  
ne vaut pas agrément de l'état  
Organisme non assujetti à la TVA

## Programme détaillé de formation :

6  
Stagiaires  
max/  
session

### **Massage bien-être aux bambous** **durée : 2 jours soit 14heures**

**Public concerné :** Esthéticiens(nes), de coiffeurs(ses), de personnes ayant un projet de création d'entreprise dans le massage Bien-être ou en situation d'activité professionnelle en relation avec le domaine de l'esthétique.

**Pré-requis :** Etre majeur (ou autorisation parentale pour les mineurs de plus de 16 ans), maîtriser l'expression orale et écrite.

**Moyens pédagogiques :** Table, Huile et bambous, grille de suivi, grille d'évaluation, Test de connaissances, livret pédagogique remis en début de formation et attestation remise en fin de formation.

#### **Objectifs pédagogiques :**

Maîtriser le protocole technique et les notions théoriques du massage aux bambous.

Maîtriser les indications et contres indications du massage aux bambous.

Apporter une relaxation des masses musculaires grâce au massage profond et une action dynamisante de part les manœuvres réalisées avec les bambous.

Adapter la pression, le déroulement, la posture à la morphologie du client.

**Formatrice :** ARBOD Jessica, esthéticienne, cheffe d'entreprise depuis 2009, professeure d'esthétique, praticienne expérimentée.

#### **Formation en présentielle**

##### **JOUR 1 :**

Matin (9H00-12H00) :

---

13 RUE J.J Rousseau

30100 Alès

Tel : 0950532387

Numéro de Siret : 51531162900015

Enregistré sous le n°76300416430 cet enregistrement

ne vaut pas agrément de l'état

Organisme non assujetti à la TVA

**- Théorie et Pratique :**

\*Présentation du massage, l'historique rapide et découverte des particularités du massage.

\* Indications et contre-indications, test de connaissances sur la partie théorique.

\*Apprentissage des différentes manœuvres : stretch, mobilisation, palper...

\*Posturologie du praticien.

\* Démonstration du massage réalisé par la formatrice.

Après-midi (13h00-17h00) :

**- Pratique :**

\*Apprentissage du déroulement d'une séance en binôme.

**JOUR 2 :**

Matin (9H00-12H00) :

**- Pratique :**

\*Apprentissage du déroulement d'une séance en binôme.

Après-midi (13h00-17h00) :

**- Pratique :**

\*Mise en situation professionnelle : Accueil, Massage réalisé entièrement par le stagiaire sur modèle, prise de congés.

**Grille d'évaluation et Remise d'une attestation de formation.**



---

13 RUE J.J Rousseau

30100 Alès

Tel : 0950532387

Numéro de Siret : 51531162900015

Enregistré sous le n°76300416430 cet enregistrement

ne vaut pas agrément de l'état

Organisme non assujetti à la TVA

