

les nouvelles esthétiques

**7 AVENUE STEPHANE MALLARME
75017 PARIS
SIRET 59200583900010**

PROGRAMME FORMATION

Dates : Lundi 22 janvier 2023

Formatrice : Carole Berger

Masseuse et formatrice en massages, spécialiste reconnue du massage hawaïen Lomi Lomi, des massages tissus profonds et de la posturologie.

Diplômée de l'académie de massage d'Hawaii (Big Island) et de l'institut d'acupression de Berkeley, Californie. Membre HLA (Hawaiian Lomilomi Association).

Titre : La posturologie professionnelle

Durée : 1 jour • 7 heures

Type de formation : Présentiel collectif

Descriptif du protocole – Objectifs

Se concentrer essentiellement sur la pratique avec quelques rappels nécessaires.

L'observation directe et les corrections de posture permettront d'améliorer l'espace de confort de chacun et de trouver un bénéfice direct après cette journée de corrections posturales.

Cette formation est très interactive (exercices pour valider individuellement chaque point, questions-réponses ...). Elle doit être le point de départ d'une nouvelle approche de votre métier. Pour chaque thème, nous partons de la pratique des stagiaires.

L'objectif ici est de dégager des règles simples, applicables dans votre vie professionnelle pour améliorer votre posture et trouver votre espace de mobilité sans tensions.

Cette transformation dans vos habitudes posturales passera à la fois par une écoute de votre propre corps et par l'application de règles simples pour modifier rapidement et efficacement vos postures.

Objectifs pédagogiques

- Découvrir, par l'observation directe, les corrections de posture nécessaires.
- Acquérir les techniques corporelles, permettant de travailler efficacement sans user le corps.
- Utiliser à bon escient la respiration : un atout indispensable.
- Etablir une grille des « bonnes postures », des « astuces » efficaces et directement applicables.
- Développer ses compétences dans le domaine du bien-être.

Public et pré-requis

Aucun prérequis n'est nécessaire. Cette formation est accessible aux professionnels de l'esthétique, de la beauté et du bien-être, aux professionnels de santé, ainsi qu'aux personnes en réorientation professionnelle.

Déroulement pédagogique

Révision théorique

Les normes d'une bonne hauteur de table.

Le corps en mouvement

Les principes : des règles de base :

- en position statique : la juste posture des pieds à la tête, le centre de gravité, position du tronc et des articulations des ceintures scapulaires et pelvienne, le dos (les courbures en question), le pelvis, les jambes ...
- en position dynamique : l'utilisation du poids du corps, découverte du concept des lignes de force. L'importance du pied et des répartitions de force, le réflexe tonique posturale, l'enjeu des extenseurs postérieurs dans le massage.
- Verticalité, alignement et bilatéralité.
- Les manœuvres principales du massage ou du soin à la loupe de la posturologie. Tour d'horizon des pratiques existantes (les gestes les plus utilisés) : trouver des adaptations ou des solutions pour éviter la tension et la douleur et surtout s'en préserver. Passage par le rôle des transverses.

Focus sur les poignets et les pouces : Quelles corrections et astuces possibles ? Objectif : Réduire le stress des articulations mineures.

Focus sur la respiration.

Bref tour d'horizon du renforcement musculaire.

Les plus du confort optimal : environnement, conditions de travail..

Bilan : questions/réponses

Evaluation, débriefing et délivrance du certificat de stage

Modalités techniques et pédagogiques

La formation est théorique et pratique.

Alternance de démonstrations et d'ateliers pratiques guidés par le formateur.

Du matériel professionnel est mis à disposition lors de la formation

Remise d'un support de formation.

Pratique en binôme et mise en situation pratique individuelle.

Suivi et moyens d'évaluation

Une grille d'évaluation individuelle permet d'évaluer chaque stagiaire en préalable de l'entrée et en fin de formation.

Des ateliers pratiques tout au long de l'apprentissage ainsi qu'une mise en situation pratique individuelle en fin de formation permettent par ailleurs de valider l'acquisition des compétences techniques et pratiques du stagiaire.

Une attestation de suivi de formation est remise à chaque stagiaire en fin de formation.

Indicateurs de résultats

En raison de sa nouveauté, il n'existe pas encore de taux de satisfaction.

Tarif

Le prix de la formation est de 230 €.

Le tarif indiqué comprend :

-La formation de 7 heures

-La délivrance d'une attestation de formation en fin de formation

-La remise d'un support papier.

Le petit déjeuner vous est offert. Le déjeuner reste à votre charge.

Inscription / Financement

Cette formation peut faire l'objet d'une prise en charge intégrale ou partielle auprès des organismes collecteurs auxquels vous cotisez annuellement : FAFCEA, AGEFICE, FORMIRIS, OPCO EP, FAFIH, FIF PL...

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 75 53507 75.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Pour faciliter le financement de votre formation, un paiement en 2, 3 ou 4 fois (sans frais) est possible sur simple demande. Contactez Alexandra au 01 43 80 71 21 pour plus d'informations.

Pour recevoir un bulletin d'inscription, contactez Alexandra par email : alexandra@nouvelles-esthetiques.com

Pour régler votre formation :

- Paiement en ligne par carte bancaire – 100 % sécurisé.

- Paiement par chèque, accompagné du bulletin d'inscription dûment complété.

- Paiement par virement. Pour recevoir notre RIB IBAN : alexandra@nouvelles-esthetiques.com

Modalités et délais d'accès

Le stagiaire est considéré inscrit après validation de l'entretien avec la responsable de formations.

L'inscription à la formation peut être effectuée à tout moment, selon les places restant disponibles*.

*NB : Effectif minimum : 4 stagiaires - Effectif maximum : 12 stagiaires

Lieu & Accès

Siège Social
Les Nouvelles Esthétiques Spa
7 avenue Stéphane Mallarmé
75017 Paris

Sortie périphérique : Porte Champerret

Métro 3 : Porte Champerret
RER C : Gare de Pereire Levallois
BUS : 84, 92, 93, 164, 165, PC

Besoin d'un hôtel ? Nous sommes partenaires de l'hôtel Héliopolis de la Porte Champerret. Pour réserver en ligne, cliquez ici <https://champerret-heliopolis-paris-hotel.com/fr/> ou contactez Thierry au 01 47 64 92 56 (n'hésitez pas à préciser que vous venez de notre part).

Besoin d'un resto ? Notre restaurant partenaire : La Chope Champerret, 143 Av. de Villiers, 75017 Paris. Demandez Yannick au 01 43 80 80 64 (n'hésitez pas à préciser que vous venez de notre part).

Accessibilité aux personnes handicapées

Dans le cadre de nos formations, nous pouvons accueillir des personnes présentant un handicap. Suivant la forme et la nature de ce dernier, nous sommes en mesure de vous proposer des adaptations. Afin de répondre au mieux à votre demande nous vous invitons à nous contacter directement par email à l'adresse suivante alexandra@nouvelles-esthetiques.com ou par téléphone au 01 43 80 71 21. Si vous avez besoin d'une compensation ou adaptation pour le contenu, les supports, le «lieu», le matériel utilisé, les horaires, le rythme, nous sommes à votre écoute.

Horaires

Ouverture de la salle de formation : 9 h 15

Début de la formation : 9 h 30
Pause déjeuner : 13 h 00 à 13 h 30
Fin de la formation : 17 h 00

Contact

Pour tout renseignement sur la formation, aide à la constitution de votre dossier de prise en charge ou validation de votre inscription, contactez Alexandra au 01 43 80 71 21 - par email : alexandra@nouvelles-esthetiques.com

Réclamation

Pour toute réclamation, contactez Alexandra au 01 43 80 71 21 – par email : alexandra@nouvelles-esthetiques.com

Pour la sécurité de notre clientèle, notre centre de formation respecte les mesures sanitaires en vigueur (cf. gouvernement).

les nouvelles
esthétiques
spa
7 av. Stéphane Mallarmé
75017 Paris
Tél. : 01 43 80 06 47 – Fax : 01 43 80 83 63
www.nouvelles-esthetiques.com

Guilho Alexandra
Responsable Formations