



## Madérotérapie

La madérotérapie est une technique de massage d'origine colombienne qui utilise des outils en bois spécialement conçus pour stimuler le corps et le visage. Le terme "madérotérapie" vient du mot espagnol madera, qui signifie "bois". Cette méthode naturelle vise à améliorer la circulation sanguine, favoriser le drainage lymphatique, réduire la rétention d'eau et raffermir les tissus cutanés. Les instruments en bois, sont utilisés pour exercer des pressions et des mouvements spécifiques sur différentes parties du corps.

Elle est particulièrement appréciée pour ses bienfaits esthétiques, notamment pour affiner la silhouette, réduire l'aspect de la cellulite, et raffermir la peau de manière naturelle et non invasive

### Public visé par la formation:

o Cette formation vise les entrepreneurs, les salariés et non-salariés ainsi que tout public, y compris ceux en recherche d'emploi ou en reconversion professionnelle, souhaitant monter en compétence, ou remise à niveau professionnelle.

Les praticiens en massage bien-être et soins corporels, les professionnels de la santé paramédical et médical.

### Prérequis nécessaires:

o Aucun prérequis n'est exigé pour suivre la formation. Toutefois avoir un projet en tant que particulier ou professionnel pour ainsi apprendre, pratiquer ou acquérir de nouvelles compétences

### ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES.

Inter :Lors de nos premiers contacts, nous vous proposerons un entretien afin de prendre en compte les spécificités de votre handicap et de déterminer les éventuels aménagements ou dispositions à mettre en place. Le référent handicap est Lynda Mainard disponible de 9h à 18h00 du lundi au vendredi OU

Intra :Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier l'aménagement de la formation.

Le référent handicap est Lynda Mainard disponible de 9h à 18h00 du lundi au vendredi

### Nombre de stagiaires acceptés:

- o 2 à 8 personnes **Les + de la formation:**
- o Petits groupes, nombre de participants limité.

### Délai d'inscription:

Inscription à tout moment, tant qu'il reste de la place à une session.

### Dates de la formation:

- o Selon le calendrier ou sur demande.

### Horaires de la formation:

- o 09h00-12h00 / 13h00-17h00 (2x10 mn pause et 1h pause repas).

**Lieu de la formation:**7 rue de la porcelaine 64100 Bayonne

**Nombre de jours :** 2

**Nombres d'heures :** 14h00

**Contact :** 0659057979

**Particuliers** 490 € et OPCO/FAF 690 €,

**Objectif du stage** L'enseignement du massage vous apprendra à maîtriser le protocole complet du massage minceur-fermeté Intégrer les postures de travail propices à un massage de qualité, S'adapter, être à l'écoute (verbale et non verbale) • Gérer son temps.

**Les Objectifs Opérationnels sont les suivants :** Objectifs de la formation :

Savoir expliquer les particularités du massage

Connaître les règles d'hygiène et de sécurité

Pouvoir énumérer les bienfaits du massage

Connaître des contre-indications

Préparer son environnement

Être capable de mener un entretien avant le massage

Intégrer les gestes et postures nécessaires

Anticiper les bons réflexes

Être capable de réaliser le massage en autonomie

### Conditions d'inscriptions:

- Un entretien téléphonique préalable à l'inscription définitive est conduit par la responsable de la formation, il vise à recueillir les informations sur le candidat à la formation, expériences en massage, souhaits, motivations... Au cours de cet entretien, la responsable de la formation présente les objectifs, le contenu, les modalités et les conditions pratiques de la formation. Cet entretien permet de valider le projet de formation et de favoriser l'engagement du candidat ou de l'orienter vers une autre formation. Cette démarche doit aussi permettre d'éviter les ruptures et les abandons en cours de formation.

**Le déroulement du stage** Chaque journée commence par un échauffement puis une révision de la journée précédente afin de valider les acquis de chaque participant et de proposer une correction adaptée

### Contenu de la formation

#### **Contenu de la formation :**

Accueil des stagiaires sous forme de petit-déjeuner, avec café/thé

Présentation du formateur et présentation individuelle des apprenants

#### **Premier jour :**

Enseignement théorique

Test de positionnement Les origines du massage Les rappels fondamentaux : Les indications et contre-indications  
Attitudes- Comment gérer une séance- Les attentes et les besoins de la clientèle Sécurité, ergonomie, confort, l'hygiène

- Objectifs et bénéfices de la madérotérapie
  - Introduction aux outils en bois et à leurs usages
  - Bases théoriques de la madérotérapie
    - Origines et principes de la technique
    - Bienfaits pour le corps et contre-indications
    - Anatomie de base : compréhension des zones à traiter pour optimiser les effets
- Prise en main des instruments en bois
  - Présentation et manipulation des différents outils (rouleaux, spatules, ventouses)
  - Explication des mouvements de base pour chaque outil
- Techniques de madérotérapie pour le corps
  - Démonstration des techniques sur différentes zones corporelles (cuisses, ventre, bras)
  - Pratique supervisée entre participants pour apprendre les gestes et pressions adaptés
  - Assimilation des techniques, par le stagiaire sur un modèle, et échanges questions réponses à la fin du cours.
  - Questions-réponses et débriefing

#### **Jour 2 : Approfondissement et Perfectionnement**

- Révision des techniques du jour 1
  - Questions et ajustements des mouvements de base
  - Retour sur les ressentis et les difficultés éventuelles
- Madérotérapie ciblée pour le visage
  - Techniques spécifiques pour le visage, cou et décolleté
  - Effets liftants, drainants et anti-âge
  - Pratique entre participants avec encadrement de l'instructeur
- Création d'une séance complète de madérotérapie
  - Élaboration d'une séance complète pour le corps et le visage

- Adaptation de la durée et des techniques selon les besoins du client
- Atelier pratique supervisé
  - Simulation de séances complètes entre participants pour maîtriser le rythme et la fluidité des mouvements
  - Conseils pour optimiser les résultats et assurer le confort du client

Valider ses savoirs et acquis au travers de mises en situation professionnelle

Evaluation des acquis de la pratique dans sa globalité , sur un modèle l'après-midi. Chaque participant devra donner et recevoir un massage complet, sous la supervision du formateur.

-A l'issue de la formation, un rappel du déroulé et une conclusion viendront clôturer la journée, avec un retour sur les objectifs et un échange dynamique entre l'intervenant et les stagiaires.

Un certificat de formation est délivré

Support de cours et certificat qualifiant de formation délivré à chaque stagiaire

Pour tous renseignements Tel 0659057979

#### **conditions matérielles :**

- Formations pratiquées sur table de massage.- Pratique en binôme entre stagiaires afin que chacun puisse ressentir les techniques travaillées - Huiles, produits et appareils nécessaires(sauf les serviettes) à la pratique sont mis à votre disposition gracieusement pendant la durée de la formation. - Boissons chaudes offertes pendant les pauses

#### **Evaluations des compétences acquises**

Par le formateur, en fin de formation, évaluation portant sur la pratique, observation d'une séance de massage, les résultats sont notés sur une grille d'évaluation

Par un jury, lors d'un examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen oral portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique) A noter : entre la fin de formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen

Délivrance, en cas de réussite aux évaluations, d'un certificat « Pratique de massages bien-être

#### **Modalités pédagogiques**

Formation exclusivement en présentiel

Les journées s'articulent entre temps théoriques et temps pratiques

Évaluation pré et post formation

Projection et support remis à chaque apprenant par e-mail dès le premier jour de la formation

Démonstrations pratiques des techniques, mise en application en binôme – amélioration et acquisition de la pratique professionnelle

#### **Les bienfaits de la madérothérapie :**

Réduction de la Cellulite- Drainage Lymphatique

La madérothérapie stimule le système lymphatique, favorisant l'élimination des toxines et réduisant la rétention d'eau. Cela aide à diminuer les gonflements, en particulier dans les jambes et l'abdomen.

Amélioration de la Circulation Sanguine- Raffermissement et Tonification de la Peau

Soulagement des Tensions Musculaires- Effet Liftant pour le Visage

Bien-être Mental et Relaxation- Méthode 100% Naturelle et Non Invasive

#### **LM BIEN ETRE FORMEE**

7, rue de la Porcelaine 64100 Bayonne Tél. 06/59/05/79/79 E-mail [lm.bienetre.formee@gmail.com](mailto:lm.bienetre.formee@gmail.com)

Société par actions simplifiée (Société à associé unique) au capital de 1000 € RCS Bayonne SIRET 91333922200014– NAF 8532 Z- NDA 75640536664 auprès de la sous-préfecture d'Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'état