

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

6  
stagiaires  
max/  
session

## Programme détaillé de formation :

### Soin jambes lourdes (durée : 1 jour soit 7heures)

**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. Avoir un projet professionnel dans les massages Bien-être.

**Modalités pédagogiques :** Formation en présentiel.

**Formatrice :** Mlle ARBOD JESSICA esthéticienne diplômée depuis 2004 et cheffe d'entreprise de l'institut « YUNA BEAUTE » depuis 2009, formatrice.

#### **Moyens pédagogiques :**

Matériel mis à disposition pendant la formation, mise en situation, test de connaissance, grille d'évaluation, livret pédagogique remis en début de formation et attestation remis en fin de formation.

**Objectifs pédagogiques :** Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du soin jambes lourdes.

Maîtriser les indications et contre indications du soin jambes lourdes.  
Adapter la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé.

---

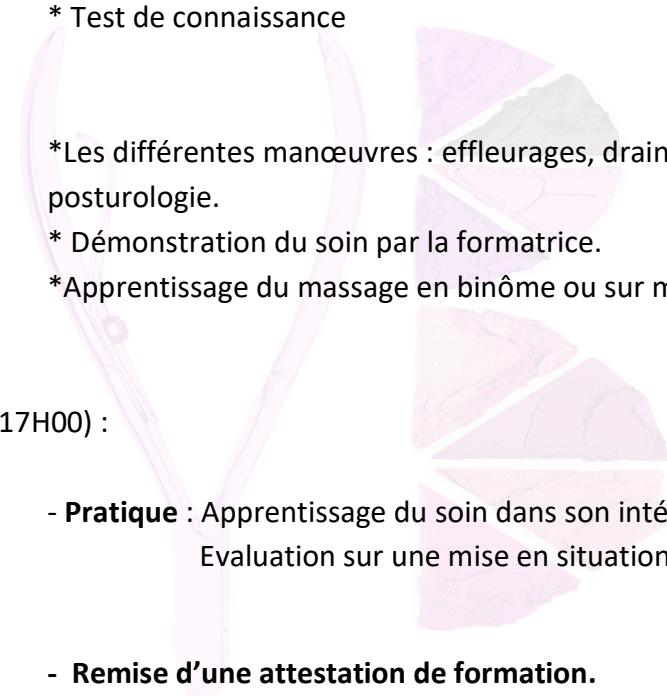
13 RUE J.J Rousseau  
30100 Alès  
Tel : 0950532387  
Numéro de Siret : 51531162900015  
Enregistré sous le n°76300416430 cet enregistrement  
ne vaut pas agrément de l'état  
Organisme non assujetti à la TVA

**JOUR 1 :**

Matin (9H00-12H00) :

**- Théorie et Pratique :**

- \*Présentation du soin, l'historique rapide du massage bien être et découverte de la cible clientèle.
- \* Indications et contre-indications.
- \* Coût de revient de la prestation, rentabilité.
- \* Test de connaissance

- 
- \*Les différentes manœuvres : effleurages, drainage ainsi que la posturologie.
  - \* Démonstration du soin par la formatrice.
  - \*Apprentissage du massage en binôme ou sur modèles.

Après-midi (13H00-17H00) :

**- Pratique :** Apprentissage du soin dans son intégralité.

Evaluation sur une mise en situation professionnelle.

**- Remise d'une attestation de formation.**