



MASSAGE
DRAINO-REMODELANT

HÔSHÔ SILHOUETTE®

Ce massage est composé de 2 types d'action : drainage et remodelage complet du corps.

Le massage drainant appelé aussi drainage lymphatique* cible la cellulite aqueuse, le massage remodelant agit sur la cellulite adipeuse et fibreuse. Le traitement manuel en profondeur de ces deux types de cellulite permet à votre corps de retrouver une silhouette dessinée, dégonflée et une peau plus ferme dès la 1ère séance...

Apprendre les bons gestes et les manœuvres de cette méthode vous permettra d'exécuter une séance de +-1 heure à vos clientes en recherche d'un bien être.

(*) effectué dans le cadre du bien être et de la minceur. Ne remplace pas un acte médical.

Points forts de cette formation :

- Le corps est massé dans sa totalité.
- La technique « **Relax abdomen®** », innovante dans le domaine de la minceur.
- Utilisation du « **Bubble Roll®** » le rouleau innovant **unique à la méthode hôshô & de la ventouse.**
- **Résultats et dégonflement des parties du corps pendant la séance.**

Prérequis : Motivée d'apprendre.

Public : Majeur. Professionnelle dans le secteur du bien-être ou de l'esthétique. En reconversion.

Durée : 4 jours soit 28 heures

Horaires : 9h00-12h30 / 14h00-17h30.

Lieu : Suivant le choix de vos dates de formation. Le lieu sera communiqué à l'inscription.

Tarif : 1900€/ 4 jours. Y compris les accessoires et support publicitaire.

Inscription : Votre inscription est validée lors de la réception de votre acompte et du document rempli, signé.

Nombre de participants : 10 personnes maximum.

Tenue et hygiène : Tenue décontractée afin d'exercer les postures (T-shirt - leggings - pantalon fluide). Les ongles doivent être coupés court (impératif, cheveux attachés lors des apprentissages.)

Objectif de la formation :

- Apprendre et connaître les manœuvres appropriées pour obtenir des résultats pendant et après la séance.
- Être capable d'effectuer une séance Hôshô Silhouette® de +- 1 heure.
- Acquérir une pression adaptée à la cliente pendant la séance.
- Connaître le dérouler de la séance, son efficacité.
- Connaître les types de cellulite.
- Être en mesure d'expliquer ce qui provoque la rétention d'eau* et le gonflement du corps.
- Apporter une argumentation juste et professionnelle sur la méthode Hôshô Silhouette® auprès de votre clientèle.

(*) effectué dans le cadre du bien-être et de la minceur. Ne remplace pas un acte médical.



PROGRAMME DE LA
FORMATION

HÔSHÔ SILHOUETTE®

JOUR.1.

- Accueil des participantes.
- Présentation de la Méthode Hôshô silhouette®.

Partie théorique

- Le corps humain et l'accumulation des déchets, toxines dans l'organisme.
- La cellulite, c'est quoi ?
- Les objectifs et les résultats de la méthode hôshô silhouette® sur l'organisme et la cellulite.
- Planches anatomiques du corps humain.
- Les contre-indications.
- Le statut de massage en bien être de la méthode hôshô silhouette®.
- Présentation des manœuvres et outils de la méthode Hôshô silhouette®.

Partie pratique

- Echauffement et conseils des postures de la praticienne.
- Préparation de la table et du matériel.
- Règles d'hygiène.
- Installation de la cliente sur la table.
- Démonstration et dénomination 1ères manœuvres. Quels sont leurs rôles et leurs buts ?
- Apprentissage et travail en binôme de la 1ère partie.

JOUR.2.

Partie théorique

- Connaître le circuit de la digestion, les organes de l'abdomen et les muscles de l'abdomen.
- Techniques de décontractions de l'abdomen.
- Planches circuit digestif et muscles de l'abdomen.

Partie pratique

- Echauffement et conseils des postures de la praticienne.
- Préparation de la table et du matériel.
- Règles d'hygiène.
- Installation de la cliente sur la table.
- Démonstration et dénomination des manœuvres 2ème partie. Quels sont leurs rôles et leurs buts ?
- Apprentissage et travail en binôme de la 2ème partie.

Entraînement 1ère et 2ème partie.

JOUR.3.

Partie pratique

- Echauffement et conseils des postures de la praticienne.
- Préparation de la table et du matériel.
- Règles d'hygiène.
- Installation de la cliente sur la table.
- Démonstration et dénomination des manœuvres 3ème partie. Quels sont leurs rôles et leurs buts ?
- Apprentissage et travail en binôme de la 3ème partie.

-

Entraînement en binôme de la séance complète.

JOUR.4.

Partie théorique

- Révision & quizz évaluation.

Partie pratique.

- Echauffement et conseils des postures de la praticienne.
- Préparation de la table et du matériel.
- Entraînement et évaluation de la séance complète.

Evaluation :

- Une évaluation formative portant sur l'acquisition des techniques est effectuée tout au long de la formation.
- Une évaluation finale est réalisée à la fin de la formation, sous la forme d'un quizz pour les connaissances théoriques et par l'accomplissement d'une séance complète en pratique du protocole suivant la Méthode étudiée.
- Une attestation de formation est délivrée à la fin de la formation.



MOYENS
PÉDAGOGIQUE

HÔSHÔ SILHOUETTE®

Un lieu de formation pensé pour votre bien-être

- Je vous accueille dans un espace soigneusement sélectionné, offrant un accès facile et un cadre propice à l'apprentissage.
- Un environnement calme, lumineux et spacieux vous permettra de suivre la formation dans des conditions optimales. Une pièce sera dédiée à l'installation des tables de massage, garantissant confort et concentration.
- Une kitchenette est mise à disposition pour réchauffer vos repas ou conserver vos aliments au frais. Des toilettes équipées d'un véritable point d'eau vous permettent de respecter les règles d'hygiène essentielles à la pratique.
- Un accès extérieur (jardin, vue mer, vue lac, etc.) complète ce cadre agréable, afin de vous offrir des temps de pause ressourçants pendant les moments les plus intenses de la formation.

Une expérience immersive sur quatre jours

- Cette formation intensive de quatre jours est conçue pour allier rigueur professionnelle et bien-être personnel. Le cadre serein favorise une meilleure assimilation des apprentissages tout en vous permettant de vous détendre et de vous recentrer entre les sessions.

Matériel et ressources pédagogiques fournis

- Tout le matériel nécessaire est mis à disposition : tables de massage, serviettes, plaids, coussins et consommables adaptés selon les thématiques abordées.
- Un livret de cours illustré, comprenant des photos et planches explicatives, est remis à chaque participant en appui à l'enseignement dispensé.

Formation en présentiel uniquement

Les journées de formation pratique se déroulent exclusivement en présentiel, afin de garantir un apprentissage complet, un accompagnement personnalisé et une maîtrise progressive des techniques enseignées.

FICHE D'INSCRIPTION



IDENTITE DU PARTICIPANT

Nom et prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ Email : _____

LIEU ET DATE CHOISIS : _____

MIEUX VOUS CONNAITRE

Professionnelle en activité : OUI / NON

Parlez-moi de vous (en quelques mots et si vous le souhaitez) :

JE RECONNAIS ET ACCEPTE LES CONDITIONS SUIVANTES :

- L'organisatrice se réserve le droit de mettre fin à la participation de toute personne dont le comportement interférerait avec l'éthique de la formation et désorganiserait le groupe.
- Le participant s'engage à respecter la confidentialité de chaque personne présente dans le cadre de cette formation. Aucun enregistrement audio ou vidéo ne sont autorisés, y compris les photos.
- Les supports de cours ne peuvent être reproduits ou diffusés, ils sont déposés en tant que propriété intellectuelle appartenant à la Méthode Hôshô®.

Modalités de paiement :

☐ Paiement total en CB sur le site	☐ Paiement en 2 fois sans frais ● Acompte en CB à la réservation ● Solde à régler 5 jours avant la formation par virement
Coordonnées bancaires pour le solde : Titulaire : Mme Nathalie Hoyoïs IBAN : FR76 1460 7003 7770 5211 5387 666	BIC : CCBPFRPPMAR Banque : Banque Populaire Méditerranée

DOCUMENT À RENVOYER SIGNÉ ET DATÉ

Je déclare avoir pris connaissance dans l'intégralité des documents de programmes et de conditions générales annexées sur le site. Fait à _____ Le _____

Signature (précédée de la mention « Bon pour accord »).	Ce document doit impérativement être complété, signé et retourné par e-mail afin de valider définitivement votre inscription : contact@hoshoformation.com.
---	---