



## BEATITUDE FORMATION

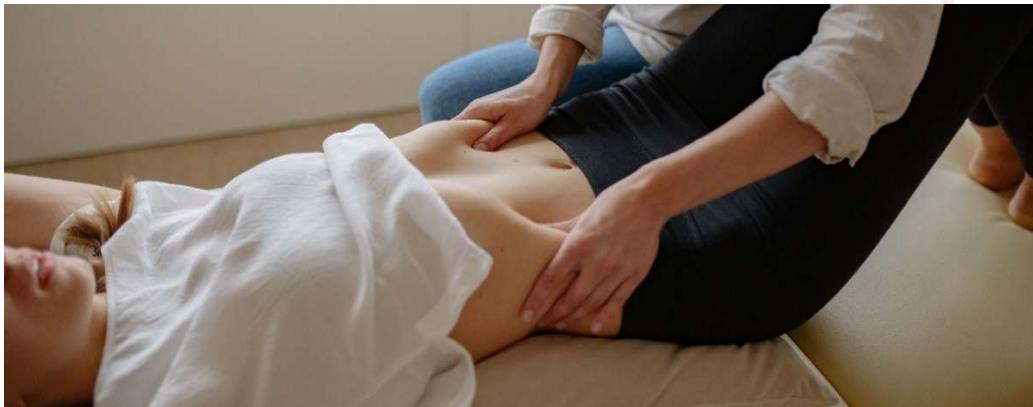
SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n°93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIC, gérante et formatrice

# BEATITUDE FORMATION

## CURSUS MINCEUR

Date de mise à jour document : le 01/12/25



### PRÉSENTATION GÉNÉRALE

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'adapter 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 :

- Palper rouler manuel, des drainages, des ventouses, des enveloppements, des gommages, des techniques sculptantes, de la madérothérapie, 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.

Pour pouvoir y accéder je vous propose un cycle de formation initiale qui comporte **120 heures d'enseignements**. Il vous faudra ensuite attester de 90 heures de pratique auprès de la clientèle.



## OBJECTIFS ET COMPÉTENCES 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

Tout public

### Tarif

4 455 €

### Durée

120 heures  
soit 15 jours de  
formation de 8 heures

### Lieu

11 ch. de la Destourbe  
06800 Cagnes-sur-Mer

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## ADMISSION

Renvoyer le bulletin d'inscription, la convention de formation et le règlement intérieur, complétés et signés.  
Un acompte de 1 500,00 € est demandé

- Coût total de la formation 4 455,00 €, possibilité de payer en dix fois.

## ACCÈS

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

### 1/ Modalités et méthodologie : 10 modules

- Formation en présentiel
- Cours théoriques
- Exercices pratiques
- Déroulé pédagogique

### 2/ Moyens pédagogiques :

- Alternance entre théorie et pratique
- Support de cours théorique et pratique avec photos, conçu grâce à Word et à Power point, vidéo
- Matériel fourni
- 6 stagiaires maximum par session avec travail en binôme
- Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs
- Démonstration des manœuvres petit à petit
- Débriefing, Questions/Réponses
- Feedback

## MOYENS HUMAINS

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

Béatrice SICSIC, esthéticienne diplômée depuis plus de 29 ans et certifiée masseuse de bien-être à la FFBME, formatrice spécialisée dans l'anti-âge, minceur et bien être avec une approche psychocorporelle.

## 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.



## 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

## ÉVALUATION DE L'ACTION

### Avant chaque module :

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

### Après chaque module :

- 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 SICSIC « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33  
Adresse : 11 Chemin de la Destourbe, 06800 CAGNES-SUR-MER



## CONTENU DE LA FORMATION

### **MODULE 1 - 2 jours - 16h** **DRAINAGE LYMPHATIQUE ESTHETIQUE VODDER**



Le drainage lymphatique Vodder est un massage lent et doux destiné à relancer la circulation de la lymphe, un liquide incolore qui circule dans les vaisseaux lymphatiques et qui draine les toxines et les débris cellulaires. Concrètement, il consiste à effectuer des pressions circulaires lentes et régulières sur la peau avec les doigts et la paume des mains sur l'ensemble du corps, en suivant le sens de la circulation lymphatique et en variant la pression :

- Apprendre la méthode performante du Drainage lymphatique Vodder, et ses manœuvres spécifiques sur le buste, le corps,
- Les bienfaits et les contre-indications à considérer pour proposer à vos patients les meilleurs soins,
- A l'issue de la formation, vous serez en mesure de pratiquer un massage lymphodrainant manuel.

### **MODULE 2 - 2 jours - 16h** **DRAINAGE LYMPHATIQUE BRESILIEN**

Le massage brésilien fait partie des pratiques brésiliennes et aujourd'hui, le monde entier profite de ses bienfaits. Les vertus du massage brésilien contre la cellulite ne sont plus à prouver. En utilisant les bons gestes et en octroyant la force nécessaire à l'élimination de la cellulite, c'est un massage bien efficace pour retrouver une silhouette à 0g de graisse :

- Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du drainage lymphatique brésilien
- Maîtriser les indications et contre indications
- Connaître le système lymphatique
- Écouter les besoins du client, savoir reconnaître si la cliente peut avoir un résultat immédiat ou non.

**MODULE 3 - 1 jour- 8h**  
**BRESILIEN SCULPTANT**

Le massage brésilien fait partie des pratiques de la population et aujourd'hui, le monde entier profite de ses bienfaits. Les vertus du massage brésilien contre la cellulite. En utilisant les bons produits et en octroyant la force nécessaire à l'élimination de la cellulite, c'est un massage bien efficace pour retrouver une silhouette à 0g de graisse.

- Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du sculptant brésilien
- Maîtriser les indications et contre indications
- Adapter sa pression pour sculpter le corps
- Écouter et entendre les besoins du client.

**MODULE 4 - 1 jour - 8h**  
**MASSAGE MINCEUR PALPER ROULER**



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

Le massage minceur palper rouler est une technique de massage manuel par pétrissage, permettant de casser les cellules graisseuses (cellulite), de raffermir la peau et de la tonifier.

- Maîtriser le protocole de palper-rouler manuel esthétique
- Avoir les connaissances anatomiques et physiologiques liées à la pratique du palper-rouler manuel esthétique
- En connaître les objectifs, les règles, les bienfaits, les indications et contre-indications.

**MODULE 5 - 1 jour - 8h**  
**MASSAGE CALIFORNIEN**



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 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.

- Maîtriser le protocole pratique et les concepts théoriques du modelage Californien
- Maîtriser les indications et contre indications du modelage Californien
- Maîtriser la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé
- Apprendre à être dans l'intention et dans le congruent et être à l'écoute de sa cliente
- Apporter une réponse adaptée à chaque cas rencontré
- Elaborer son protocole dans un temps défini.

**MODULE 6 - 1 jour - 8h**  
**GOMMAGE & ENVELOPPEMENT MINCEUR**



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.

- 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.

**MODULE 7 - 2 jours - 16h**  
**MODELAGE AU BAMBOU**



Le modelage au bambou est 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.

- Maîtriser les techniques de postures et de gestes du modelage que ce soit en techniques relaxante et amincissante
- Connaitre l'hypoderme
- Savoir utiliser des bambous de différentes tailles
- Elaborer un protocole dans un temps défini.

**MODULE 8 - 1 jour - 8h**  
**MASSAGE MINCEUR AUX VENTOUSES**



La ventouse anticellulite est inspirée des ventouses utilisées depuis des siècles dans la médecine traditionnelle chinoise pour lutter contre les douleurs diverses (musculaires, articulaires, gynécologiques...) ou les maladies de peau. Elle est fabriquée à partir de silicium médical hypoallergénique (sans plastique, phtalate ou PVC) et reproduit le même effet sur la peau que le geste du palper-rouler pratiqué en institut pour enlever la cellulite.

- Comprendre le métabolisme de la cellulite
- Apprendre les techniques d'amincisement et d'élimination
- Maitriser le travail.

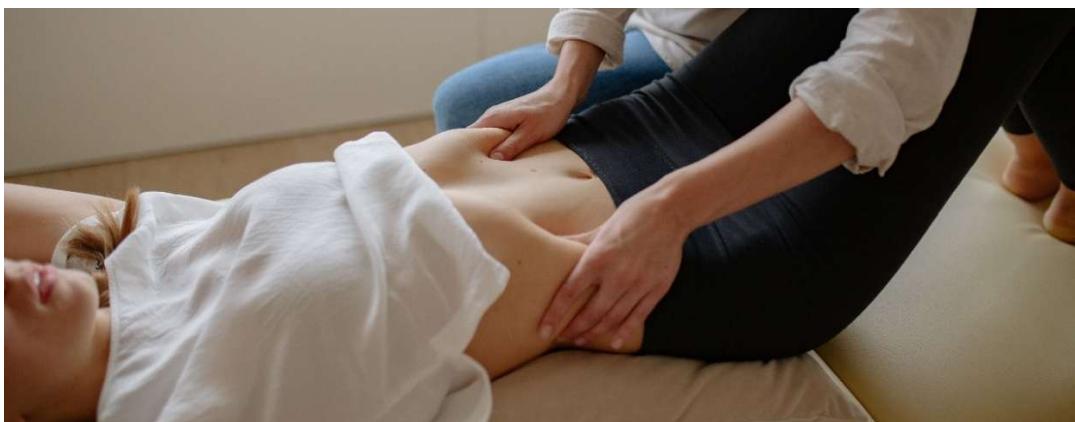
**MODULE 9 - 2 jours - 16h**  
**MADERO-METALTHERAPIE CORPS**



La Madéro-Métalthérapie est une technique ancestrale d'origine colombienne qui consiste à réaliser un massage à l'aide d'instruments en bois et en métal 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 et en métal de formes spéciales est de permettre une pression plus intense et depuis peu la Métalthérapie a fait sa sortie pour faire autant impression que la Madéro.

- Apprendre les origines et les aspirations de cette technique
- Pratiquer un massage amincissant avec la méthode « Madéro et métalthérapie » en utilisant les techniques spécifiques et les accessoires en bois et métal de formes différentes
- 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.

**MODULE 10 - 2 jours - 16h**  
**DEVENIR UNE PRO DES CURES MINCEURS**



Découvrez la méthode pour vendre des cures minceur en centre de beauté, dépasser les freins psychologiques face à la vente de forfaits amincissants, fidéliser les clientes par l'obtention de résultats minceur visibles.

Découvrez la méthode pour vendre des cures minceur en institut de beauté avant l'été !!.

- Elaborer des cures spécifiques en fonction de leur type de cellulite
- Elaborer un diagnostic
- A élaborer une carte de soin minceur
- Savoir l'attitude juste dans l'accompagnement de vos clients par rapport à votre discours dans le fond et dans sa forme.
- Comment mettre en place dans votre institut ou centre et comment élaborer vos tarifs
- Devenir un pro de la vente de la minceur.

### **DEBOUCHES POSSIBLES**

Pour les formations diplômantes Spécialiste Minceur :

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 « spécialiste minceur ».

**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.**