

## Développez votre offre amincissante avec le modelage tonique (2 jours)

### Objectif général

---

En deux jours, rivalisez avec les appareils minceur en proposant les manœuvres rythmées et énergiques de ce modelage.

Maîtrisez les notions théoriques et les spécificités de chaque zone du corps, et valorisez cette prestation en créant une ambiance SPA multi sensorielle.

### Public

---

Chef d'entreprise, artisan et leur conjoint, salarié

### Durée

---

14 heures

### Pré-requis

---

Etre titulaire d'un CAP en esthétique

### Plages horaires

---

De 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

### Programme

---

#### Jour 1 : Découverte du protocole

##### Matin

- ☞ Rappel théorique sur la cellulite, les amas graisseux, la circulation sanguine et lymphatique
- Facteurs influents et méthodes pour la combattre : rôle de la diététique et des cosmétiques,
- Précautions et contre-indications
- ☞ Manœuvres de base du modelage minceur
- palper –rouler, percussions, pétrissages...

##### Après-midi

- ☞ Spécificités de chaque zone concernée : ventre, jambes, fesses, dos, bras
- Suggestion de différents protocoles réalisables avec un timing réduit (20mn, 30mn ou 40 mn.)
- ☞ Pratique d'un protocole de modelage minceur par alternance du binôme

#### Jour 2 : Mise en œuvre du protocole

##### Matin

- ☞ Descriptif théorique du modelage tonique type Africain, par sélection des manœuvres adaptées (étirements, frictions, pressions, pétrissages, percussions)
- ☞ Détermination des moyens à adapter (facteurs d'ambiance) pour créer un modelage tonique d'évasion & détente

##### Après-midi

- ☞ Pratique par mini- enchaînements sur chaque zone du corps : ventre, jambes et pieds, dos, bras
- ☞ Mémorisation d'un protocole complet
- exercices appliqués en binôme.

### Moyens et encadrement pédagogique

---

- Atelier participatif en groupe restreint (12 personnes maximum).
- Animation par un consultant expert dans le domaine
- Outils et supports pédagogiques, exercices pratiques.
- Evaluation et remise d'une attestation de formation.

### Pour plus d'informations

---

#### Service Formation Continue - Par territoire :

04 : [formationcontinue04@cmar-paca.fr](mailto:formationcontinue04@cmar-paca.fr)  
04 92 30 90 97 - 06 70 27 71 76

13 : [formationcontinue13@cmar-paca.fr](mailto:formationcontinue13@cmar-paca.fr)  
04 91 32 24 70

05 : [formationcontinue05@cmar-paca.fr](mailto:formationcontinue05@cmar-paca.fr)  
04 92 52 80 15

83 : [formationcontinue83@cmar-paca.fr](mailto:formationcontinue83@cmar-paca.fr)  
04 94 61 99 65

06 : [formationcontinue06@cmar-paca.fr](mailto:formationcontinue06@cmar-paca.fr)  
04 92 12 53 45

84 : [formationcontinue84@cmar-paca.fr](mailto:formationcontinue84@cmar-paca.fr)  
04 90 89 20 40

<https://www.cmar-paca.fr/catalogues-des-formations>