Centre de formation *SARL L.3.C My Little Formation « L'Académie Origine »*
207 rue Jenner 83150 Bandol
SIREN : 833 315 492 / SIRET : 833 315 492 000 11
Numéro de déclaration d'activité de formation : 93830748293
Contact : Diane Frizac de Pissy - 06 50 46 86 40 - mylittleformation@gmail.com

PROGRAMME DE FORMATION 2024

Formation spécifique aux modelages corps et visage

Jour 1 : Modelage relaxant « Sous les Etoiles »

Descriptif du Massage :

Le modelage « Sous les Etoiles » est dédié à l'action relaxante. Il vise à évacuer le stress et favorise le lâcher prise et la relaxation grâce à des manœuvres douces et enveloppantes.

Objectif de la formation :

Maitriser le protocole complet du Modelage relaxant « Sous les Etoiles » sur une durée d'une heure

Contenu de la formation :

9h début de la formation, accueil et présentation

9h15 Binôme 1 : Partie postérieure : manœuvres de lissages de la nuque vers le sacrum, l'ensemble du dos et la jambe droite, en travaillant en hémi corps. Réalisation sur un côté uniquement

10h35 Binôme 2 : Partie postérieure : manœuvres de lissages de la nuque vers le sacrum, l'ensemble du dos et la jambe droite, en travaillant en hémi corps. Réalisation sur un côté uniquement

12h 30 Pause repas

13h30 Binôme 1 : partie antérieure : manœuvres de lissage et entrelacs sur une jambe. Lissages effleurages sur l'abdomen, un bras et terminer sur le crâne

15h35 Binôme 2 partie antérieure : manœuvres de lissage et entrelacs sur une jambe. Lissages effleurages sur l'abdomen, un bras et terminer sur le crâne

16h45 Questions/réponses

17h Fin de formation

Centre de formation *SARL L.3.C My Little Formation « L'Académie Origine »*
207 rue Jenner 83150 Bandol
SIREN : 833 315 492 / SIRET : 833 315 492 000 11
Numéro de déclaration d'activité de formation : 93830748293
Contact : Diane de Pissy - 06 50 46 86 40 - mylittleformation@gmail.com

Jour 2 : Modelage dynamisant « Le Souffle de vie »

Descriptif du Massage :

Le modelage dynamisant « Le Souffle de vie » est un modelage dynamisant qui vise à tonifier et apporter un effet drainant et détoxifiant grâce à des manœuvres alternées lentes et toniques.

Objectif de la formation :

Maitriser le protocole complet du **Modelage** dynamisant « Le Souffle de vie » sur une durée d'une heure

Contenu de la formation :

9h début de la formation, accueil et présentation

9h15 Binôme 1 : Pratique des manœuvres de réveil lymphatique, des lissages dynamiques et stimulation des membres inférieurs- Pratique sur une jambe uniquement

10h Stimulation dynamique progressive sur la région de l'abdomen et des bras

10h45 Binôme 2 : Pratique des manœuvres de réveil lymphatique puis lissages dynamiques et stimulation des membres inférieurs- Pratique sur une jambe uniquement

11h15 Stimulation dynamique progressive sur la région de l'abdomen et des bras

12h 30 Pause repas

13h30 Binôme 1 : pratique du protocole partie postérieure, arrière des jambes et les pieds : pressions, lissages toniques, mobilisation d'un pli de peau. Manœuvres de détente sur le dos

15h45 Binôme 2 pratique du protocole partie postérieure, arrière des jambes et les pieds : pressions, lissages toniques, mobilisation d'un pli de peau Manœuvres de détente sur le dos

16h45 Questions/réponses

17h Fin de formation

Centre de formation *SARL L.3.C My Little Formation « L'Académie Origine »*
207 rue Jenner 83150 Bandol
SIREN : 833 315 492 / SIRET : 833 315 492 000 11
Numéro de déclaration d'activité de formation : 93830548283
Contact : Diane de Pissy - 06 50 46 86 40 - mylittleformation@gmail.com

Jour 3 : Modelage sportif « L'empreinte originelle »

Descriptif du Massage :

Le modelage L'empreinte originelle est un modelage qui vise à soulager les muscles et les tensions grâce à des manœuvres intenses et profondes. Il est inspiré du modelage suédois et peut-être conseillé aux sportifs. C'est une technique de massage dynamique qui vise à dissoudre les tensions et à raffermir les muscles et les articulations. Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine et lymphatique et l'élimination des toxines, et aide le corps à retrouver son équilibre naturel.

Objectif de la formation :

Maitriser le protocole complet du **Modelage L'empreinte originelle** sur une durée d'une heure

Contenu de la formation :

9h début de la formation, accueil et présentation

9h15 Binôme 1 : Pratique des manœuvres du Docteur Per Henrik Ling sur la partie postérieure (dos)

Pratique sur une jambe uniquement

10h45 Binôme 2 : Pratique des manœuvres du Docteur Per Henrik Ling sur le la partie postérieure (dos)

Pratique sur une jambe uniquement

12h 30 Pause repas

13h30 Binôme 1 : pratique du protocole partie antérieure, focus sur la mobilisation du bras et de la jambe, révision des manœuvres du Docteur Per Henrik Ling

15h45 Binôme 2 Pratique du protocole partie antérieure, focus sur la mobilisation du bras et de la jambe

16h45 Questions/réponses

17h Fin de formation

Centre de formation *SARL L.3.C My Little Formation « L'Académie Origine »*
207 rue Jenner 83150 Bandol
SIREN : 833 315 492 / SIRET : 833 315 492 000 11
Numéro de déclaration d'activité de formation : 93830748293
Contact : Diane Frizac de Pissy - 06 50 46 86 40 - mylittleformation@gmail.com

Jour 4 : Les manœuvres techniques pour les soins du visage anti-âge

Descriptif du Massage :

Le modelage visage anti-âge est un modelage qui vise à raffermir la peau et atténuer les rides grâce à des manœuvres spécifiques.

Objectif de la formation :

Maitriser le protocole complet du **soin visage anti-âge** sur une durée d'une heure

Contenu de la formation :

9h début de la formation, accueil et présentation des 3 phases du protocole. Théorie sur l'anti âge, la production du collagène et de l'élastine et l'intérêt de la pratique du massage anti âge.

9h15 Binôme 1, Pratiques phases 1, et 2 *: (***préparation de la peau)/drainage, réveil musculaire**

Pratique des 4 manœuvres de préparation et de liaison telles que : lissages, effleurages et éventails. Manœuvres destinées à rendre le protocole fluide et harmonieux.

Pratique des trois techniques de drainage, Pratique du protocole suite phase 3 *(manœuvres actives)*

15 manœuvres pommettes et contour des yeux, 5 manœuvres front, 4 manœuvres d'étirement

2 manœuvres de lissage final

11h30 Binôme 2, Pratique du protocole partie 1 et 2 - *12h30 Pause repas*

13h30 Binôme 1, Révision parties 1 et 2, pratique du protocole partie 3

La digito pression en 14 points afin de détendre l'ensemble des muscles du visage de manière à préparer les manœuvres actives de la suite du protocole.

Pratique de la phase 4 : Les manœuvres actives ont pour but de dynamiser et revitaliser la peau.

Ce sont des pressions glissées, pincements, éventails rapides. Recherche de coordination des deux mains qui travaillent en coordination et dissociation.

10 manœuvres sur l'ovale et bas du visage, 4 manœuvres contour de la bouche

14h30 Binôme 2, Révision parties 1 et 2, pratique du protocole partie 3

15h évaluation **Binôme 1**

16h - évaluation **Binôme 2**

17h00 -Fin de formation

Centre de formation *SARL L.3.C My Little Formation « L'Académie Origine »*
207 rue Jenner 83150 Bandol
SIREN : 833 315 492 / SIRET : 833 315 492 000 11
Numéro de déclaration d'activité de formation : 93830748293
Contact : Diane Frizac de Pissy - 06 50 46 86 40 - mylittleformation@gmail.com

Moyens pédagogiques et évaluation par journée :

- Enseignement théorique : 15 min
- Enseignement pratique en binôme : 5h30
- Evaluation pratique : 1h
- Débriefing : 15 min

Durée de la formation: 4 jours, 28h
Horaires de la formation : 9h-12h30 / 13h30-17h
Effectif : à partir de 4 personnes
Validation : remise d'une attestation de stage
Public concerné : esthéticienne / praticienne spa
Formatrice : Carole Durand
Niveau prérequis : aucun
Difficulté : 4/5
Type : massage sur table
Matériel : huile, drap de massage (fournis)
Accessibilité : pour les personnes en situation de handicap veuillez nous contacter
Lieu : Origine, 800 avenue du Château de Jouques, 13420 Gémenos
Modalités et délais d'accès : nous contacter par téléphone, sous 1 semaine à compter de l'inscription avec la convention de formation
Tarif par personne et par jour : 200 € HT – 240 € TTC soit **800 € HT – 960 € TTC par personne**

SARL L.3.C My Little Formation
207 rue Jenner - 83150 Bandol
mylittleformation@gmail.com
83331549200011 - n° 93830548283