

L'INSTITUT K FORMATION – Centre de Formation Certifié QUALIOPI –

09.53.98.76.45

26B Rue Saint Michel 54000 NANCY - SIRET 831 139 407 00041

Enregistré sous le numéro 44540423854 auprès du préfet de la région  
GRAND EST.

# Massage corps TURBINADA

## Durée :

2 jours - (8 heures par jour), soit 16 heures en présentiel.

Horaires : 9h00-13h00 / 14h00-18h00 avec 1 heure de pause déjeuner.

**NB : Les frais d'hébergement et de restauration ne sont pas compris dans le prix de la formation.**

## Profils apprenants :

- Professionnels du secteur de l'esthétique, de la beauté, du bien-être et de la santé.
- Etudiants du secteur de l'esthétique, de la beauté, du bien-être et de la santé.
- Reconversions professionnelles dans le secteur de l'esthétique, de la beauté, du bien-être et de la santé.

## Pré-requis :

- Personne majeur uniquement.
- Aucun pré-requis.

## Accessibilité et délais d'accès :

- Les besoins sont identifiés et validés en amont.
- La convention ou le contrat est signé(e) en amont.
- La facture/acompte est payé(e).
- Financement possible : Oui (FAFCEA, OPCO, Pôle emploi,...)



Contactez-nous à : [linstitutk.nancy@gmail.com](mailto:linstitutk.nancy@gmail.com)

**Les personnes atteintes de handicaps souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités d'accueil et d'accompagnement au sein du centre. Accessibilité PMR.**

## Objectifs pédagogiques :

Le "massage TURBINADA by Véronique Grassaud" est un ensemble de techniques minceur UNIQUE provenant du Brésil. Il s'effectue avec les mains, le rouleau et les ventouses. En effet, il s'agit d'une combinaison astucieuse d'un ensemble de 11 manœuvres spécifiques à la cellulite et d'un rouleau de massage, le « Slimroll » issue de la thérapie chinoise. Le soin présenté sera à la fois remodelant, lissant, drainant, anti-cellulite, énergétique et musculaire, tout en étant très agréable à pratiquer. Le but étant d'obtenir un drainage efficace grâce aux pompages lymphatiques, ainsi qu'un remodelage corporel performant et sans douleurs pour les clients ayant des besoins plus spécifiques. Vous repartirez avec une grande amélioration de vos manœuvres et une technique exclusive de remodelage de la silhouette.

## Contenu de la formation :

### JOUR 1 : MATIN (9h00-13h00)

- Accueil (thé, café, croissants).
- Présentation formatrice/apprenants.
- Quizz d'entrée d'évaluation du niveau de chacune.
- **Découvrir le massage TURBINADA :**
  1. Définir le massage TURBINADA.
  2. Découvrir les origines.
  3. Énumérer les bienfaits.
  4. Découvrir les différentes manœuvres.
- **Adapter le protocole à chaque personne :**
  5. Identifier les différents types de cellulite.
  6. Décrire le système lymphatique.
  7. Repérer les problèmes circulatoires.
  8. Personnaliser la technique du massage.
- **Maîtriser les différentes manœuvres de massage :**
  9. Énumérer les manœuvres.
- 10. Effectuer les différentes manœuvres.



# L'INSTITUT K

## Formation

L'INSTITUT K FORMATION – Centre de formation Certifié QUALIOPI –  
09.53.98.76.45  
26B Rue Saint Michel 54000 NANCY - SIRET 831 139 407 00041  
Enregistré sous le numéro 44540423854 auprès du préfet de la région  
GRAND EST.

- **Connaître les fonctions du rouleau :**

11. Décrire le rouleau.
12. Énumérer les bienfaits et les contres-indications.
13. Utiliser le rouleau.



**JOUR 1 : APRÈS-MIDI (14h00-18h00)**

- **Pratique jambes avant/arrière en binôme.**
- 1. Découverte des manœuvres.
- 2. Apprentissage des manœuvres par zone.
- 3. QCM : Citer les différentes manœuvres du protocole.
- 4. Effectuer un pompage lymphatique.
- 5. Adapter sa posture & sa respiration.
- 6. Effectuer un drainage.
- 7. Enchaîner les différentes manœuvres du protocole.
- Questions/réponses.
- Bilan de la première journée.
- Rangement & préparation pour le lendemain.
- Evaluation et Livret de suivi à remplir 1er jour.



**JOUR 2 : MATIN (9h00-13h00)**

- **Pratique ventre, bras & dos en binôme.**
- 1. Découverte des manœuvres par zone.
- 2. Apprentissage des manœuvres par zone.
- 3. QCM : Citer les différentes manœuvres du protocole.
- 4. Effectuer un pompage lymphatique.
- 5. Adapter sa posture & sa respiration.
- 6. Effectuer un drainage.
- 7. Enchaîner les différentes manœuvres du protocole.

**JOUR 2 : APRÈS-MIDI (14h00-18h00)**

- Pratique de l'intégralité du massage.
- Questions/réponses.
- Marketing / réseaux sociaux / mise en place de la prestation à la carte.
- QCM final d'évaluation des acquis & Livret de suivi 2ème jour.
- Évaluation à chaud de la formation et de la formatrice.
- Rangement & Nettoyage des espaces de travail.
- Remise du certificat et de l'attestation de formation.
- Bilan de la formation.
- Conclusion.

**Prix :** 780,00€ TTC (Paiement en 3 ou 4 fois sans frais possible par carte bancaire).

**NB :** Kit rouleau et ventouses à 110,00€ à régler par chèque ou espèces le jour J.

**Moyens pédagogiques et techniques :**

- Salle de formation théorique et pratique.
- Matériel mis à disposition.
- Tables de massage 80cm de large.
- Book complet de formation.
- Projection sur écran plat.
- Apport d'expérience de notre formatrice.

**NB :** Veillez à apporter votre propre linge (2 grands draps de bain, 2 petites serviettes 30x70cm + 1 paréo ou une fouta).

**Equipe pédagogique et organisation :** ANDRÉ Caroline.

**Formatrice :** RIPPLING Ophélie.

**Dispositif de suivi :**

- Feuille de présence.
- QCM d'entrée et de sortie.
- Livret de suivi.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation et de la formatrice.
- Groupe WhatsApp illimité : Disponibilité et réactivité de la formatrice aux questions post-formation.