

# BESTH ACADEMIE

24 rue Evariste Galois  
81000 ALBI  
Email: info@besth-academie.fr  
Tel: 0563427367

## Soin Jambes lourdes

*Le Soin Jambes Lourdes consiste à relancer la circulation sanguine de part une technique de massage drainante.*

*De cette façon, il va améliorer l'évacuation des toxines et estomper la sensation de jambes lourdes. Ce soin va ainsi soulager des sensations d'inconfort, de jambes lourdes et diminuer l'effet « poteau ». Les manœuvres et les produits utilisés dans ce soin vont avoir un but drainant.*

**Durée:** 7.00 heures (1.00 jours)

Tarif 249.00 euros

Pour toute demande de prise en charge financement si vous êtes employeur ou indépendant, un devis vous sera adressé.

### Profils des stagiaires

- En fee-lance ou indépendant en institut de beauté, salon de coiffure ou à domicile Instituts de beauté

### Prérequis

- Débutant accepté

### Objectifs pédagogiques

- Acquérir une parfaite connaissance théorique et pratique du soin jambes lourdes. Elargir les connaissances du stagiaire Savoir mettre en pratique de nouvelles techniques en institut de beauté.
- Résultats obtenus : Soulager les sensations d'inconfort, de jambes lourdes Dynamiser la circulation du retour veineux et lymphatique Dégonfler et désengorger les tissus Affiner la silhouette Atténuer les sensations de jambes lourdes

### Contenu de la formation

- Matin
  - Présentation, Historique, Spécificités du massage
  - Les indications et contre-indications
  - Les différentes manœuvres : effleurages, drainages, ...
  - Posturologie
- Après midi
  - Apprentissage du déroulement d'une séance
  - Protocole reçu par le stagiaire
  - Evaluation pratique / test de connaissances
  - Débriefing : Questions / Réponses
  - Attestation de formation

### Organisation de la formation

#### Equipe pédagogique

Emilie SOBANIEC, formatrice esthétique

# BESTH ACADEMIE

24 rue Evariste Galois

81000 ALBI

Email: [info@besth-academie.fr](mailto:info@besth-academie.fr)

Tel: 0563427367

## Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

## Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.