

## **MASSAGE LIFTANT MANI LIFT LES 5 ET 6 FEVRIER 2024**

**PROGRAMME DE FORMATION EN PRESENTIEL**

### **OBJECTIFS :**

Acquérir et travailler des techniques manuelles au soin du visage anti-âge.  
Acquérir et corriger les postures et mouvements de massage, points d'acupression et drainage.  
Au terme de cette formation, l'élève sera en mesure de délivrer un soin variant, donnant confort et repos au visage entraînant un effet liftant en retardant les marques de vieillissement.  
Idéal pour les instituts désirant compléter leur carte par un soin innovant et naturel.

### **1<sup>ER</sup> JOUR :**

#### **Matin :**

Accueil / présentation  
Démarches administratives  
Théorie

- Les bienfaits et indications
- Les contre-indications
- Etude des fascias
- Etude des points d'acupression et de drainage
- Diagnostique et ergonomie
- Etude des 34 manœuvres (techniques et bienfaits)

#### **Après-midi :**

Présentation des produits fournis et leurs propriétés  
Echauffement des mains après vérification des doigts (ongles)  
Pratique des 17 premières manœuvres.  
Mise en application des stagiaires, travail en binôme.  
Correction des la position du corps, de la respiration, de la façon d'aborder le massage par rapport à chaque cliente.  
Vérification des mouvements et des enchainements.  
Debriefing.

## **2<sup>ème</sup> JOUR :**

### **Matin:**

Accueil  
Démarches administratives  
Révision des mouvements appris la veille. 17 manœuvres  
Pratique des 17 autres manœuvres  
Travail en binôme  
Enchaînement des mouvements

### **Après-midi :**

Rotation des binômes, le massé devenant le masseur et inversement.  
Reprise du travail tel qu'il fut effectué lors de la matinée  
Enchaînement des 34 manœuvres

Vérification de l'acquisition du protocole  
Démarches administratives moyens d'évaluation.  
Debriefing. Remise certification de stage.

### **MATERIEL A APPORTER PAR LE STAGIAIRE :**

2 serviettes par stagiaire – coton démaquillant – plaid – pochette plastique pour protéger les documents – stylos + bloc-notes. Tenue décontractée.

### **MOYENS PEDAGOGIQUES :**

**Durée :** 2 jours (16 heures)

**Horaires :** 9H00-13H00/14H00-18H00

**Lieu :** 15 rue Paul Painlevé 30000 NIMES

**Public concerné :** chef d'entreprise, conjoint collaborateur, salarié.

**Pré-requis :** CAP Esthétique

**Coût total de la formation :** 560 €

**Coût horaire :** 35 €

**Moyens pédagogiques :** support pédagogique avec photos, attestation de formation, table de massage.

**Moyens d'évaluation :** auto évaluation stagiaire avant formation, fiche d'appréciation à l'issue de la formation. Fiche d'évaluation des stagiaires par le formateur. Evaluation à chaud et à froid sur le site.

**Nombre de participants maximum :** 10

**Formatrice :** Aline SOMRANI

**Responsable administrative :** Anne-Marie DAUTHERIVES

CNAMS 30  
15 rue Paul Painlevé 30000 NIMES  
Tél : 04 66 26 92 24  
[Cnams30@orange.fr](mailto:Cnams30@orange.fr)

Site internet : [cnams30.weebly.com](http://cnams30.weebly.com)