

INTITULÉ DE FORMATION : LE SOIN RELAXANT MANA

DESCRIPTION : Cette formation permet d'acquérir le protocole du Soin Corps Relaxant MANA, un soin manuel de bien-être inspiré de techniques enveloppantes, de mobilisations douces, de bercements et d'étirements. Réalisé sur l'ensemble du corps, il favorise la détente et le relâchement tout en intégrant une approche ergonomique innovante permettant à l'esthéticienne d'adopter des postures et appuis adaptés afin de limiter la fatigue physique et les contraintes susceptibles de favoriser les troubles musculo-squelettiques.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

À l'issue de cette formation, la stagiaire sera capable de :

- Maîtriser et reproduire le protocole du Soin Corps Relaxant MANA.
- Identifier et appliquer les différentes techniques manuelles en fonction des zones travaillées.
- Adapter la pression, le rythme et l'amplitude des manœuvres aux besoins du modèle.
- Adopter une posture, des placements et des appuis adaptés afin de préserver son ergonomie pendant le soin.

MÉTHODOLOGIE ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

Méthode démonstrative, active et expérientielle. Formation réalisée en présentiel.

PUBLIC VISÉ : Esthéticienne diplômée du C.AP. Esthétique-cosmétique minimum ou en cours d'obtention.

DURÉE ET EFFECTIFS : 8 heures réparties sur 1 journée – 6 stagiaires maximum par session.

PRÉREQUIS : Maîtrise orale et écrite du français.

DÉLAIS D'ACCESSIBILITÉS : 3 semaines avec possibilité d'entrer tardive sur demande.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES : Nous contacter pour toute demande ou besoins d'aménagement spécifique.

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES : Livret de formation remis en début de session au format numérique et/ou papier. Matériel et produits professionnels mis à disposition. Ordinateur et supports pédagogiques nécessaires à la formation. Le livret reprend notamment l'univers MANA, les produits, les principes du soin, ses préconisations et le protocole illustré.

SUIVI ET ÉVALUATION : Contrôle continu de la compréhension et de l'acquisition des techniques par questionnement, observation des mises en pratique et corrections individualisées. Questionnaire d'entrée et de fin de formation permettant de mesurer les acquis.

MODALITÉS DE VALIDATION : Attestation de suivi de formation et/ou certificat de réalisation.

QUALIFICATION DE L'INTERVENANT : Esthéticienne diplômée de niveau 5 avec une expérience de plus de 25 ans dans le domaine visé. Dont 8 ans, dans la gestion d'un centre de beauté et 7 ans, dans le développement stratégique commercial. Titulaire du titre professionnel de Formateur d'adultes professionnels. Formatrice référente du dispositif de parcours individualisé du FAFCEA.

LOISEL Nina CACHARD [E. I] APTISIA

Numéro Siret: 453 346 512 000 65

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 28140373314 auprès du préfet de région de Normandie.
V-20260923

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

INITIATION À L'UNIVERS MANA ET AUX FONDAMENTAUX DU SOIN

- Accueil et remise du livret de formation.
- Découverte de MANA Cosmétiques : valeurs, univers polynésien et produits utilisés pour le soin.
- Présentation du Soin Corps Relaxant MANA : intention, bienfaits, indications, précautions et contre-indications.
- Préparation du poste de travail et installation du modèle.
- Apprentissage des postures, placements et appuis permettant de limiter les contraintes physiques de la praticienne.
- Présentation des principes de rythme, de pression, de respiration et de continuité du soin.

DÉMONSTRATION DU SOIN

1 modèle

Visualisation du protocole réalisé par la formatrice et apprentissage des techniques par zones :

- Bras et mains : compressions, bercements, mobilisations articulaires, étirements, vibrations, travail de la paume et lissages enveloppants.
- Buste, épaules, nuque et tête : pressions, rocking, mobilisations douces, malaxages-fouages, étirements, travail du cuir chevelu et lissages.
- Zone scapulaire et paravertébrale : mobilisations, pressions glissées, travail de relâchement et lissages.
- Jambes et pieds : lissages enveloppants, bercements, mobilisations, étirements, vibrations et travail des pieds et des orteils.
- Apprentissage des principes de pression, rythme, amplitude, continuité du contact et ergonomie de la praticienne.
- Observation des transitions entre les différentes zones et de la construction globale du soin.

RÉALISATION DU SOIN

Pratique supervisée sur modèle

- Réalisation progressive puis complète du protocole.
- Mise en pratique des techniques sur les différentes zones du corps.
- Travail de la fluidité, du rythme, de la pression et des transitions.
- Application des postures et appuis ergonomiques enseignés.
- Adaptation des manœuvres selon le ressenti et les besoins du modèle.
- Corrections techniques et individualisées par la formatrice.

SYNTHÈSE ET ÉVALUATION

- Révision des points clés et des différentes étapes du protocole.
- Correction des difficultés rencontrées.
- Questions / réponses.
- Évaluation des acquis et bilan de la formation.

LOISEL Nina CACHARD [E. I] APTISIA

Numéro Siret: 453 346 512 000 65

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 28140373314 auprès du préfet de région de Normandie.
V-20260923

SCÉNARIO PÉDAGOGIQUE DÉTAILLÉ

SÉANCE	OBJECTIF	DÉROULÉ	ACTIVITÉ
9h00 – 9h15	Identifier les objectifs de la formation	Accueil, présentation du déroulement et recueil des attentes	Échanges / questionnement
9h15 – 10h00	Comprendre l'univers MANA et les principes du soin	Présentation de la philosophie du soin, des bienfaits, indications, contre-indications et produits utilisés	Apports théoriques / échanges
10h00 – 10h30	Préparer la réalisation du soin	Installation du poste, positionnement du modèle, posture, appuis et ergonomie de la praticienne	Démonstration / mise en situation
10h30 – 10h45		Pause	
10h45 – 12h45	Observer et comprendre le protocole	Démonstration complète du soin et explication des principales techniques par zones	Démonstration par la formatrice
13h00 – 14h00		Pause déjeuner	
14h00 – 15h30	Reproduire le protocole avec accompagnement	Mise en pratique du soin par le premier groupe, corrections des gestes, du rythme, de la pression et de la posture	Pratique en binôme sur modèle/ supervision
15h30 – 15h45		Pause	
15h45 – 17h30	Reproduire le protocole avec accompagnement	Inversion des rôles et mise en pratique par le second groupe	Pratique en binôme sur modèle/ supervision
17h30 – 18h00	Valider les acquis	Synthèse, questions/réponses, corrections finales et bilan	Évaluation / échanges

LOISEL Nina CACHARD [E. I] APTISIA

Numéro Siret: 453 346 512 000 65

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 28140373314 auprès du préfet de région de Normandie.

V-20260923