

Les techniques amincissantes et raffermissantes

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 25172678F — Mise à jour : 17 juillet 2025

Organisme responsable : **SILVYA TERRADE FOUGERES**

Contenu

Objectifs

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de

Expliquer les principes et les propriétés des techniques amincissantes et raffermissantes

Maîtriser les techniques spécifiques des techniques amincissantes et raffermissantes

Appliquer les techniques amincissantes et raffermissantes dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité

Programme

Rappels anatomiques

Physiologie et bienfaits : Étude des effets des techniques amincissantes et raffermissantes sur les tissus cutanés et sous-cutanés : activation de la circulation sanguine et lymphatique, stimulation de la lipolyse et renforcement des fibres de soutien (collagène, élastine).

Propriétés des crèmes, huiles et principes actifs spécifiques utilisés et leurs effets sur la peau (algues, caféine, huiles essentielles, etc.).

Démonstration des techniques fondamentales

Techniques fondamentales : Apprentissage des manœuvres fondamentales : palper-rouler manuel, frictions, pétrissages, pressions glissées, manœuvres drainantes, lissages toniques

Préparation et hygiène : Rappel des règles d'hygiène et de sécurité professionnelles.

Utilisation du poids du corps et gestion de l'effort pour optimiser la pression sans fatigue musculaire

Posture du praticien en massage : Alignement corporel et ergonomie : Importance d'un bon positionnement pour éviter les tensions musculaires et préserver la santé du praticien ; Fluidité et gestion du poids du corps : Utilisation du transfert de poids et des appuis pour optimiser la pression et l'efficacité du massage sans fatigue excessive

Mise en pratique supervisée : Les participants auront l'opportunité de mettre en pratique les techniques fondamentales apprises lors d'une séance encadrée, en réalisant un soin amincissant et raffermissant partiel sur modèle. Ils travailleront sur différentes zones du corps. La séance inclura une correction des postures du praticien, un ajustement des manœuvres ainsi qu'un retour détaillé et des conseils personnalisés du formateur

Démonstration d'enchaînements de techniques fondamentales et avancées

Techniques avancées : Adaptation au type de cellulite : personnalisation des techniques en fonction des caractéristiques de la cellulite (adipeuse, aqueuse, fibreuse) pour optimiser les résultats ; Renforcement des manœuvres fondamentales pour un travail ciblé et/ou sur des zones rebelles

Mise en pratique supervisée : Les participants auront l'opportunité de mettre en pratique toutes les techniques apprises lors d'une séance encadrée, en réalisant un soin amincissant et raffermissant complet sur modèle. Ils travailleront sur différentes zones du corps, en intégrant les techniques fondamentales et avancées. La séance inclura une correction des postures du praticien, un ajustement des manœuvres ainsi qu'un retour détaillé et des conseils personnalisés du formateur

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Niveau CAP, BEP

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Métiers associés

D1208 — Soins esthétiques et corporels

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2020240	Présentiel	Fougères	01/07/2026	02/07/2026

Source : GREF Bretagne #25172678F