



Mis à jour le 14 mars 2024

## Stéphanie SILVESTRE

SIRET 535 262 547 00040 - Déclaration d'activité de formation n° 93.83.05823.83  
auprès de la préfecture de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur  
Représenté par Stéphanie SILVESTRE, gérante et formatrice en massage bien-être

## « Massage drainant avec ventouses »

### Programme



#### PRESENTATION GENERALE

Avec le massage drainant avec ventouses, vous découvrirez pourquoi et comment drainer le corps avec ventouses.

#### OBJECTIFS ET COMPETENCES DE LA FORMATION

- Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage
- Accueillir et accompagner les clients, savoir compléter une fiche de renseignement
- Maîtriser les indications et contre indications du Massage drainant
- Maîtriser la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé
- Apprendre à être dans l'intention et dans le congruent, et être à l'écoute de son client
- Elaborer un protocole dans un temps défini

Public	Durée	Horaires	Lieu
Tout public	Total : 6 jours = 48 heures Soit 6 jours de 8 heures	De 9h à 18h pause repas d'1 heure	334 av François Villon 83700 St Raphaël

SILVESTRE Stéphanie – 291 avenue Général Norbert Riera, Villa Roma A – 83600 Fréjus

Mail : silvestrestephanie83@gmail.com - Tél : 06 30 30 75 73 - Site Internet : www.silvestrestephanie.com

SIRET 535 262 547 00032 - Code N.A.F. (A.P.E.) 9609Z

Déclaration d'activité de formation n° 93.83.05823.83 auprès de la préfecture de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

## **DUREE**

6 jours de 8h chacun, soit 48h de formation.

## **TARIF avec demande Prise en charge :**

28.13 euros de l'heure soit 1350 euros pour les 48h de formation répartis sur 6 jours en présentiel

Déplacement en entreprise sur devis, me contacter

## **PRE-REQUIS**

Aucun pré requis pour cette formation

## **MODALITES ET ACCESSIBILITE**

Accessibilité aux personnes en situation de handicap, nous consulter

## **MOYENS PEDAGOGIQUES**

### 1/ Modalités et méthodologie :

- Formation en présentiel
- Cours théoriques
- Exercices pratiques

### 2/ Moyens pédagogiques :

- Support de cours théorique et pratique avec dessins, remis en début de chaque session, avec le détail de chaque mouvement
- En fin de formation accès aux vidéos des différentes manœuvres vu lors de la session 1 et de la session 2
- Salle de formation disposant tables de massage, planches anatomiques et énergétiques
- 6 stagiaires maximum par session avec travail en binôme
- Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs
- Alternance entre théorie et pratique
- Démonstration des différentes manœuvres
- Démonstration sur les postures durant la pratique
- Débriefing : Questions/Réponses
- Feedback

## **MOYEN HUMAINS : FORMATEURS, ANIMATEURS ET INTERVENANTS**

Stéphanie SILVESTRE, la formatrice, a été formée aux massages et énergétiques depuis 2009.

Stéphanie SILVESTRE est praticienne en mieux être depuis 2011 jusqu'à ce jour.

Elle enseigne le Qi Gong depuis 2012 et donne des formations depuis 2015.

## **DATE(S) ET DELAI D'ACCES DE LA FORMATION**

Les dates des formations sont planifiées dans le calendrier mis en ligne sur le site internet.

Les délais d'accès aux formations sont en fonction des besoins et des attentes du stagiaire ainsi que des places restantes. Et également en fonction de l'OPCA s'il y a une demande de prise en charge afin de respecter le délai de dépôt du dossier avant le début de la formation.

## **SUIVI DE L'ACTION**

- Feuilles de présence signées par demi-journées
- Certificat de réalisation remis au stagiaire

## **EVALUATION DE L'ACTION – QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION**

### Avant la formation :

Un questionnaire d'entrée est mis en place pour mettre en place les objectifs ainsi que le niveau de chaque stagiaire.

### Après la formation :

- Evaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances
- Evaluation d'une séance de massage : Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation
- Questionnaire d'évaluation par le formateur
- Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid par le stagiaire

## **CONTENU DE LA FORMATION**

**SILVESTRE Stéphanie – 291 avenue Général Norbert Riera, Villa Roma A – 83600 Fréjus**

Mail : silvestrestephanie83@gmail.com - Tél : 06 30 30 75 73 - Site Internet : www.silvestrestephanie.com

SIRET 535 262 547 00032 - Code N.A.F. (A.P.E.) 9609Z

Déclaration d'activité de formation n° 93.83.05823.83 auprès de la préfecture de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

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

- 9h00 - 9h15 : accueil
- 9h15 - 10h00 : tour de table présentation et objectif pour chacun de se former à ce massage
- 10h00 - 12h00 : histoire du massage drainant, son utilité et spécificité  
les bienfaits et contres indications
- 12h00 - 12h30 : préparation et positionnement client sur la table de massage
- 12h30 - 13h30 : pause déjeuner
- 13h30 - 17h30 : les différentes ventouses et leur utilisation  
1<sup>ère</sup> étape du massage, prise de contact avec le corps à masser  
explications, démonstrations et pratique en duo
- 17h30 - 18h00 : échanges discussions, ressentis, commentaires

### 2ème jour :

- 9h00 - 9h15 : accueil
- 9h15 - 10h00 : tour de table, réponses aux questions
- 10h00 - 11h30 : qualité du lieu d'intervention  
anatomie
- 11h30 - 12h30 : révision de la veille
- 12h30 - 13h30 : pause déjeuner
- 13h30 - 17h30 : apprentissage et découverte des zones du dos et de la nuque  
explications, démonstrations des différentes manœuvres de massage et pratique  
en duo
- 17h30 - 18h00 : échanges discussions, ressentis, commentaires

### 3ème jour :

- 9h00 - 9h15 : accueil
- 9h15 - 10h00 : tour de table, réponses aux questions
- 10h00 - 11h30 : attitude et tenue du praticien  
déroulement d'une séance
- 11h30 - 12h30 : révision de la veille
- 12h30 - 13h30 : pause déjeuner
- 13h30 - 17h30 : apprentissage et découverte des membres inférieurs arrière et avant  
explications, démonstrations des différentes manœuvres de massage et pratique  
en duo
- 17h30 - 18h00 : échanges discussions, ressentis, commentaires

### 4ème jour :

- 9h00 - 9h15 : accueil
- 9h15 - 10h00 : tour de table, réponses aux questions
- 10h00 - 11h30 : en fonction du type de peau adapter les manœuvres  
entretien verbal avant une séance
- 11h30 - 12h30 : révision de la veille
- 12h30 - 13h30 : pause déjeuner
- 13h30 - 17h30 : apprentissage et découverte du ventre et des bras  
explications, démonstrations des différentes manœuvres de massage et pratique  
en duo
- 17h30 - 18h00 : échanges discussions, ressentis, commentaires

### 5ème jour :

- 9h00 - 9h15 : accueil
- 9h15 - 10h00 : tour de table, réponses aux questions
- 10h00 - 11h30 : entretien verbal fin de séance
- 11h30 - 12h30 : révision de la veille
- 12h30 - 13h30 : pause déjeuner
- 13h30 - 17h30 : apprentissage et découverte du visage  
explications, démonstrations des différentes manœuvres de massage et pratique  
en duo
- 17h30 - 18h00 : échanges discussions, ressentis, commentaires

### 6ème jour :

- 9h00 - 9h15 : accueil

**SILVESTRE Stéphanie – 291 avenue Général Norbert Riera, Villa Roma A – 83600 Fréjus**

Mail : silvestrestephanie83@gmail.com - Tél : 06 30 30 75 73 - Site Internet : www.silvestrestephanie.com

SIRET 535 262 547 00032 - Code N.A.F. (A.P.E.) 9609Z

Déclaration d'activité de formation n° 93.83.05823.83 auprès de la préfecture de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

9h15 - 10h00 : tour de table, réponses aux questions  
10h00 - 11h30 : savoir adapter la séance au besoin  
explications, démonstrations et pratique en duo

11h30 - 12h30 : révision de la veille  
12h30 - 13h30 : pause déjeuner  
13h30 - 14h30 : QCM pour vérifier les acquis théorique  
14h30 - 17h00 : mise en situation pour vérifier les acquis  
pratique en duo  
17h00 - 17h30 : questionnaire de satisfaction  
17h30 - 18h00 : échanges discussions, ressentis, commentaires

**Enseignement : Chaque geste de base est montré et expliqué, puis il est ensuite travaillé par deux (l'un donne le massage, l'autre le reçoit) en alternant donneur et receveur.**

### **CONTACT**

Mme SILVESTRE Stéphanie Tél : 06 30 30 75 73

Adresse mail : silvestrestephanie83@gmail.com

Adresse pour le courrier postal : 291 avenue Général Norbert Riera – Villa Roma entrée A – 83600 Fréjus

### **DEBOUCHES POSSIBLES**

Cette formation permet aux débutants de pouvoir débiter en tant que praticien en massage drainant avec et sans ventouses

Un certificat de réalisation est remis suite aux vérifications des acquis théoriques et pratiques en fin de session.

Permet aux praticiens en massage bien-être d'avoir un massage drainant avec et sans ventouses.

**Le massage drainant avec et sans ventouses proposé vise au bien-être, à la détente et à l'harmonie du corps et de l'esprit ; il ne peut en aucun cas remplacer un traitement ou un suivi médical.**