

## MODELAGE RELAXANT BALINAIS – 2 jours

### **Objectifs de la formation :**

- Maîtriser ce modelage relaxant qui a pour but de reconstituer l'équilibre entre le corps et l'esprit.

### **1) Organisation de la formation :**

**Durée :** 3 journées sur une base de 7h par jour

**Horaires :** 9h30 à 13h - 14h à 17h30

### **2) Déroulement de la formation :**

- Apports théoriques et pratiques.
- Remise d'un support de cours.
- Utilisation de vidéos, rétroprojecteur.
- Analyse des effets ressentis, étude de cas concrets.
- Travail en binôme, en alternance.
- Evaluation des acquis à la fin de la formation à l'écrit par réponses aux documents théoriques et lors d'une mise en situation de soin.
- Délivrance d'un certificat de formation.

La pédagogie, basée sur des méthodes actives, requiert la participation complète et continue des stagiaires.

### **3) Coût de la formation :**

**Formation complète :** 3 jours

**Coût :** 555 € en financement individuel

**Prise en charge par un organisme de financement,** dans le cadre de la formation continue nous consulter : FAFCEA (chef d'entreprise, auto-entrepreneur) - DIF, Plan de formation (salarié)

Suivez le lien pour vous inscrire

<http://www.parisbeautyacademy.com/inscription-stage-esthetique/pages-toutes/formulaire-d-inscription-a-un-stage>

## PROGRAMME COMPLET

Le modelage relaxant balinais associe digito-pression et étirements à des manœuvres comme le pétrissage, les percussions, le lissage et l'effleurage. Utilisant une huile végétale associée à des huiles essentielles, l'esthéticienne effectue de longs mouvements appuyés qui améliorent la circulation. C'est un modelage complet, à la fois doux et tonique, relaxant et énergétique, qui permet d'évacuer le stress.

### 1<sup>er</sup> jour :

#### **APPROCHE THEORIQUE : LE MODELAGE RELAXANT ET SON ORIGINE :**

- **Le types de manœuvres utilisés :** Effleurages énergétiques, pressions légères et profondes, compression des points réflexes, frictions, percussions, crochets enroulés, étirements, manœuvres spécifiques d'enroulement par pression tournante.
- **Les bienfaits et les atouts de ce modelage :** assouplissements des tissus cutanés et des muscles, dispersion des zones de tension, relaxation profonde et détente
- **Démonstration faite par le formateur** du modelage complet sur un modèle avec explications
- **Mise en application des manœuvres du modelage sur la face postérieure, jambes et dos :**
  - Lavage des pieds, lissage mains et pieds, crochets enroulés sur les jambes et les fessiers.
  - Démonstration détaillée et commentée du formateur.
  - Pratique par les stagiaires

### 2<sup>ème</sup> jour :

- Révision des manœuvres de la face postérieure
- **Suite du travail sur le dos :** Lissage du dos, des épaules et des trapèzes et crochets enroulés et percussions.
- **Mise en application des manœuvres du modelage des jambes face antérieure cuisse et ventre :**
  - Techniques de lissage, crochets enroulés, percussions et pompages.
  - Démonstration détaillée et commentée du formateur.
  - **Pratique par les stagiaires**
- **Mise en application des manœuvres du modelage des bras**
  - Techniques de lissage, percussions et pompages.
  - Démonstration détaillée et commentée du formateur.
  - Pratique par les stagiaires
- **Mise en application du protocole visage, nuque, visage et cuir chevelu :**
  - Techniques de lissage, pressions et étirements.
- Révision de l'enchaînement complet jusqu'à parfaite maîtrise du protocole