



La Maison du Lotus  
130 Avenue Joseph Kessel  
Voisins-le-Bretonneux 78960  
Téléphone: 01 34 98 18 14  
Siret : 504 140 914 000 12  
N° 11788134978  
[contact@maisondulotus.com](mailto:contact@maisondulotus.com)  
[www.formations-massages.fr](http://www.formations-massages.fr)

## **Formation en massage amincissant sur 1 journée (7 h)**

### **PUBLIC CONCERNÉ & PRÉREQUIS**

#### **Public concerné :**

Cette formation s'adresse aux praticiens en massage bien-être, esthéticien·nes, professionnel·les de l'accompagnement corporel, ainsi qu'à toute personne souhaitant acquérir des compétences spécifiques en massage amincissant .

#### **Prérequis :**

Aucun prérequis technique obligatoire.

### **MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS**

#### **Lieu de formation :**

130 Avenue Joseph Kessel, 78960 Voisins-le-Bretonneux

L'inscription est possible jusqu'à 7 jours avant le début de la formation, sous réserve de places disponibles.

Les dates de formation sont consultables sur le site :

<https://www.formations-massages.fr/>

### **ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Nos formations sont, dans la mesure du possible, accessibles aux personnes en situation de handicap.

Chaque situation fait l'objet d'une étude individualisée afin d'évaluer les conditions d'accessibilité et les adaptations pédagogiques possibles.

Un diagnostic de faisabilité peut être réalisé avec l'appui de nos partenaires :

- AGEFIPH ([agefiph.fr](http://agefiph.fr))
- APF France Handicap (<http://yvelinesvaldoise.blogs.apf.asso.fr/>)

Référente handicap :

Cécile Poirier – [contact@maisondulotus.com](mailto:contact@maisondulotus.com) – 01 34 98 18 14

### **TARIF**

Vous pouvez consulter le prix de la formation sur le site <https://www.formations-massages.fr/>

## **DUREE**

7 heures, 7 heures par jour pendant 1 jour  
Horaires : 9h30 à 12h45, puis 13h45 à 17h30

## **OBJECTIFS GENERAUX**

Connaître et maîtriser un protocole complet de massage amincissant (vingt à trente minutes) :  
Comprendre ce qu'est la cellulite et son influence sur la circulation dans le corps, comprendre l'effet du massage sur les cellules adipeuses

Acquisition d'une posture adaptée sur table.

Acquisition des différents types de mouvements du massage : palpés roulés simples, palpés roulés dits de Wetterwald, différents types de pincés et de malaxages.

Acquisition du protocole et enchaînement des mouvements avec fluidité.

Apprendre à varier l'intensité des gestes en fonction de l'effet recherché et de l'inconfort ressenti par la personne massée.

Apprendre à évaluer l'efficacité des techniques sur une personne donnée et à les ajuster à la morphologie et à l'adiposité du corps massé.

**Formateur** : Formation animée par Cécile Poirier, Praticienne en Massage-Bien-Être depuis 2008.

## **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique
- Démonstrations par le formateur
- Pratique encadrée en binômes
- Échanges collectifs et temps de questions/réponses

### **Supports pédagogiques remis :**

- Livret de formation (support papier) comprenant textes explicatifs et photos détaillant les gestes du protocole
- Lien vers une vidéo pédagogique de démonstration du protocole

## **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

- Feuilles de présence
- Évaluation formative tout au long de la formation (observations, corrections, échanges)
- Questionnaire d'évaluation des acquis en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction
- Quizz en ligne

## **MODALITÉS DE VALIDATION**

La validation des compétences est conditionnée à :

- La réalisation de 20 massages en pratique individuelle
- La réalisation d'un livre d'or, détaillant ces 20 massages, évalué par la formatrice au cours d'un entretien
- La réalisation d'un test écrit (en ligne) de 20 questions, la note minimale pour valider les compétences est de 10/20.

Une attestation de fin de formation est remise à l'issue du parcours, sous réserve de la participation effective et de la validation des compétences.

## **DETAIL DU PROGRAMME**

Une pause de 15 minutes par demi-journée

### Matin

Introduction : présentation de la formation, du formateur et tour de table des participants.  
Discussion et prise en compte des attentes des bénéficiaires (attentes exprimées par mail en réponse au questionnaire envoyé en amont de la formation et oralement pendant le tour de table). Présentation des objectifs. (15 minutes)

Explications : Qu'est-ce que la cellulite, comment apparait-elle, comment affecte t'elle le corps. Comment la faire disparaître, et notamment comment le massage peut y aider.  
Démonstration de la première partie du massage et pratique : mouvements 1 à 18 du livret (face postérieure du corps, cuisses et fesses)

### Après-midi

Démonstration de la deuxième partie (mouvements 19 à 28) et pratique : face antérieure du corps, cuisses et fesses)  
Chaque élève pratique le massage dans son intégralité (30 minutes).