



**Pratiquer un massage par des techniques  
MINCEUR**

Durée : 63 heures soit 9 jours

Format : Présentiel

**Organisme de formation :**

Centre de Formation TEMANA

1 Bis rue Antoine Lavoisier

31770 COLOMIERS

Enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31

RCS Toulouse 514 893 395

Tél : 05 61 84 42 44 / Courriel : [contact@temana.fr](mailto:contact@temana.fr)

## OBJECTIFS OPÉRATIONNELS/COMPÉTENCES VISÉES

La certification vise à faire valider l'acquisition de compétences techniques de massages minceur spécifiques.

La formation "Pratiquer un massage par des techniques minceur" répond à une demande croissante de soins corporels ciblés et personnalisés dans le domaine du bien-être et de l'esthétique. Cette formation s'adresse aux professionnels du massage bien-être et aux esthéticiens souhaitant élargir leur expertise et proposer des prestations à forte valeur ajoutée. **Ces dernières permettent de répondre aux attentes d'une clientèle soucieuse de son apparence, en offrant des solutions naturelles et non invasives pour sculpter la silhouette, réduire la cellulite et améliorer la qualité de la peau.**

Cette formation vise à doter ces professionnels d'un ensemble de compétences pointues et diversifiées, allant de la conception de cures personnalisées à l'application des principales techniques manuelles spécifiques telles que le palper-rouler, le drainage lymphatique, le Tuina minceur et la Madérothérapie, et à l'intégration d'appareils de massage minceur professionnels leur permettant de proposer des prestations tendances et à la pointe de la technologie.

**En maîtrisant ces compétences, les apprenants seront en mesure de se démarquer sur un marché concurrentiel, d'attirer une nouvelle clientèle et de fidéliser leur clientèle existante.** Cette formation ouvre également des perspectives d'évolution professionnelle, que ce soit dans des structures établies comme les spas et instituts de beauté, ou dans le cadre d'une activité indépendante.

## COMPÉTENCES VISÉES

- **Concevoir une cure de massage minceur personnalisée (C1)**

En sélectionnant le ou les types de massage adaptés, le nombre de séances et leur récurrence en fonction des attentes et besoins spécifiques du client et des bénéfices visés de chaque technique, tout en prenant en compte ses contraintes (situation de handicap, massage habillé, zones à éviter...) ou contre-indications particulières, **afin de lui proposer une prestation appropriée et sécurisée.**

- **Appliquer les techniques minceur spécifiques de palper-rouler manuel (C2)**

Sur les zones adipeuses du corps (ventre, fesses, cuisses...), en exécutant des pincements et malaxages dans un mouvement de rouleau continu, **afin de favoriser la dégradation des cellules graisseuses et stimuler la micro-circulation sanguine.**

*Formation Massage Minceur*

- **Appliquer les techniques minceur spécifiques de massage drainant (C3)**

Le long des vaisseaux lymphatiques, en exécutant des pressions d'intensité variable dans des mouvements rotatifs, **afin de stimuler la circulation de la lymphe dans le corps et ainsi favoriser la dégradation de la cellulite aqueuse et améliorer l'aspect de la peau.**

*Formation massage Drainant (inspiré méthode Vodder)*

- **Appliquer les techniques minceur spécifiques de Tuina minceur (C4)**

En exécutant des manœuvres alternant les acupressions ciblées, les percussions, les frictions et le glissement de la ventouse traditionnelle chinoise, **afin de favoriser le déstockage de la masse adipeuse, l'élimination des toxines et la tonification du corps.**

*Formation massage Tuina Minceur*

- **Appliquer les techniques minceur spécifiques de Madérothérapie (C5)**

À l'aide d'instruments en bois (rouleaux, champignons, spatules) sélectionnés en fonction des zones cibles du corps, en adaptant la pression et les mouvements en fonction de la morphologie du client, **afin de modeler la silhouette et d'améliorer la texture de la peau.**

*Formation massage Madérothérapie*

- **Intégrer les appareils de massage minceur professionnels (palper-rouler mécanique, radiofréquence, électrostimulation...) dans sa pratique (C6)**

En sélectionnant le ou les appareils complémentaires en fonction des objectifs visés (efficacité, gain de temps, tendance...), en les combinant avec les techniques manuelles et en les exploitant dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité spécifiques, **afin d'optimiser l'efficacité des cures minceur et de proposer une offre variée.**

# PROGRAMME RÉCAPITULATIF

## **Situation de PSH :**

**Le référent utilise le tableau de compensation et la liste des partenaires en cas de besoin d'aménagement**

CONTENU ET DÉTAIL DE LA FORMATION		
MODULES DE FORMATION	Nbre jours	Nbre heures
<b>Module 1</b> : Concevoir une cure de massage minceur personnalisée		
<b>Module 2</b> : Appliquer les techniques minceur spécifiques de palper-rouler manuel		
<b>Module 3</b> : Appliquer les techniques minceur spécifiques de massage drainant		
<b>Module 4</b> : Appliquer les techniques minceur spécifiques de Tuina minceur		
<b>Module 5</b> : Appliquer les techniques minceur spécifiques de Madérothérapie		
<b>Module 6</b> : Intégrer les appareils de massage minceur professionnels (palper-rouler mécanique, radiofréquence, électrostimulation...) dans sa pratique		
<b>TOTAL GENERAL</b>	<b>9</b>	<b>63</b>

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

### **Mise en situation professionnelle portant sur la pratique de massages par des techniques minceur, suivie d'un questionnement par le jury d'évaluation.**

Cette épreuve de mise en situation professionnelle est réalisée en présence du jury, et avec la participation d'un client fictif :

Il est demandé au candidat de :

- Concevoir une cure de massage minceur personnalisée, au moyen d'une simulation d'entretien avec un client (en lien avec C1)
- Appliquer les techniques minceur spécifiques de palper-rouler manuel (en lien avec C2)
- Appliquer les techniques minceur spécifiques de massage drainant (en lien avec C3)
- Appliquer les techniques minceur spécifiques de Tuina minceur (en lien avec C4)
- Appliquer les techniques minceur spécifiques de Madérothérapie (en lien avec C5)

#### Questionnement par le jury d'évaluation

A la fin de la partie pratique, le jury d'évaluation questionne le candidat notamment sur les choix et techniques opérés durant sa mise en situation professionnelle.

Il questionne également le candidat sur :

- L'intégration des appareils de massage minceur professionnels (palper-rouler mécanique, radiofréquence, électrostimulation...) dans sa pratique (en lien avec C6)

# CRITÈRES D'ÉVALUATION

## Module C1 : critères d'évaluation

**Cr1.1.** Le candidat explicite les bénéfices visés de chaque type de massage minceur proposé. Par exemple :

- Palper-rouler : favorise l'élimination des adiposités, réduit l'effet peau d'orange.
- Drainant : stimule la circulation de la lymphe dans le corps, favorise la réduction de la cellulite aqueuse.
- TuiNa Minceur : favorise le déstockage de la masse adipeuse, l'élimination des toxines et la tonification du corps.
- Madérothérapie : modèle la silhouette, améliore la texture de la peau.

**Cr1.2.** Par le biais d'un questionnement structuré, le candidat recueille les 3 types d'informations lui permettant de proposer au client une prestation appropriée et sécurisée :

- attentes et besoins spécifiques (réduire l'effet peau d'orange, la cellulite, modeler sa silhouette...)
- contraintes (situation de handicap, massage habillé, zones à éviter...),
- contre-indications particulières (présence de plaie, inflammation, grossesse...).

**Cr1.3.** Le candidat explicite la cure de massage minceur personnalisée conçue et proposée (type(s) de massage, nombre de séances et récurrence) et justifie ses choix au regard des informations recueillies auprès du client concernant son besoin et des bénéfices visés. Les contre-indications exprimées par le client et/ou sa situation de handicap le cas échéant sont expressément prises en compte par le candidat.

## Module C2 : critères d'évaluation

**Cr2.1.** Le candidat applique avec fluidité et précision la gestuelle des techniques minceur spécifiques de palper-rouler manuel adaptées : pincements du tissu cutané entre le pouce et les autres doigts, enroulements avec pression du pouce, malaxages.

Pli roulé lissé / palpé roulé ascendant / Palpé-roulé zig-zag / Palpé-roulé Torsion / Palpé-roulé avec paumes

**Cr2.2.** Les mouvements effectués par le candidat sont principalement réalisés de bas en haut dans le sens du retour veineux, les pressions sont adaptées.

**Cr2.3.** Les manœuvres effectuées par le candidat sont appliquées sur les zones adipeuses du corps (ventre, fesses, cuisses...) et ciblées en fonction des attentes du client.

## Module C3 : critères d'évaluation

**Cr3.1.** Le candidat applique avec fluidité et précision la gestuelle des techniques minceur spécifiques de massage drainant adaptées : pressions superficielles et brossages.

**Cr3.2.** Les pressions appliquées par le candidat sont variées, circulaires (mouvements rotatifs) et adaptées.

**Cr3.3.** Les manœuvres effectuées par le candidat sont appliquées le long des vaisseaux lymphatiques (principalement sur le cou, aisselles, aines, ventre, bras, jambes) et sur les zones touchées par la cellulite aqueuse.

## Module C4 : critères d'évaluation

**Cr4.1.** Le candidat applique avec fluidité et précision la gestuelle des techniques minceur spécifiques de TuiNa minceur adaptées : pétrissages « Roufa », pressions glissées profondes « Tui Fa », frictions circulaires « Mo Fa », palper-rouler, Roulements « Gun Fa », percussions « Pai Da ».

**Cr4.2.** Les mouvements effectués par le candidat sont variés, les pressions sont adaptées. La ventouse traditionnelle chinoise est correctement utilisée : création du vide d'air pour « aspirer » la peau, mouvements glissés en ligne ou en S du bas vers le haut.

**Cr4.3.** Les manœuvres effectuées par le candidat sont appliquées sur les zones ciblées en fonction des attentes du client ; les acupressions sont appliquées avec précisions.

## Module C5 : critères d'évaluation

**Cr5.1.** Le candidat applique avec fluidité et précision la gestuelle des techniques minceur spécifiques de Madérothérapie adaptées : pressions glissées, succions naturelles, palper-rouler, frictions, lissages.

**Cr5.2.** Les instruments en bois sont correctement utilisés : choix de l'instrument en fonction de la zone (rouleaux, champignons, spatules), geste adapté à la zone et à l'instrument choisi. Les mouvements et les pressions effectués par le candidat sont adaptés à la morphologie du client.

**Cr5.3.** Les manœuvres effectuées par le candidat sont appliquées sur les zones ciblées de la silhouette et en fonction des attentes du client.

## Module C6 : critères d'évaluation

**Cr6.1.** Le candidat argumente une sélection d'un ou plusieurs appareils de massage minceur professionnels (palper-rouler mécanique, radiofréquence, électrostimulation...) à intégrer dans sa pratique, notamment au regard des objectifs visés (efficacité, gain de temps, tendance...) et de l'enrichissement de son offre.

**Cr6.2.** Le candidat explicite comment il combine leur utilisation avec les techniques manuelles en vue d'optimiser l'efficacité des cures minceurs proposées. Il justifie leurs complémentarités.

**Cr6.3.** Le candidat explicite et justifie les principales règles d'hygiène et de sécurité spécifiques à respecter dans leur utilisation en situation.

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Un support de cours reprenant en photos les gestes de l'enchaînement sera remis à chacun des participants. Chaque photo est commentée.
- Des tables de massage sont à disposition des stagiaires
- Des supports vidéo et audio vous sont transmis en fin de formation valable un an.
- La lecture d'ouvrages divers est recommandée.

## ENCADREMENT

- Sandra MARIN, Praticienne et formatrice, formée aux massages du monde depuis 2000. Certifiée en techniques de massage dans le monde entier (Thaïlande, Indonésie, Québec)
- Patrice MARIN, Praticien et formateur. Étiopathe diplômé de la faculté d'Étiopathie de Toulouse et Ostéopathe diplômé de l'institut supérieur d'Ostéopathie du Grand Méditerranée.
- David MIOTTO, Diplômé du titre Intervenant SPA et Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur.
- Pauline HILD, Diplômée du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être et du CAP Esthétique Cosmétique & Parfumerie, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.

## PUBLIC VISÉ

La formation s'adresse aux professionnels du massage bien-être (masseur bien-être, praticien en massage bien-être, praticien spa) intervenant dans les salons de massages, spas, en statut salarié ou indépendant, et aux esthéticiens pratiquant le massage bien-être dans leur institut, ayant le projet de diversifier leur offre de massage bien-être en proposant des massages basés sur des techniques minceur.

## PRÉREQUIS DE LA FORMATION

Avoir une expérience d'au moins 1 an dans une activité professionnelle pratiquant le massage bien-être.

Version 6 - Mise à jour le 04/11/2025

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS – Tél. : 05 61 84 42 44 – RCS Toulouse 514 893 395 – NAF 8559B

## MODALITÉS D'INSCRIPTION & DÉLAIS D'ACCÈS

La procédure pour l'inscription est la suivante :

- ✓ Inscription en ligne ou par l'envoi du bulletin d'inscription par courrier

Le nombre de stagiaires par session et par ville : minimum 4 et maximum 16.

Le stagiaire peut s'inscrire aux sessions de formation disponibles sur le site internet de l'organisme de formation, sous réserve de disponibilité, au plus tard 14 jours calendaires avant la date de début de la formation.

La demande d'inscription ne devient définitive qu'à l'issue du délai légal de rétractation de 14 jours, conformément à la réglementation en vigueur.

Les cours en centre de formation ont lieu de 09h30 à 17H30 (pause déjeuner d'1 heure). Un travail personnel de révision est recommandé le soir.

## ACCESSIBILITÉ & CANDIDAT EN SITUATION DE HANDICAP

Tout candidat peut saisir le référent handicap de l'organisme de formation pour aménager les modalités d'évaluation et obtenir l'assistance d'un tiers lors de l'évaluation. Les supports et le matériel nécessaires à la réalisation des évaluations pourront être adaptés. Sur le conseil du référent Handicap et dans le respect des spécifications du référentiel, le format de la modalité pourra être adapté.

Si vous avez des besoins spécifiques liés à une situation de handicap ou des difficultés que vous souhaitez nous faire connaître, nous vous invitons à contacter notre référente handicap Pauline Hild (05.61.84.42.44 ou pauline@temana.fr) au plus tard une semaine avant le début de la formation pour que nous puissions mettre en place les aménagements nécessaires, dans la mesure du possible.

## ATTESTATION INDIVIDUELLE DE FIN DE FORMATION

Une attestation mentionnant les objectifs et les compétences visées, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au(x) stagiaire(s) à l'issue de la formation.

### LIEUX DE FORMATION



Version 6 - Mise à jour le 04/11/2025

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS – Tél. : 05 61 84 42 44 – RCS Toulouse 514 893 395 – NAF 8559B

## COÛT DE LA FORMATION ET MODALITÉS DE RÉGLEMENT

Le prix public de la formation est de 2150€ net (TVA non applicable selon l'article 293B des CGI), soit un coût horaire de 34,13€ net. Les frais d'inscription sont inclus dans le prix de la formation.

A l'expiration du délai de rétractation, un premier versement représentant 30% du coût total de la formation est à régler.

Le paiement du solde du coût de la formation devra intervenir à la fin de l'action de formation, et au plus tard le dernier jour de celle-ci.

## DÉLAIS DE RÉTRACTATION

Selon l'article L.6353-5 du code du travail, dans un délai de 14 jours à compter de la date de la signature du présent contrat, le stagiaire peut se rétracter par lettre recommandée avec avis de réception.

## HORAIRES DE LA FORMATION

Les horaires de formation sont de 9H30 à 17H30 avec une heure de pause déjeuner, soit 7H de formation par jour. Il est demandé d'arriver 15 minutes avant la formation. Un travail personnel de révision est recommandé le soir.

## VOS CONTACTS CHEZ TEMANA

Notre équipe est joignable au 05.61.84.42.44

### **Chargés des relations stagiaires / apprenti(e) :**

✉ Pauline – REFERENTE PEDAGOGIQUE – [pedagogie@temana.fr](mailto:pedagogie@temana.fr) / [pauline@temana.fr](mailto:pauline@temana.fr)

### **Les différents interlocuteurs :**

- Sandra – FONDATRICE, DIRECTRICE, FORMATRICE
- Patrice – FONDATEUR ET FORMATEUR
- Pauline – REFERENTE PEDAGOGIQUE – [pedagogie@temana.fr](mailto:pedagogie@temana.fr)
- Renata, Céline, Charlotte, Manon – COORDINATRICE PEDAGOGIQUE – [planning@temana.fr](mailto:planning@temana.fr)
- Cléa – RESPONSABLE COMMUNICATION ET MARKETING – [digital@temana.fr](mailto:digital@temana.fr)
- Coralie – RESPONSABLE COMMERCIALE – [contact@temana.fr](mailto:contact@temana.fr)
- Vanessa – SUPPORT ADMINISTRATIF ET COMPTABLE – [gestion@temana.fr](mailto:gestion@temana.fr)

## ENGAGEMENT DU CENTRE DE FORMATION TEMANA

Donner la prestation définie dans ce programme. Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique.



Version 6 - Mise à jour le 04/11/2025

Centre de Formation TEMANA

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 73 31 05775.31, auprès de la DREETS de Toulouse. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état, article L6352-12 du code du travail.

1Bis rue Antoine Lavoisier 31770 COLOMIERS – Tél. : 05 61 84 42 44 – RCS Toulouse 514 893 395 – NAF 8559B