MA FORMATION ZEN - Véronique ESPEISSE SERVILLE-
Enregistrée sous le n° 76300507030 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État
201, Rue Gustave Eiffel – Actiparc de Grézan – 30 000 NÎMES
Siret : 915 298 475 00020 – APE 8559A – Qualiopi n° 2201418.1
Tél : 07 68 14 38 64 – Email : contact@maformationzen.fr

FORMATION MASSAGE JAMBES LÉGÈRES

Durée du protocole

50 minutes Version SPA
60 minutes Version À MON COMPTE

Module	En groupe
Durée de la formation	28 heures sur 4 journées – 07 heures de formation par jour.
Tarif de la formation	1 350 € Prise en charge CPF (Voir formation Bloc 2 – EIS). 550 € en financement personnel. 715 € avec financement extérieur (Organismes financeurs).

« L'EFFET PAPILLON »

Nos jambes (et nos pieds) supportent le poids de notre corps à longueur de journée, il est donc très important d'en prendre soin surtout si l'on souffre de l'effet « jambes lourdes ».

La sensation de lourdeur est, très souvent, liée à une mauvaise circulation veineuse.

Cette sensation peut, également, être accompagnée de picotements, de crampes plus ou moins intenses ou d'œdèmes.

Ce problème peut intervenir à n'importe quel moment (l'été ou l'hiver) et par n'importe quelle cause (soit parce que l'on travaille toujours debout, que l'on piétine, que l'on est en position assise et que nos chevilles gonflent, etc.).

Le massage « Jambes légères » permet de relancer la circulation sanguine et lymphatique.

De par les techniques drainantes utilisées, il va améliorer l'évacuation des toxines, stimuler la circulation des fluides corporels, soulager ces sensations d'inconfort, améliorer l'aspect physique des jambes.

Sans pour autant être un drainage lymphatique à visée esthétique et tout en restant un massage de bien-être, il va avoir un réel effet drainant grâce aux manœuvres totalement manuelles.

Effectué sur les demi-jambes+++ et les pieds suivant un parcours bien spécifique, il utilise des techniques douces, apaisantes et drainantes, des digipressions sur des points ciblés de la voûte plantaire. Ce massage, divin pour nos jambes et nos pieds tant sollicités, pourrait être apparenté à un vrais Foot Thaï.

Après avoir appris le protocole complet, et afin que vous ayez le libre arbitre de proposition, des variantes vous seront démontrées avec utilisation du bâton en bois de rose.

La légèreté à l'état pur !

Rappel important : Le terme « massage », ici utilisé, désigne des manœuvres de bien-être n'ayant aucune visée thérapeutique. Le massage de bien-être ne relève ni du champ de l'esthétique, ni du champ du massage thérapeutique tels que définis par le Code de la Santé Publique. Comme son nom l'indique, il cible le relâchement, la détente et la relaxation physique et psychique. Il ne se substitue, en aucun cas, à la pratique de la masso-kinésithérapie ou de l'ostéopathie.

Délais d'accès
8 jours à compter de la réception de votre contrat d'inscription et du règlement de l'acompte sauf si la session est complète entre temps. N'hésitez pas à me contacter si vous êtes hors délai, il reste peut-être des places disponibles.

MA FORMATION ZEN - Véronique ESPEISSE SERVILLE
Enregistrée sous le n° 76 300 507 030 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État
201, Rue Gustave Eiffel – Actiparc de Grézan – 30 000 NÎMES
Siret : 915 298 475 00020 – APE 8559A – Qualiopi n° 2201418.1
Tél : 07 68 14 38 64 – Email : contact@maformationzen.fr

Objectifs

- Démontrer la bonne acquisition des notions théoriques contenues dans la présentation théorique du **Massage Jambes Légères**,
- Acquérir les connaissances, les postures, la gestuelle et les techniques pour réaliser une prestation massage de manière professionnelle et accomplir un **Massage Jambes Légères** dans les délais impartis.

Prérequis

Savoir lire, écrire, parler et comprendre la langue française.

Public concerné

Tout public.

Durée de formation

28 heures sur 4 jours - 7 heures de formation par jour et pour les personnes suivant le Bloc 2 de l'École Internationale du Spa, un rendez-vous de certification (en présentiel) à l'issue du 2ème module au choix.

Horaires de formation

Accueil de 8 : 45 à 9 : 00.
Formation de 9 : 15 à 17 : 00 avec une coupure de 1 : 00 pour déjeuner.
Les horaires pourront être légèrement modifiés selon l'avancement de la pratique en groupe.
Des temps de pauses seront observés au cours du programme.

Lieu de formation

201, Rue Gustave Eiffel - Actiparc de Grézan - 30 000 NIMES

Nombre de participant

En groupe : de 2 à 14 stagiaires afin de prendre le temps de suivre chacun d'entre vous.

Accessibilité handicap

S'il existe un besoin de compensation handicap, merci de nous contacter afin de trouver, ensemble, une solution adaptée.

Encadrement

L'équipe de « MA FORMATION ZEN » vous guidera, vous conseillera et vous corrigera dans l'acquisition de vos nouvelles compétences et ce, tout le long de la session de formation.

Pédagogie

Nos formations en présentiel sont basées sur une méthode active, participative et ludique afin de vous rendre acteur et actrice de votre apprentissage.

La partie théorique est axée sur une vérification de la bonne assimilation des notions contenues la présentation ciblant les spécificités du protocole **Massage Jambes Légères**.

Cette fraction théorique est évaluée par un QCM pour vérifier la bonne intégration des informations reçues.

La partie Pratique est constituée de l'apprentissage des techniques, postures et gestuelles du protocole du **Massage Jambes Légères**.

Elle permet, à chaque stagiaire, d''exécuter des exercices concrets, de pratiquer et de recevoir le massage complet pour pleinement apprécier les effets et les ressentis et ce, sous l'œil attentif, les conseils et les corrections de l'équipe de Ma Formation Zen.

Un support pédagogique détaillé (version papier) et ses annexes seront remis à chacun des stagiaires.

Un tableau de réalisation de 10 pratiques personnelles (à remplir au fur et à mesure de vos prestations) vous sera remis à l'issue de la formation et sera à nous adresser dès remplissage intégral et pour les personnes suivant le Bloc 2 de l'EIS, à nous rapporter le jour du rendez-vous de certification.

Exceptionnellement et en cas de rendez-vous de certification en visio, il devra nous être adressé, par mail, 1 semaine avant ledit rendez-vous.

MA FORMATION ZEN - Véronique ESPEISSE SERVILLE
Enregistrée sous le n° 76 300 507 030 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État
201, Rue Gustave Eiffel – Actiparc de Grézan – 30 000 NÎMES
Siret : 915 298 475 00020 – APE 8559A – Qualiopi n° 2201418.1
Tél : 07 68 14 38 64 – Email : contact@maformationzen.fr

Évaluation

Après cet apprentissage expérientiel, l'acquisition des compétences sera évaluée par une épreuve pratique de mise en situation réelle.
Chaque stagiaire effectuera, intégralement, le protocole du **Massage Jambes Légères** pendant la durée du temps imparti à cette évaluation soumise à la grille de cotation définie par notre organisme de formations.

Validation

La validation est réputée acquise la note de 14 sur 20 points à la partie pratique.
Une attestation de fin formation sera remise au stagiaire ayant validé l'acquisition des compétences.
En cas de non-validation, une date ultérieure de validation sera planifiée pour laisser un temps supplémentaire de pratique personnelle au stagiaire.

Votre avis compte

Afin d'améliorer la qualité de nos prestations de formation, un questionnaire à chaud sera à remplir à la fin de la session de formation.

Suivi post formation

Il est nécessaire de connaître vos ressentis et l'aisance acquise dans votre pratique personnelle.
Un questionnaire à froid vous sera donc mailé dans les 60 jours suivant votre formation et nous vous remercions de prendre le temps d'y répondre.
Durant cette période, l'équipe de « MA FORMATION ZEN » est à votre écoute pour vous accompagner dans votre pratique et répondre à vos questions.
Une séance de révision peut-être programmée si nécessaire.

Matériel à disposition

Tout le matériel nécessaire au bon déroulement de l'apprentissage (table de massage, serviettes, draps, huile végétale, huiles essentielles, holster, etc.) est mis à la disposition des stagiaires durant le temps de la formation.
Vous n'avez aucun matériel à apporter.

Nécessaire à amener

- Tenue légère et confortable pour la pratique (style sport),
- Chaussons ou chaussettes,
- 1 maillot de bain (maillot slip/boxer pour les hommes, Maillot 2 pièces pour les Dames),
- Repas froid ou chaud (micro-ondes) et votre bouteille d'eau,
- Par mesure d'hygiène, le port du masque sera respecté pour le massage de la zone haut thorax et du visage mais votre sourire reste de rigueur ☺

Conseillé :

- Avoir des ongles courts.
- Avoir un « chouchou » ou une barrette pour attacher les cheveux longs.
- Ne pas être trop maquillé(e).

Contre-indications pour les stagiaires :

Pendant la formation, chaque stagiaire va masser une personne et être massé à son tour.
Comme tout sujet désirant se faire masser, il est important de ne pas souffrir de pathologies importantes et pour garantir votre sécurité, vous devrez nous informer de toute pathologie connue par vous-mêmes.
Les formations utilisant des huiles essentielles ne sont pas ouvertes aux personnes enceintes (ou en suspicion de grossesse) ni aux mamans en période d'allaitement.

En cas de doute et avant de vous inscrire, si vous répondez à une des pathologies suivantes, nous vous invitons à demander un avis médical et/ou une autorisation médicale à votre médecin traitant afin d'avoir l'assurance de pouvoir participer à cette formation.
Grossesse ou suspicion de grossesse - être en période d'allaitement - problèmes cardiaque importants - cancer, tumeur, ou être en cours de traitement (chimio ou rayons) - douleurs dorsales importantes - hernie discale - blessures ligamentaires ou musculaires - maladies inflammatoires - douleurs abdominales - nausées - plaies ou cicatrices récentes - avoir été opéré depuis - de 6 mois - affections cutanées contagieuses - forte fièvre depuis 24 heures - infections bactériennes ou virales - Covid-19 ou VIH.

L'équipe de « MA FORMATION ZEN » ne saurait être tenue responsable de quelconques complications médicales pouvant survenir durant ou à l'issue de la formation.

MA FORMATION ZEN - Véronique ESPEISSE SERVILLE
Enregistrée sous le n° 76 300 507 030 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État
201, Rue Gustave Eiffel – Actiparc de Grézan – 30 000 NÎMES
Siret : 915 298 475 00020 – APE 8559A – Qualiopi n° 2201418.1
Tél : 07 68 14 38 64 – Email : contact@maformationzen.fr

Déroulement et Programme de la formation

Ces horaires pourront être légèrement modifiés selon votre avancement.

RÉCEPTION - De 8 h 30 à 9 h 15 du jour 1.

- ☑ Accueil des stagiaires
- ☑ Partie administrative
- ☑ Présentation et collation de bienvenue.

PARTIE THÉORIE - De 9 h 30 à 10 h 30 du jour 1.

- ☑ Présentation du **massage Jambes Légères**,
- ☑ Ses origines, sa philosophie, ses bienfaits, ses contre-indications,
- ☑ Les huiles végétales et essentielles + mélanges aromatiques utilisés dans ce protocole,
- ☑ QCM de vérification d'intégration des notions reçues dans la présentation théorique.

PARTIE PRATIQUE - De 10 h 45 du Jour 1 à 13 h 00 du Jour 4 (Au fil de l'eau).

- ☑ Préparation des synergies et de l'espace de travail,
- ☑ Techniques de respiration, d'ancrage et de recentrage du praticien(ne), éveil corporel
- ☑ Démonstration et apprentissage des techniques de base par séquences,
- ☑ Démonstration et apprentissages des gestuelles et postures par séquences,
- ☑ Démonstration et apprentissages des gestuelles complémentaires pour l'exécution du massage dans les délais impartis.
- ☑ Pratique en binôme,
- ☑ Gestion du temps de massage,
- ☑ Corrections par l'équipe de « MA FORMATION ZEN ».

ÉVALUATION FINALE - De 14 h 00 à 16 h 30 du jour 4.

- ☑ Mise en situation réelle notée. pratique du protocole complet sur un(e) binôme.

AUTRE - De 16 h 40 à 17 h 00

- ☑ Feedback sur la session de formation,
- ☑ Remise des attestations de fin de formation,
- ☑ Remise des convocations officielles pour la Certification (Si inscription via CPF),
- ☑ Remplissage du questionnaire à chaud.

POUR LES PERSONNES SUIVANT LE CURSUS BLOC 2 DE L'ÉCOLE INTERNATIONALE DU SPA

ÉVALUATION INTERMÉDIAIRE (Bloc 2) - De 14 h 00 à 16 h 30 du jour 4.

- ☑ Mise en situation réelle notée. pratique du protocole complet sur un(e) binôme.

EN DIFFÉRÉ – Rendez-vous de certification

- ☑ Évaluation finale. Rendez-vous de certification pour exécuter la prestation (en tout ou en partie) du **Massage relaxant imposé** ou le **Massage** objet du second module et ce, afin de valider le titre professionnel.
  Un parchemin nominatif sera adressé, par voie postale, au stagiaire ayant validé lors du rendez-vous de certification, devant Jury, l'acquisition de ces compétences.

Au plaisir de vous recevoir ☺
Votre formatrice
Véronique ESPEISSE SERVILLE