



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

## **PROGRAMME FORMATION**

**Dates : Mercredi 12 mars 2025**

**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 : Les fascias profonds : un déroulé des pieds à la tête !**

**Durée : 1 jour • 7 heures**

**Type de formation : Présentiel collectif**

### **Descriptif du protocole – Objectifs**

Ajouter le « toucher fascia » à vos compétences de masseur.euse bien-être pour explorer un autre toucher que celui des « structures de base » classiques du massage (muscles, structures osseuses).

Grâce à cette formation, vous n'envisagerez plus le massage de la même façon. Vous serez en capacité de développer des touchers plus « subtils » à l'écoute de ce tissu conjonctif qui permet au corps de, notamment, se mouvoir avec aisance, de garder son intégrité et d'absorber les contraintes extérieures.

Les fascias font aujourd'hui partie intégrante d'une prise en charge globale du corps humain. En tant que masseur.euse bien-être, vous touchez les fascias peut-être sans le savoir. Notre objectif est de vous aider à comprendre ce qu'implique pour les fascias un geste de massage.

Apprenez, grâce à vos mains de professionnelles à les adresser, à libérer ses tensions et restrictions qui peuvent être gênantes.

L'objectif est un relâchement et une remise en amplitude sur des zones ciblées qui correspondent à des « gênes ou tension » chez beaucoup de clients.

Dans cette formation, nous allons partir des pieds pour aller jusqu'au crâne en nous arrêtant à une zone précise du corps sur chaque partie.

Les techniques : glissés doux ou profonds, effleurages aux pouces, mouvements circulaires, foulages, étirements, pressions aux poings, travail avec les inter-phalangiens et les phalanges médianes en mouvement montant.

### **Objectifs pédagogiques**

- Sentir le glissement des fascias.
- Détecter les restrictions et blocages qui empêchent le mouvement des fascias ou des muscles.
- Apprendre à « accompagner » les fascias dans leur recherche d'amplitude.
- Savoir travailler sur 7 zones des pieds à la tête.
- Communiquer avec le client sur ces techniques qui seront glissées dans le cadre d'un protocole que vous pratiquez déjà.
- 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**

Tous les massages seront en focus d'une zone particulière du corps, par zone de tensions éventuelles et seront précédés d'une démonstration avant une pratique en binôme.

### Matin

- Rappel éventuel de théorie.
- Support visuel par des plaquettes pour bien visualiser les zones.
- 1<sup>er</sup> toucher : soulager la fascia plantaire
  - 2<sup>e</sup> toucher : libération de la zone latérale du mollet
  - 3<sup>e</sup> toucher : syndrome de l'essuie-glace : la fascia lata
  - 4<sup>e</sup> toucher : la fascia du bassin

Après-midi Continuité de pratique

- 5<sup>e</sup> toucher : Libération des fascias respiratoires : chercher l'amplitude respiratoire
  - 6<sup>e</sup> toucher : La nuque : pour plus d'amplitude de mouvement
  - 7<sup>e</sup> toucher : la fascia du visage
- L'auto-étirement pour aider les fascias à se détendre : les bonnes techniques pour soi et pour ses clients
- Questions réponse avec les stagiaires.  
Evaluation, débriefing et délivrance de l'attestation de formation.

## **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 250 €.

### 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, AFDAS, 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:alexandra@nouvelles-esthetiques.com)

### **Réclamation**

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

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

Mise à jour le 22 janvier 2025



LES NOUVELLES  
*Esthétiques*  
SPA  
75017 Paris  
TEL : 01 43 80 71 21 - FAX : 01 43 80 71 21  
www.nouvelles-esthetiques.com

Gina Alexandra  
Responsable Formation