



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)**

### **PUBLICS & PRE-REQUIS**

Formation accessible à tout public

### **MODALITE D ACCES**

Lieu de formation : 130 Avenue Joseph Kessel, 78960 Voisins le Bretonneux

Nos formations sont, dans la mesure du possible, accessibles aux personnes en situation de handicap, mais chaque situation est à examiner au cas par cas. Un diagnostic de faisabilité de votre intégration dans la formation, en fonction de votre degré de handicap peut être effectué avec l'aide de nos partenaires, l'AGEFIPH ([agefiph.fr](http://agefiph.fr)) et APF France Handicap (<http://yvelinesvaldoise.blogs.apf.asso.fr/>). Adressez-vous à Cécile Poirier, référente handicap au sein de la Maison du Lotus, qui prendra RDV au besoin avec une personne compétente auprès de nos partenaires: [contact@maisondulotus.com](mailto:contact@maisondulotus.com) 01 34 98 18 14

### **DELAIS D ACCES**

Pour connaître les prochaines dates de formations, consulter notre site internet

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

### **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.

## **PÉDAGOGIE / MOYENS D'ÉVALUATION**

Moyens pédagogiques :

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires au bon déroulement de la formation

Documents remis :

Remise d'un support papier : livret de formation amincissant avec photos et texte détaillant chaque geste. Remise d'un lien vers une vidéo de démonstration.

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats :

Feuille de présence

Quiz en ligne à l'issue de la formation avec remise du corrigé

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction de la formation

## **VALIDATION**

Remise d'un livre d'or après avoir effectué 25 massages et entretien avec la formatrice sur le déroulé des pratiques individuelles

## **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).

