



## Massage Minceur

**Durée** 1 jour 7 heure  
Formation en 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)

### PRESENTATION

Apprentissage du protocole spécifique pour le **massage Minceur**, des gestes et des postures nécessaires à sa bonne pratique. Cette formation est essentiellement pratique mais aborde aussi les conseils liés à cette pratique.

### OBJECTIFS OPERATIONNELS / COMPETENCES VISEES

Être apte à donner une séance complète du massage enseigné, c'est-à-dire permettre à la personne qui reçoit la séance de se relaxer en profondeur, de se libérer de ses tensions et de retrouver son dynamisme.

- ✚ Utiliser le matériel nécessaire à la pratique du massage (table, linge)
- ✚ Connaître l'enchaînement et la construction d'un massage Minceur
- ✚ Maîtriser des postures de travail
- ✚ Respecter la durée de la séance
- ✚ Savoir présenter au client la technique du Minceur : Palper Rouler

### METHODE PEDAGOGIQUE

L'enseignement dispensé est pratique et théorique. La technique enseignée est montrée par petites séquences à tour de rôle sur deux participants volontaires. Les participants pratiquent ensuite par binôme, l'un sur l'autre, l'enchaînement de gestes montrés.

Ils expérimenteront ainsi le ressenti du point de vue du donneur mais également du receveur. Le formateur corrigera alors les participants pendant leur pratique et répondra aux questions des uns et des autres.

Le formateur veillera à ce que les participants changent souvent de partenaires de sorte à expérimenter les techniques apprises sur des corps de natures différentes. C'est la meilleure façon de se préparer à appréhender les corpulences différentes des personnes.

### MOYENS PEDAGOGIQUES

Version 3 - Mise à jour le 12/03/2024

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

- Un support de cours reprenant en photos les gestes de l'enchaînement sera remis à chacun des participants. Chaque photo est commentée et suivie d'un espace où le participant peut écrire ses propres commentaires.
- Des tables de massage et futons au choix sont à disposition des stagiaires. La lecture d'ouvrages divers est recommandée.
- Des supports vidéo et audio vous sont transmis en fin de formation d'une validité d'un an.

### **Moyens pédagogiques mis à disposition des stagiaires :**

- Séances de formation en salle
- Études de cas concrets
- Jeux de rôles
- Dossiers techniques remis aux stagiaires
- Audios et vidéos

### **Suivi de l'exécution et évaluation des résultats**

- Une feuille d'émargement renseignée est à signer par le stagiaire et le formateur par demi-journée de formation.
- Le stagiaire recevra un **certificat de suivi de formation massage Minceur** (ce certificat n'a pas valeur de diplôme d'État).

### **DETAIL DE LA FORMATION**

- ✓ Présentation de la technique enseignée :

Ses origines, ses bienfaits et sa commercialisation, les contre-indications, les précautions à prendre avant chaque séance, l'accueil et le respect du client, la gestion de sa propre énergie, gestion du matériel

- ✓ Apprendre à bien se positionner pour donner le massage :

Pour donner les meilleures sensations au receveur et pouvoir pratiquer plusieurs séances de massage en se fatiguant le moins possible, il faut apprendre comment bien utiliser le poids de son propre corps.

- ✓ Apprendre la technique du massage :

Les gestes spécifiques à la technique du massage de relaxation sont enseignés. Protocole pour une séance d'1H.

### **JOUR 1 :**

- Présentation de la technique enseignée : ses origines, ses bienfaits et sa commercialisation, les contre-indications, les précautions à prendre avant chaque séance, l'accueil et le respect de la personne massée, la gestion de sa propre énergie.
- Présentation du matériel utilisé et du poste de travail, des postures ainsi que le vocabulaire courant utilisé en milieu professionnel.
- Prise de contact
- Apprentissage des techniques préparatoires (battages, frictions, pétrissages)

- Apprentissage des fondamentaux du massage minceur : Palper – rouler en étoile, avec les paumes, palper–rouler inversé
- Apprentissage du massage des jambes : cuisse + genou + mollet
- Apprentissage du massage du ventre et des bras
- Prise de congé du massé
- Lecture du protocole
- Échange du massage complet en 1h entre les participants sous la supervision du formateur
- Débriefing de la formation pour chaque participant

## 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. Étiope diplômé de la faculté d'Étiopathie de Toulouse et Ostéopathe diplômé de l'institut supérieur d'Ostéopathie du Grand Méditerranée.
- Thomas LAGREVE, Diplômé du titre Intervenant SPA et Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur. Responsable pédagogique, responsable du programme.
- Ludivine FEDRIGO, Esthéticienne Diplômée d'État depuis 2001. Praticienne en Massage de Relaxation, Formatrice aux massages du Monde depuis 2004.
- Rodolphe GOMEZ SANCHEZ, Diplômé du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, il travaille à domicile, en hôtellerie de luxe, en Spa et en salon de bien-être, il intervient également lors d'événements et en entreprise
- David MIOTTO, Diplômé du titre Intervenant SPA et Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur.
- Sylvain JURET, 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.
- Richard ROTELLA, Diplômé du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur.
- Laurent PITIOT, Diplômé du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur.
- Maya GURUNG Diplômée du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.
- Modestie CANARD certifiée praticienne en massage Bien-Être, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.
- Teva VOISIN certifié praticien en massage Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur.
- Delphine KLAVER certifiée praticienne en massage Bien-Être, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.

- Betty DIJOUX LEHMANN Diplômée du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.
- Nicolas SIMONETON Diplômé du titre RNCP Intervenant Spa et Bien-Être, Praticien en massage Bien-Être et Formateur.
- Gaëlle BASCLE certifiée praticienne en massage Bien-Être, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.
- Bérengère MARTIN certifiée praticienne en massage Bien-Être, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.
- Cécile MARY certifiée praticienne en massage Bien-Être, Praticienne en massage Bien-Être et Formatrice.

### PUBLIC CONCERNE PAR LA FORMATION ET PREREQUIS

- Cette formation est ouverte à tous, sans limite d'âge.
- Aucune connaissance préalable n'est requise.
- Toute personne adulte peut suivre cette formation, sauf les femmes enceintes et les personnes présentant des contre-indications à la pratique du massage bien-être.

### ACCESSIBILITE

La procédure pour l'inscription est la suivante :

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

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 Chloé LACOURIE (06.08.14.40.31 ou [chloe@temana.fr](mailto:chloe@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.

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

Le délai d'accès : Le stagiaire pourra s'inscrire aux sessions disponibles sur le site internet de l'entreprise, sous réserve de leur disponibilité. Toutefois, sa demande d'inscription ne sera définitivement confirmée qu'à l'issue du délai de rétractation.

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.

### ATTESTATION 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

Cette formation est dispensée dans nos centres de Toulouse, Paris, Montpellier, Bordeaux, Lyon, Lille, Strasbourg, Nice, Marseille et Clermont-Ferrand.

### DUREE DE LA FORMATION

La formation **massage Minceur** se déroule sur 7 heures. Un travail personnel de révision est recommandé le soir.

### COÛT DE LA FORMATION ET MODALITES DE REGLEMENTS

Le prix public de la formation est de 330€ net (TVA non applicable selon l'article 293B des CGI), soit un coût horaire de 47,14€ net.

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

Le solde peut donner lieu à un échelonnement des paiements avec pour obligation que la totalité soit réglée avant le dernier jour de celle-ci.

### DELAIS DE RETRACTATION

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.

### DATES DE LA FORMATION

Voir le dossier d'inscription. Les dates choisies sont à reporter sur le devis et/ou la convention.

### VOS CONTACTS CHEZ TEMANA DISPONIBLES AU 05.61.84.42.44

- Sandra - FONDATRICE, DIRECTRICE, FORMATRICE
- Patrice - FONDATEUR ET FORMATEUR
- Chloé – ASSISTANTE DE DIRECTION & RÉFÉRENTE HANDICAP – chloe@temana.fr
- Thomas – RESPONSABLE FORMATION – pedagogie@temana.fr
- Pauline – REFERENTE PEDAGOGIQUE - pedagogie@temana.fr
- Renata – RESPONSABLE D’EXPLOITATION – planning@temana.fr
- Cléa – RESPONSABLE COMMUNICATION ET MARKETING – digital@temana.fr
- Coralie – RESPONSABLE COMMERCIALE – contact@temana.fr
- Tom et Vanessa – SUPPORTS ADMINISTRATIFS ET COMPTABLE – 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.

