

# Massage à la ventouse souple

Cette formation sur 3 jours vous propose de découvrir et d'expérimenter une technique manuelle, naturelle de soins du corps pour mettre en beauté la silhouette, se sentir mieux dans son corps et dans sa « forme ».

Le massage drainant aux ventouses souples en silicone permet de stimuler la circulation et le retour veineux, d'éliminer la fatigue et la sensation de lourdeur dans les jambes, d'améliorer la souplesse, l'élasticité et la tonicité de la peau, de prévenir et réduire certains troubles (capiton, cellulite, amas graisseux).

## Objectifs

- ACQUÉRIR les postures justes afin de savoir pratiquer de manière détendue.
- CONNAÎTRE le champ d'application et les limites d'intervention des ventouses souples.
- MAÎTRISER le protocole du massage aux ventouses souples.
- SAVOIR PRATIQUER sur soi-même en automassage.

### PRÉ-REQUIS

Brevet des collègues ou équivalent.

### PUBLIC

Voir p16

### FORMATRICE

Izabella Paletska Savatofki

### DATES - 1 SESSION

25-27 octobre 2024

### TARIFS

Préférentiel :

525 euros

Référentiel :

655 euros

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 14 pratiques.



NOUVEAUTÉ

## Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

### JOUR 1

- Préalables pédagogiques
- La préparation du corps par mobilisations
- Le massage d'appel du ventre
- La technique du palper-rouler manuel
- Modes d'utilisation de la ventouse souple
- Application de la technique du « ventouse massage » sur différentes parties du corps (côté postérieure, cuisses, fessiers)
- Massage léger à l'huile et manœuvres de détente générale

### JOUR 2

- Automassages
- Application de la technique du « ventouse massage » sur différentes parties du corps (côté antérieur, ventre, cuisses, bras)
- Intérêts et bénéfices du massage aux ventouses souples
- Les différentes étapes, les précautions d'usage
- La construction d'une séance type dans un contexte professionnel

### JOUR 3

- La technique en automassage
- Exercices et postures favorables au retour veineux, lymphatique
- Le massage dit « impérial » : vaso-construction du visage à la cuillère froide argentée.
- Echange d'une séance d'un massage aux ventouses souples
- Questions-réponses
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)