



## BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICISIC, gérante et formatrice

# SPECIALISTE MINCEUR

## Programme



Date de mise à jour document : 12/12/2022

### PRESENTATION GENERALE

Vous désirez aider et apporter un plus à votre clientèle pour l'aide à la minceur la formation spécialiste Minceur est pour vous

Cette formation s'adresse à tous, professionnels de l'esthétique, des masseurs et des kinésithérapeutes

Cette formation vous permettra d'avoir les clés en main pour diagnostiquer chaque forme de cellulite et d'adaptés vos soins en fonction de chacune  
Cette formation pourra vous permettre de faire un traitement appliqué dans le cadre de cure minceur.

Il a pour but de lutter contre la cellulite en exécutant les techniques du massage anticellulite aqueuse, fibreuse, adipeuse ou mixte par les techniques qui leur correspondent :

Palpé roulé manuel, des drainages, des ventouses, des enveloppements, des gommages, des techniques sculptantes, de la madérotérapie, des bambous, des appareils.....

Cette formation est bien plus que de l'esthétique. Vous apprendrez à reconnaître la cellulite à en comprendre les causes, le fonctionnement et les dangers pour votre santé

Vous apprendrez à monter un dossier spécifique pour chacun de vos clients ainsi qu'à les informer sur les habitudes de vie saines.

Savoir conseiller une cure, comment la vendre et comment faire le suivi



## BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

### OBJECTIFS ET COMPETENCES DE LA FORMATION

- Elaborer des protocoles minceurs avec des gommages spécifiques et enveloppements ses soins complémentaires
- optimise les résultats de votre massage minceur
- Elaborer une carte de menu minceur
- Les dangers de certains régimes
- Comment perdre du ventre, comment cibler cette zone en
- A élaborer une carte de soin minceur
- Les aides à la minceur, huiles essentielles et compléments alimentaires
- Le sport qui aidera vos clientes à perdre le plus
- Les appareils à l'aide à la minceur, ce qui marche vraiment !
- Apprendre les notions fondamentales de morphologies, de poids « idéal » (en termes de santé !).
- Comprendre les régimes et coaching dont vos clientes seront susceptibles de vous parler,
- Savoir l'attitude juste dans l'accompagnement de vos clients par rapport à votre discours dans le fond et dans sa forme.
- Apprendre ce qu'est un comportement alimentaire compulsif et l'attitude d'un praticien de bien être pour évoquer cela de façon douce et bienveillante.
- Comment gérer les prises de poids du au stress
- Comment mettre en place dans votre institut ou centre et comment élaborer vos tarifs
- Devenir un pro de la minceur

Public	Tarif	Durée	Lieu
Tout public	3330€	111 heures soit 13 jours 1/2de formation de 8 heures	Nous nous déplaçons dans votre institut ou louons une salle





## **BEATITUDE FORMATION**

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**  
Représenté par Melle Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

### **Pré-requis**

Aucun.

### **Accès**

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

### **Modalités pédagogiques**

#### Méthodologie :

- ✓ Formation en présentiel et en distanciel
- ✓ Cours théorique en distanciel avec quizz
- ✓ Cours pratiques

#### Moyens pédagogiques :

- ✓ Alternance entre cours théorique et exercices pratiques
- ✓ Support de cours théorique et pratique avec photos, conçu grâce à word et à power point
- ✓ Vidéo
- ✓ 6 stagiaires maximum par session
- ✓ Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs
- ✓ Démonstration des différentes manœuvres, effleurage, lissages et pressions glissées, pétrissage, frictions, percussions....
- ✓ Démonstration sur les postures durant le modelage
- ✓ Session de questions et débriefing
- ✓ Feedback

### **Moyens humains**

Une formatrice de l'équipe pédagogique permet une reconnaissance officielle et la délivrance d'une certification reconnue par l'Etat.

Mme Béatrice SICSIK, certifiée masseuse à la fédération française du massage de bien-être, spécialiste minceur et facialiste

### **Date et délai d'accès à la formation**

A planifier avec le formateur, en fonction des besoins et des attentes du stagiaire.

A compter de la signature du devis, le délai d'accès est d'1 mois maximum jusqu'au démarrage de la formation.





## **Contenu de la formation**

### **Le drainage lymphatique esthétique 16h**

Notre formation au massage drainant corps, appelé aussi drainage lymphatique manuel, s'inspire des recherches du Docteur Emil Vodder. Des études scientifiques ont démontré qu'une perturbation lymphatique peut-être responsable de désagréments, comme le gonflement des membres à cause de la rétention d'eau. Une approche manuelle, par le massage, a prouvé son efficacité sur la santé et la beauté du corps.

#### **OBJECTIFS**

- Apprendre la méthode performante et ses manœuvres spécifiques sur le buste, les bras et les jambes,
- Connaître les bienfaits et les contre-indications à considérer pour proposer à vos patients les meilleurs soins, → Elaborer un protocole dans un temps défini

### **Le palpé roulé 8h**

Indispensable pour lutter contre la cellulite par la technique du palpé roulé manuel. Cette technique a fait ses preuves depuis de nombreuses années

#### **OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION**

- Maîtriser les techniques et les gestes du modelage ainsi que les manœuvres spécifiques à ce dernier.
- Apprendre à reconnaître la cellulite, à en comprendre les causes et le fonctionnement.
- Elaborer un protocole dans un temps défini.

### **Massage africain minceur 14h**

A l'origine c'est une pratique ancestrale transmise essentiellement de génération en génération et enseignée au cours de rites d'apprentissage. Le modelage est basé sur des connaissances empiriques de la médecine traditionnelle africaine et inspiré de différentes techniques ancestrales comme le Digui ou le Saloli. Ce modelage apporte une détente musculaire profonde, une meilleure souplesse et une stimulation à l'élimination du tissu adipeux superficiel.

#### **OBJECTIFS**

- Savoir expliquer les particularités, les bienfaits et les contre-indications du massage
- Connaître les règles d'hygiène et de sécurité
- Préparer la venue de son client
- Être capable de mener un entretien avant le massage
- Intégrer les gestes, postures nécessaires
- Anticiper les bons réflexes
- Être capable de réaliser le massage en autonomie

### **Les soins jambes lourdes 8h**

Ce soin de 50 minutes, idéal à pratiquer sur les personnes qui ont mal aux jambes et qui ont la sensation de jambes lourdes est destiné à activer la microcirculation des pieds et des jambes tout en procurant une sensation de bien-être.

L'association des techniques utilisées (du pied jusqu'aux genoux), des huiles essentielles spécifiques et des galets froids laisse à la personne massée une sensation de jambes légères et fraîches. A la fois court et financièrement abordable, ce soin sera idéalement proposé





## **BEATITUDE FORMATION**

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

sous forme de forfait : votre client(e) pourra ainsi bénéficier régulièrement de ses vertus drainantes et stimulantes, pour une efficacité accrue et des résultats visibles

### **OBJECTIFS**

- Apprendre les techniques de base pour pratiquer un soin jambes lourdes dans un cadre professionnel
- Savoir pratiquer ce massage sur un protocole de 50 minutes et savoir utiliser les galets froids suivant des techniques spécifiques
- Elaborer un protocole dans un temps défini

### **Gommage et enveloppement 8h**

Lors d'un rituel corps, le modelage s'accompagne d'un gommage et d'un enveloppement. Le gommage va permettre d'éliminer les cellules desquamantes, en affinant et lissant le grain de peau et la rendre plus lumineuse. L'enveloppement, lui, va permettre de réhydrater la peau et selon les principes actifs utilisés, l'effet rendu sera différent et il pourra donc convenir pour le raffermissement, le déstockage des graisses. Ces deux étapes doivent rester un plaisir dans un rituel et donc être effectuées avec grâce et professionnalisme.

### **OBJECTIFS**

- Les différents types de gommage et d'enveloppement
- Les principaux actifs des gommages et des enveloppements
- Les indications et contre-indications
- Les différentes manœuvres (frictions, effleurages)
- Démonstration de la pose du gommage et de l'enveloppement
- Elaborer un protocole dans un temps défini

### **Le modelage au bambou 14h**

Massage traditionnel des pays asiatiques. Il a la particularité de réduire l'aspect peau d'orange. C'est merveilleux soin drainant et tonifiant ! Le bambou constitue l'élément idéal pour un massage redynamisant, il est à la fois symbole de souplesse et de robustesse, est plus qu'un simple objet. Présente partout en Asie, cette plante de la famille des graminées est considérée comme un végétal spécial. Symbole de la solidité et de la constance en Chine, plante porte bonheur dans la traduction du Feng Shui, sacrée au Japon, utilisé dans de nombreux domaines artistiques : musique, calligraphie, peinture. Le bambou a donc naturellement trouvé sa place dans le massage en donnant à la main une autre façon de s'exprimer.

### **OBJECTIFS ET COMPETENCES DE LA FORMATION**

Maitriser les techniques de postures et de gestes du modelage

Connaitre l'hypoderme

Savoir utiliser des bambous de différentes tailles

Elaborer un protocole dans un temps défini

### **La ventouse anticellulite,8h**

C'est le nouveau gadget beauté qui nous aide à lutter contre la peau d'orange et les capitons incrustés. Plus ludique qu'une crème et moins douloureuse qu'une machine, elle permet de venir à bout de la cellulite en quelques mois.





## BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIC, gérante et formatrice

### OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

Maîtriser les techniques et les gestes du modelage ainsi que les manœuvres spécifiques à ce dernier.

Elaborer un protocole dans un temps défini.

#### La Madérothérapie 16h

C' est une technique ancestrale d'origine colombienne qui consiste à réaliser un massage à l'aide d'instruments en bois de différentes formes, tailles et conceptions qui s'adaptent aux différentes parties du corps permettant la stimulation permet d'affiner et tonifier le corps, de traiter la cellulite en réduisant l'accumulation des graisses, de modeler le contour corporel, d'activer la rénovation cellulaire et réduire le niveau de stress. L'avantage d'utiliser des instruments en bois de formes spéciales est de permettre une pression plus intense.

#### OBJECTIFS

- Pratiquer un massage amincissant avec la méthode « Madérothérapie » en utilisant les techniques spécifiques et les accessoires en bois de formes différentes
- Pratiquer la méthode Madérothérapie anti-rides sur le visage
- Pratiquer le pétrissage et les torsions
- Faire un bilan minceur
- Connaitre les différents types de cellulite et choisir les huiles adaptées
- Se positionner en respectant l'ergonomie

#### Comment développer et devenir une pro de la minceur 16h

- ◆ Elaborer une carte de menu minceur
- ◆ Les dangers de certains régimes
- ◆ Comment perdre du ventre, comment cibler cette zone en prenant de l'âge
- ◆ A élaborer une carte de soin minceur
- ◆ Les aides à la minceur, huiles essentielles et compléments alimentaires
- ◆ Le sport qui aidera vos clientes à perdre le plus
- ◆ Les appareils à l'aide à la minceur, ce qui marche vraiment !
- ◆ Nous aborderons avant toute chose les notions fondamentales de morphologies, de poids « idéal » (en termes de santé !).
- ◆ Nous ferons un tour d'horizon des régimes et coaching dont vos clientes seront susceptibles de vous parler, ... et de l'attitude juste dans l'accompagnement de vos clients par rapport à votre discours dans le fond et dans sa forme.
- ◆ Les produits complémentaires

Nous étudierons ce qu'est un comportement alimentaire compulsif et l'attitude d'un praticien de bien être pour évoquer cela de façon douce et bienveillante.

Comment gérer les prises de poids du au stress

Bien évidemment, comment le mettre en place dans votre institut et comment élaborer vos tarifs

#### Objectifs :

Devenir un pro de la minceur

Journée de validation à la certification : **spécialiste minceur**: 3 heures



- Vérification des acquis : Evaluation, contrôle pratique qui portera sur l'accueil de la cliente, comment faire un diagnostic et proposition de la cure avec les différentes méthodes apprises .
- Pratique d'une heure sur le méthode choisie
- Validation avant l'examen de preuves de pratique sur au moins 10 modèles .
- Etude de cas sur une personne en expliquant le déroulé de la cure
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'un certificat de fin de stage

BEATITUDEFORMATION





## **BEATITUDE FORMATION**

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICCSIC, gérante et formatrice

### **Suivi de l'action**

- ✓ Feuilles de présence signées par demi-journées
- ✓ Certificat de réalisation de stage remise au stagiaire
- ✓ Suivi des stagiaires après la formation

### **Evaluation de l'action**

#### Avant la formation :

Un questionnaire d'entrée est mis en place pour mettre en place les objectifs ainsi que le niveau de chaque stagiaire

#### Après la formation :

- ✓ Évaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances
- ✓ Évaluation d'une séance de massage : Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation
- ✓ Questionnaire d'évaluation à chaud et à froid par le formateur
- ✓ Questionnaire de satisfaction par le stagiaire

### **Contact**

Mme Béatrice SICCSIC « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33

Adresse : 54, Avenue Maréchal Foch – 06140 VENCE

### **Débouchés possibles**

#### Pour les formations diplômantes Master :

Entre la fin de la formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen.

Par le jury, lors de l'examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique).

Délivrance, en cas de réussite aux évaluations, d'une certification « Pratique de massages bien-être ».

**Le modelage proposé vise au bien-être, à la détente et à l'harmonie du corps et de l'esprit. Il ne peut en aucun cas remplacer un modelage médical ou un suivi médical.**



BEATITUDEFORMATION

