



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

## **PROGRAMME FORMATION**

**Date : Lundi 12 et mardi 13 mai 2025**

**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 minceur abdominal**

**Durée : 2 jours • 14 heures**

**Type de formation : Présentiel collectif**

### **Descriptif du protocole - Objectifs**

Cette formation vous sera très utile car c'est vers vous que se tourneront vos clientes soucieuses de retrouver et de conserver un poids de « forme ». L'abondance alimentaire, l'alimentation industrielle, riche en sucres, gras et calories, le manque d'activités physiques, les blocages émotionnels, sont les principales raisons du nombre croissant de clientes en surpoids.

Au cours de cette formation ; -étude du massage Tuina spécifique pour aider à éliminer les kilos « en trop », selon la médecine traditionnelle chinoise, -étude des méridiens impliqués dans le métabolisme ainsi que leurs trajets, -emploi des différentes techniques Tuina les plus efficaces pour la réduction du poids, notamment au niveau du tissu adipeux localisé sur la taille, l'abdomen, les cuisses et les hanches, -prise en charge psychologique du surpoids, -les « grandes lignes » à suivre vis-à-vis du « comportement alimentaire ».

Privilégier ce massage en cas de : rondeurs au niveau de la taille et de l'abdomen, amas graisseux au niveau des cuisses ou des hanches, surpoids ou cellulite dus à une alimentation trop riche ou au grignotage ou encore dû au manque d'exercice physique, au stress, aux blocages émotionnels...

#### Manœuvres utilisés dans ce protocole - But et effets recherchés :

Modelage du buste et de l'abdomen par un effleurage léger, mouvements circulaires « MO ».

But et effet recherché : la détente. Pourquoi détendre ? Car le surpoids est souvent une question de stress, la cliente a tendance à manger plus gras, plus sucré ou entre les repas. Il faut donc détendre et éliminer le stress pour apaiser la cliente.

Pressions « AN » et petits cercles « RO » légers sur les méridiens.

But et effet recherché : aider la circulation de l'énergie, donc effet positif sur la digestion et l'élimination.

Au niveau des amas graisseux uniquement, sur la taille, les hanches, palper rouler.

But et effets recherchés : aider à affiner la silhouette, sensation de légèreté.

Sur les méridiens, effleurages légers dans le même sens pour relancer la circulation énergétique le « Qi », prononcer « tchi ». Effets recherchés : dégager les méridiens, éliminer la sensation de ballonnement, affiner le corps et embellir la silhouette.

### **Objectifs pédagogiques**

- Connaître l'historique de la technique
- Connaître les indications et les contre-indications
- Maîtriser le protocole du massage minceur abdominal
- 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**

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

##### Partie théorique

- Le surpoids : définition, normes, causes et conséquences
- Surpoids dans le monde, un fléau à prévenir
- Mincir par le Massage TUI NA
- Définition, à quoi sert le Tui Na, les 5 techniques pour mincir, les principes à respecter

#### 2<sup>ème</sup> jour

##### Partie pratique

- Démonstration/ Application du Tui Na
- Le protocole pour mincir
- Explication en détail des points de pression à utiliser, ainsi que des trajets des méridiens impliqués pour la minceur.
- Technique Tui Na essentiellement sur l'abdomen
- Analyse des difficultés rencontrées par chacun, correction, perfectionnement dans la technique
- Conclusion : Conseils sur les règles alimentaires et l'hygiène de vie
- Conseils aux esthéticiennes
- Evaluation, débriefing et délivrance d'une 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 (protocole photos détaillés des manœuvres et enchainements).

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**

Formation proposée depuis 2019 : 3 sessions

Nombre de stagiaires : 25

Il n'existe pas encore de taux de satisfaction pour cette formation.

### **Tarif**

Le prix de la formation est de 450 €.

#### Le tarif indiqué comprend :

- La formation de 14 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 la charge du stagiaire.

### **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](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).

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](http://www.nouvelles-esthetiques.com)

Guigo Alexandra  
Responsable Formations

Mise à jour le 28 mars 2025