

PROGRAMME DE FORMATION

MODELAGE DEEP TISSUE

OBJECTIFS

- Maîtriser le protocole complet du modelage Deep Tissue
- Adopter les bonnes postures
- Savoir reproduire les manœuvres enseignées
- Savoir adapter et structurer son soin
- Parfaire ses connaissances en technique de modelage corporel esthétique

PUBLIC CONCERNE ET PRÉREQUIS

- Chef d'entreprise (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)
- Salariée en esthétique (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)

PROGRAMME

JOUR 1

- Accueil et présentation des stagiaires et de la formatrice.
- Recueil des attentes, expérience, présentation des objectifs pédagogiques et du déroulé des 3 jours.
- Fondements du massage Deep Tissue :
 - Définition et principes du Deep Tissue
 - Différences entre massage suédois et Deep Tissue
 - Place du Deep Tissue dans le massage bien-être.
- Physiologie et tissus concernés :
 - Muscles superficiels vs muscles profonds
 - Que sont des fascias et des adhérences
 - Notions de douleur, seuil de tolérance et sécurité.
- Indications et contre-indications :
 - Indications courantes (tensions chroniques, postures, sport)
 - Contre-indications absolues et relatives
 - Adaptation du toucher selon les profils de receveurs.
- Posture et ergonomie du praticien :
 - Positionnement autour de la table
 - Alignement articulaire
 - Utilisation du poids du corps et du centre de gravité
 - Prévention des troubles musculosquelettiques.
- Analyse palpatoire et lecture tissulaire :
 - Repérage des densités et résistances
- Dos – travail profond :

- Érecteurs du rachis
- Carré des lombes
- Fascias thoraco-lombaires
- Ceinture scapulaire et épaules :
 - Trapèzes, rhomboïdes, deltoïdes
- Bras – face postérieure :
 - Triceps
 - Avant-bras postérieurs

Effets recherchés : relâchement musculaire profond, diminution des douleurs chroniques, amélioration de la posture.
- Cas concret
- Feedback fin de journée

JOUR 2

- Révision de la veille
- Travail du bassin et des fessiers :
 - Grand fessier, moyen fessier, piriforme
- Jambes – face postérieure :
 - Ischio-jambiers
 - Mollets et chaîne postérieure

Effets recherchés : ancrage, récupération musculaire, amélioration de la mobilité.
- Travail du thorax et abdomen (approche indirecte) :
 - Relâchement myofascial doux
 - Respiration et diaphragme.
- Épaules et bras – face antérieure :
 - Biceps
 - Fléchisseurs de l'avant-bras

Effets recherchés : libération des tensions antérieures, amélioration de la respiration et du confort postural.
- Cas concret
- Feedback fin de journée.

JOUR 3

- Révision de la veille.
- Quadriceps et adducteurs :
 - Travail profond progressif
- Tibial antérieur et fibulaire :
 - Zones de compensation

Effets recherchés : fluidité, équilibre musculaire, amélioration de la marche.
- Mobilisations articulaires et étirements :
 - Mobilisations passives sécurisées
 - Étirements.
- Construction d'un soin Deep Tissue personnalisé :

- Analyse de la demande
- Choix des zones prioritaires
- Organisation du protocole
- Evaluation finale : Réalisation d'un soin ciblé
- Bilan de formation.

MÉTHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Travail théorique sur manuel remis au stagiaire
- Apprentissage de la technique entre apprenants.
- Matériel fourni pour la formation : tout le matériel nécessaire à la pratique de cette formation est fourni par le Comptoir Beauté Formation, sauf si vous avez reçu une liste de matériel dans votre dossier d'inscription indiquant ce que vous devez amener

MODALITÉS DE SUIVI ET APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Fiche de présence émargée
- Vérification des atteintes des objectifs à l'issue de la formation (test théorique et / ou pratique)
- Certificat de formation remis aux stagiaires après contrôle des connaissances

DELAIS D'ACCES

- L'organisme de formation Le Comptoir Beauté s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative à la demande d'inscription du client et se tient à votre disposition du lundi au vendredi de 9 h à 18 h au 05 56 72 30 60 ou en prenant un rdv téléphonique avec notre service "Renseignements et Inscriptions".
- Nous nous engageons à vous faire accéder à la formation, au plus tard un mois après votre demande (sauf période de fermeture de l'organisme de formation et sous réserve de places disponibles)
- Les inscriptions aux formations doivent intervenir au plus tard 24h avant la date de début de la session (hors week-end, jours fériés et fermeture annuelle)

DURÉE DE LA FORMATION

3 Jours : 24 heures

Horaire : 9h00 - 12h30/ 13h30 – 18h00

TARIF DE LA FORMATION

840 € nets par stagiaire