

## **1<sup>ère</sup> journée : Théorie :**

- Notions d'anatomie, la cellulite (les différents types de cellulite, les causes et solutions)
- Le modelage amincissant (présentation, principes de base, effets bénéfiques du modelage, présentations des différentes huiles essentielles amincissantes)
- Savoir être du masseur bien-être (accueil et installation de votre client avant et après la séance, les contre-indications au massage minceur, savoir conseiller ses clients, savoir préserver son énergie au fil des séances).

### ***Pratique :***

- Technique de recentrage du masseur
- Installation du client
- Technique de prise de contact
- Technique des différents mouvements : pétrissages, frictions, palper rouler, drainage
- Enchaînements des mouvements (comment donner de l'harmonie et de la fluidité au modelage)
- Techniques de conclusions du modelage.

Après une démonstration de la formatrice, les élèves travaillent deux par deux : ils pratiquent les différents mouvements avec correction et re-démonstration si besoin, et reçoivent le massage amincissant afin d'assimiler le ressenti du point de vue du masseur et du client.

**2<sup>ème</sup> journée : Matinée :** Pratique en binôme sous vérification attentive de la formatrice, avec au besoin, reprise des gestes, démonstration jusqu'à une parfaite maîtrise des mouvements et enchaînements.

**Après-midi :** Pratique d'une séance complète de modelage amincissant en binôme, en situation réelle, sans reprise par la formatrice.

Bilan de la formation et des problèmes rencontrés

Evaluation cas par cas

Explication et conseils pour corriger les éventuels problèmes restants

Remise de l'attestation de formation