

Organisme de formation :

Séphora Weissmuller

1 Rue Bossuet

31400 Toulouse

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Siret : 51820348400069

N° activité : 76110161111

APE : 8532Z

**Formation Soin Jambes Légères****Programme de formation****Description :**

Le soin jambes légères est un soin complet associant un gommage, un massage drainant doux manuel et avec les pierres de quartz ainsi qu'un enveloppant cryo rafraîchissant.

Ce protocole est spécialement conçu pour procurer une sensation immédiate de fraîcheur, de légèreté et de détente des jambes.

Le massage utilise des manœuvres drainantes douces, fluides et enveloppantes permettant d'apporter confort et bien-être tout en favorisant une sensation de décongestion des jambes.

Le soin se termine par un enveloppement cryo procurant une agréable sensation de fraîcheur et de légèreté.

La durée du soin est d'environ 1 heure.

Manœuvres étudiées pendant la formation

- Gommage préparatoire des jambes
- Lissages drainants doux et enveloppants
- Pressions glissées et manœuvres relaxantes
- Gestes drainants manuels des jambes
- Techniques de massage avec les pierres de quartz

Weissmuller Séphora - Siège : 1 Rue Bossuet, 31400, Toulouse- Siret : 51820348400069 - APE : 8532Z -

weissmuller.sephora@gmail.com

Tel : 0623369052- Organisme de formation professionnelle continue - NDA N°76110161111 - V3.0 - 07/05/2026

- Techniques de fraîcheur et de détente des jambes
- Enchaînements fluides entre les différentes étapes du soin
- Travail du rythme, de la pression et de la douceur gestuelle
- Adaptation des manœuvres selon les besoins et le confort du modèle

Travail des pierres de quartz

- Découverte des pierres de quartz et de leurs spécificités d'utilisation
- Apprentissage de la prise en main des pierres
- Utilisation des pierres pour réaliser des manœuvres fraîches, fluides et enveloppantes
- Travail du rythme et de la fluidité des mouvements avec les pierres
- Adaptation des gestes selon les zones travaillées et le confort du modèle

Effets recherchés et bienfaits du soin

- Procurer une sensation immédiate de fraîcheur et de légèreté
- Favoriser le bien-être et la détente des jambes
- Aider à relâcher les sensations de fatigue et d'inconfort
- Apporter confort et relaxation
- Favoriser une agréable sensation de jambes légères
- Offrir un moment de détente globale et de bien-être

Objectifs de la formation :

- Apprendre un protocole complet de soin jambes légères.
- Maîtriser les techniques de gommage, de massage drainant doux et d'enveloppement cryo.
- Développer la dextérité gestuelle et la fluidité des enchaînements.
- Adapter le rythme, la pression et les manœuvres selon les besoins du modèle.
- Garantir le confort, la sécurité et le bien-être du modèle pendant toute la durée du soin.

Profils des stagiaires :

- Esthéticien(nes).
- Toute personne issue du bien-être.
- Les personnes qui souhaitent se reconverter professionnellement.

Prérequis :

Aucun prérequis.

Modalités et délais d'accès :

L'accès à nos formations peut être initié par l'employeur et/ou à l'initiative du stagiaire. Pour toute demande, contactez-nous :

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Nous nous engageons à répondre sous 72 heures à toute demande.

La date de début de formation est fixée en concertation selon les disponibilités du stagiaire et du formateur.

Les inscriptions doivent être effectuées au minimum deux semaines avant le début de la session.

Le délai moyen d'accès à la formation est d'environ un mois, selon la planification et les formalités administratives.

Si la formation nécessite des prérequis, nous nous assurerons également que vous les remplissiez par un audit téléphonique.

Un questionnaire est envoyé par mail avant la formation pour évaluer vos besoins et adapter la formation à votre profil.

Durée de la formation :

La formation a une durée de 8h soit 1 jour.

Lieu de la formation :

Les formations se déroulent au centre SW Formation – 36 avenue de Gameville, 31650 Saint-Orens-de-Gameville proche de Toulouse.

L'organisme peut également se déplacer dans les instituts, spas et cabinets de bien-être à partir de deux stagiaires inscrits.

Accessibilité :

Merci de nous signaler toute situation de handicap ou besoin spécifique avant l'entrée en formation afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation pédagogiques, techniques ou organisationnelles nécessaires.

Un échange individuel sera réalisé afin d'évaluer les aménagements envisageables et de garantir un accueil dans les meilleures conditions possibles.

Référent handicap : Séphora Weissmuller
06 23 36 90 52
weissmuller.sephora@gmail.com

Coût de la formation : 280 €

Nombre de stagiaires : 6 stagiaires maximum

Responsable de l'action de formation : Weissmuller Séphora

Moyens techniques et pédagogiques :

- Pédagogie active et participative alternant théorie et pratique.
- Démonstration par la formatrice suivie de la mise en pratique progressive par les stagiaires.
- Support pédagogique complet avec théorie et protocole détaillé.
- Mise à disposition de tout le matériel professionnel nécessaire au bon déroulement de la formation.
- Mise à disposition du matériel et des produits nécessaires à la réalisation du soin.
- Travail en binôme afin de favoriser l'intégration des techniques.
- Ambiance propice à la détente : musique relaxante et environnement calme.

Moyens d'encadrement de la formation :**Stagiaires :**

- Évaluation à chaud et fiche de réclamation pour tout retour ou difficulté.

Formateur :

- 22 ans d'expérience dans le bien-être et l'esthétique.
- 18 ans d'expérience dans la formation professionnelle.
- Réflexologue certifiée, diplômée des écoles EIR et REF Formation.
- Point en amont de la formation avec restitution du besoin client.
- Accompagnement individualisé tout au long de la formation.

Validation des acquis :

- Réalisation du protocole complet selon une grille d'évaluation détaillée portant sur la posture professionnelle, la précision technique, la fluidité des gestes et le respect du protocole.
- Fiche de présence émarginée.
- Questionnaire de satisfaction à chaud complété en fin de session.

Programme détaillé par demi-journée :**Jour 1 – Matinée :**

- Accueil des stagiaires, présentation des parcours, recueil des attentes et présentation des objectifs de la formation.
- Théorie sur le soin jambes légères : bienfaits, indications, contre-indications, posture du praticien et préparation du poste de travail.
- Présentation des produits utilisés pendant le soin : gommage, huile de massage et produits cryo.
- Présentation des différentes manœuvres drainantes douces et enveloppantes.
- Démonstration et pratique du gommage des jambes.
- Démonstration et pratique de la première partie du massage drainant jambes légères.
- Démonstration et pratique de la deuxième partie du massage drainant.
- Travail de la fluidité, du rythme et de la douceur des manœuvres.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 1 – Après-midi :

- Développer la dextérité gestuelle et la précision des manœuvres spécifiques du soin jambes légères.
- Démonstration et pratique de la dernière partie du massage drainant avec les pierres de quartz.
- Démonstration et pratique de l’enveloppement cryo.
- Révision générale du protocole complet.
- Réalisation du soin jambes légères complet en autonomie supervisée.
- Mise en œuvre d’un enchaînement fluide des techniques dans le respect du confort du modèle et du temps imparti.
- Évaluation pratique individuelle selon la grille d’évaluation de la formation et conseils personnalisés.
- Bilan collectif, questionnaire de satisfaction et clôture de la formation.
- Signature de la feuille de présence.

Réclamations :

Pour toute réclamation, aléas ou difficultés rencontrés pendant la formation, veuillez nous contacter par téléphone, à l’adresse e-mail ou postale ci-dessus.