



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

PROGRAMME FORMATIONS

Dates : Mardi 17 et mercredi 18 novembre 2026

Formatrice : Fatima Bilgen

Esthéticienne DE, Docteur en Médecine Traditionnelle Chinoise, Diplômée par l'Université de médecine traditionnelle chinoise de Nanjing (République Populaire de Chine).

Titre : Massage jambes légères

Durée : 2 jours • 15 heures

Type de formation : Présentiel collectif

Descriptif du protocole – Objectifs

La sensation de « douleur, lourdeur » au niveau des jambes, touche en majorité les femmes. La fatigue, la chaleur, la station debout ou assise prolongée, les piétinements, les longs voyages, le port de vêtements trop serrés, etc... font qu'il y a une réelle demande pour ce type de soins à ne pas négliger.

Ce massage Tui Na détend et affine les jambes. Il apporte une sensation de légèreté et de fraîcheur.

Le bénéfice de ce massage est immédiat. Travail sur toute la jambe, avec une attention particulière sur les trajets de certains méridiens au niveau des pieds, des chevilles, des mollets, de l'intérieur des genoux. Pour un effet durable, renouveler par cures de plusieurs séances.

Au vu des bienfaits qu'il apporte, ce massage est très demandé, c'est sûr, vos clientes auront besoin de ce soin qui leur fait tant de bien !

Ce massage est excellent dans le cadre du bien-être et cette formation est indispensable et incontournable pour tout professionnel de l'esthétique et du bien-être.

Action :

Ce massage favorise l'élimination des rétentions d'eau, apporte une sensation de légèreté et de fraîcheur au niveau des jambes. Il est efficace contre la cellulite, et contre les amas graisseux au niveau des cuisses ou des hanches.

Privilégier ce massage en cas de : jambes lourdes, rétention d'eau au niveau des jambes et des pieds, sensation de lourdeur ou de douleurs à l'intérieur des jambes ou des genoux.

Objectifs pédagogiques

- Connaître les indications et les contre-indications
- Acquérir de nouvelles techniques manuelles
- Maîtriser le protocole du Massage jambes légères
- 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

Partie théorique

Etude du Métabolisme.

Etude des méridiens impliqués.
Trajet des méridiens impliqués.

Partie pratique

Démonstration du massage drainant pour faire circuler les liquides, réduire le gonflement, atténuer les douleurs.

Position de la cliente.

Position de l'esthéticienne.

Techniques Tuina sur la cheville, les jambes, les cuisses.

Techniques qui aident à éliminer la cellulite.

Analyse des difficultés rencontrées par chacun, correction, perfectionnement dans la technique.

Conseils aux esthéticiennes.

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 formation est remise à chaque stagiaire en fin de formation.

Indicateurs de résultats

Formation proposée depuis 2020 : 2 sessions

Nombre de stagiaires : 15

Satisfaction globale : 96.42 % de satisfaction*

Efficacité formateur : 100 % de satisfaction*

100 % des stagiaires recommandent cette formation*

*Chiffres réalisés sur les retours de 8 stagiaires

Tarif

Le prix de la formation est de 500 €.

Le tarif indiqué comprend :

-La formation de 15 heures

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

-La remise d'un support papier.

Les petits déjeuners vous sont offerts. Les déjeuners restent 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, 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 en espèces sur place.

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 restantes 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 30

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

Guho Alexandre
Responsable Formations

Mise à jour le 21 septembre 2026.