

EBOOK MADRAINAGE ET REMODELAGE

MENTIONS LÉGALES

Aux termes du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle de la présente publication, faite par quelque procédé que ce soit, sans consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du CPI. Ce livret appartient à la société CHANAIS5 FORMATIONS



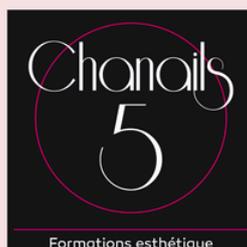
Centre de formation agréé sous
le numéro :846 919 248 69

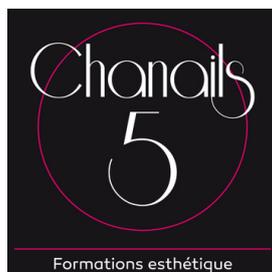


07.66.14.61.41



16 rue Vauban, Lyon 69006





À la pointe des nouvelles techniques, à l'affût des réglementations concernant les métiers de prothésiste ongulaire et de spécialiste du regard ainsi que des massages corps et visage et avec l'envie de transmettre, de guider, de perfectionnement et d'échanger. Des formations avec des cours théorique, des entraînements et de la pratique sur modèles vivants Chanails5 vous permettra à votre tour d'apprendre ou de vous perfectionner dans le domaine de l'esthétique. Chaque stagiaire aura à disposition un book de formation, du matériel pour pratiquer durant sa formation, un kit de démarrage, un suivi personnalisé, avec des horaires adaptés si besoins. Chaque session se fera en petit nombre pour pouvoir être plus à l'écoute.

Les formations Chanails5 sont ouvertes à tous et vous permettrons:

- "Un complément de salaire"
- "Un perfectionnement"
- "Une création d'entreprise ou une reprise"
- "Une réorientation professionnelle"
- "De nouvelles techniques"

Certification QUALIOPi

Éligible cpf



Le financement DES FORMATIONS

POUR LES :

Demandeur
d'emploi:



Salarié(e)s
esthétique:



Indépendants:



Formations de
base/perf:



Pour tout
le monde:



FORMATIONS PROTHÉSISTE ONGULAIRE



FORMATION DIP POWDER "DÉBUTANTE"

- 1500€ SUR 4 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- KIT COMPRIS



FORMATION DIP POWDER "EXPERTE"

- 1200€ SUR 3 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- KIT COMPRIS



FORMATION SEMI PERMANENT

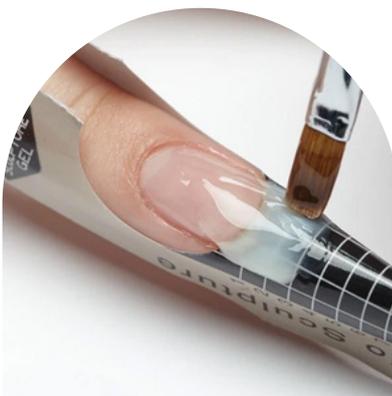
- 300€ SUR 1 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- PAS DE KIT

FORMATIONS PROTHÉSISTE ONGULAIRE EN PRESENTIEL



FORMATION GEL UV

- 1500€ SUR 4 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- PAS DE KIT



CHABLON

- 1500€ SUR 3 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- PAS DE KIT

FORMATIONS SPÉCIALISTE DU REGARD



FORMATION EXTENSIONS DE CILS MIXTE, CIL A CIL, RUSSE

- 1200€ SUR 2 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- KIT COMPRIS



FORMATION REHAUSSEMENT ET TEINTURE DE CILS

- 600€ SUR 1 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- KIT COMPRIS



FORMATION BROWLIFT

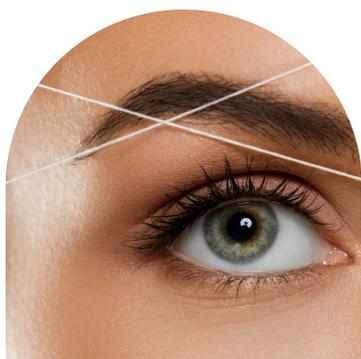
- 600€ SUR 1 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- KIT COMPRIS



FORMATION EXTENSION MIXTE & REHAUSSEMENT

- 1950€ SUR 3 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- KITS COMPRIS

FORMATIONS SPÉCIALISTE DU REGARD



STUDIO + EPILATION AU FIL

- 600€ SUR 2 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- PAS DE KIT



EPILATION AU FIL + HENNÉ

- 600€ SUR 2 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- KIT COMPRIS



FORMATION AIRBRUSH

- 600€ SUR 1 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- PAS DE KIT

FORMATIONS SPÉCIALISTE DU REGARD



FORMATION HENNÉ

- 210€ SUR 1/2 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- PAS DE KIT



EXTENSIONS SOURCILS

- 600€ SUR 1/2 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT

FORMATIONS MASSAGE CORPS & VISAGE



FORMATION KOBIDO

- 1200€ SUR 2 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- PAS DE KIT



FORMATION MADRAINAGE & REMODELAGE

- 1200 € SUR 2 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- PAS DE KIT

FORMATIONS EN LIGNE



FORMATION ÉPILATION AU FIL

- 90€
- UN EBOOK COMPLET
- UNE VIDÉO DÉMONSTRATION
- UN QCM D'ÉVALUATION



FORMATION STUDIO

- 90€
- UN EBOOK COMPLET
- UNE VIDÉO DÉMONSTRATION
- UN QCM D'ÉVALUATION



FORMATION TEINTURE HENNÉ

- 90€
- UN EBOOK COMPLET
- UNE VIDÉO DÉMONSTRATION
- UN QCM D'ÉVALUATION

FORMATIONS EN LIGNE



MADRAINAGE ET REMODELAGE

- 90€
- UN EBOOK COMPLET
- UNE VIDÉO DÉMONSTRATION
- UN QCM D'ÉVALUATION



KOBIDO

- 90€
- UN EBOOK COMPLET
- UNE VIDÉO DÉMONSTRATION
- UN QCM D'ÉVALUATION



Madrainage et Remodelage

Chapitre 1: Comprendre les Fondements

Qu'est-ce la Maderothérapie ?

La maderothérapie, inspirée par des pratiques ancestrales, est une technique de massage utilisant des rouleaux en bois spécialement conçus. Ces instruments naturels sont adaptés à la morphologie du corps et sont utilisés pour stimuler la circulation sanguine, favoriser le drainage des toxines, et remodeler les contours corporels. L'origine de la maderothérapie remonte à des traditions séculaires, où le bois était considéré comme un élément sacré, apportant énergie et équilibre.

Principes de la Maderothérapie:

- Stimulation Sanguine : Les rouleaux en bois favorisent une meilleure circulation sanguine, augmentant ainsi l'apport d'oxygène et de nutriments aux tissus.
- Drainage des Toxines : Les mouvements spécifiques appliqués avec les rouleaux aident à éliminer les toxines accumulées dans les tissus.
- Remodelage corporel : La pression contrôlée exercée par la maderothérapie contribue au remodelage des contours, aidant à atténuer la cellulite et à tonifier la peau.

Le Drainage Brésilien : Origines et Principes

Le drainage brésilien, également connu sous le nom de "drenagem linfática" au Brésil, est une technique de massage spécifique qui trouve ses racines dans les pratiques médicales européennes. Cependant, il a évolué au Brésil pour devenir une approche unique, intégrant des mouvements doux et précis visant à stimuler la circulation lymphatique et à éliminer les excès de liquides interstitiels.

Origines du Drainage Brésilien :

- Influences Européennes : Initialement basé sur les techniques de drainage lymphatique développées en Europe au cours du XXe siècle.
- Adaptation au Brésil : Au fil du temps, le drainage brésilien a été adapté pour répondre aux besoins esthétiques spécifiques, devenant une pratique populaire dans le domaine de l'esthétique corporelle.

Principes du Drainage Brésilien:

- Stimulation Lymphatique : Utilise des mouvements doux pour stimuler le système lymphatique, favorisant ainsi l'élimination des toxines et des liquides.
- Réduction de la Rétention d'Eau : Cible les zones sujettes à la rétention d'eau, souvent associée à la cellulite.
- Bienfaits Esthétiques : Outre les avantages médicaux, le drainage brésilien est également apprécié pour ses résultats esthétiques, améliorant l'apparence de la peau.

Palper-Rouler : Technique Incontournable

Le palper-rouler est une méthode de massage ciblée qui contribue à réduire l'aspect de la cellulite, à stimuler la circulation sanguine et à remodeler les contours du corps. Considéré comme une technique incontournable dans le massage anti-cellulite, le palper-rouler utilise des mouvements de pincement et de roulement pour cibler spécifiquement les zones présentant des signes de cellulite.

Principes du Palper-Rouler:

- Ciblage des Zones Cellulitiques : Concentre l'effort sur les zones où la cellulite est plus présente, telles que les cuisses, les fesses et le bas du ventre.
- Stimulation de la Circulation : Les mouvements de pincement et de roulement favorisent la circulation sanguine, contribuant ainsi à réduire l'aspect peau d'orange.
- Effet Remodelant : Le palper-rouler vise à remodeler les tissus sous-cutanés, améliorant la texture et la fermeté de la peau.

Ces trois techniques, **la maderothérapie, le drainage brésilien et le palper-rouler**, forment une combinaison puissante pour le madrainage et remodelage, offrant une approche holistique pour la santé et la beauté de la peau.

Chapitre 2 : Théorie et Bienfaits

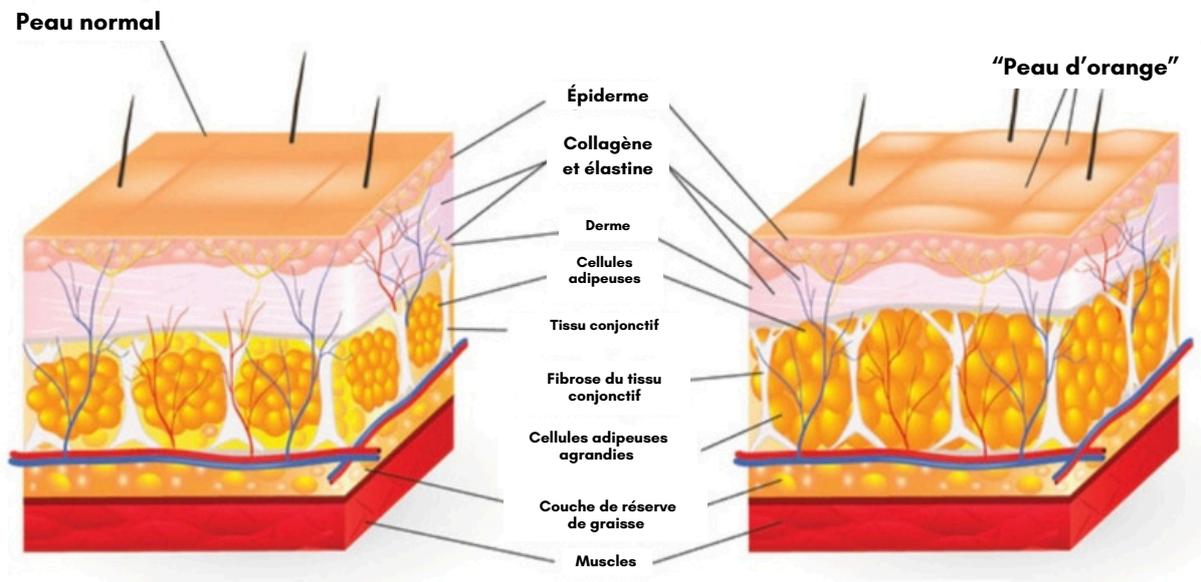
Physiologie de la Cellulite

La cellulite, souvent perçue comme un défi esthétique, trouve ses origines dans la structure complexe des tissus sous-cutanés. Comprendre la physiologie de la cellulite est crucial pour élaborer des stratégies de traitement efficaces. Ce chapitre explore comment la cellulite se forme en examinant les aspects de l'anatomie et de la physiologie..

Structure des Tissus Sous-Cutanés

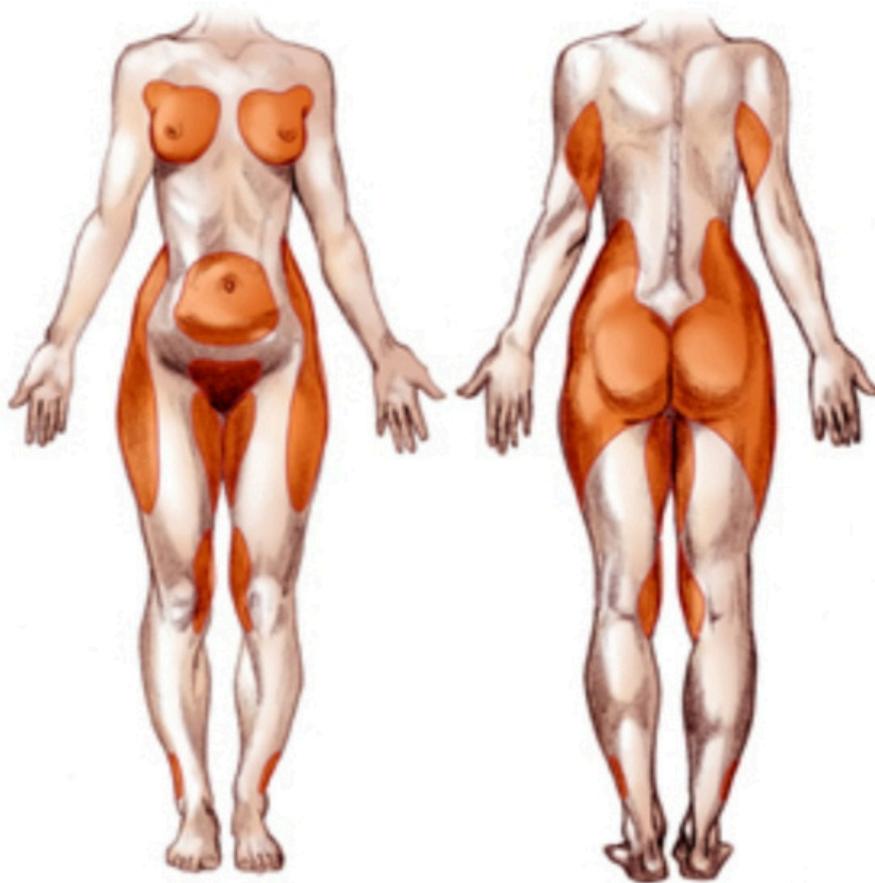
Les tissus sous-cutanés comprennent une combinaison de cellules graisseuses (adipocytes), de fibres de collagène, et de réseaux capillaires.

Dans le cas de la cellulite, les dépôts de graisse se concentrent, créant des amas qui exercent une pression sur les tissus environnants. Ces zones peuvent également présenter une diminution de la microcirculation, entraînant une accumulation de liquides et de toxines.



Facteurs Contributifs

Plusieurs facteurs contribuent au développement de la cellulite, notamment les variations hormonales, la génétique, le mode de vie sédentaire, l'alimentation déséquilibrée, et le vieillissement cutané. Les hormones, en particulier les œstrogènes, influent sur la distribution des graisses, tandis que la génétique peut déterminer la prédisposition individuelle à la cellulite.



**Principales zones de stockage
de la cellulite**

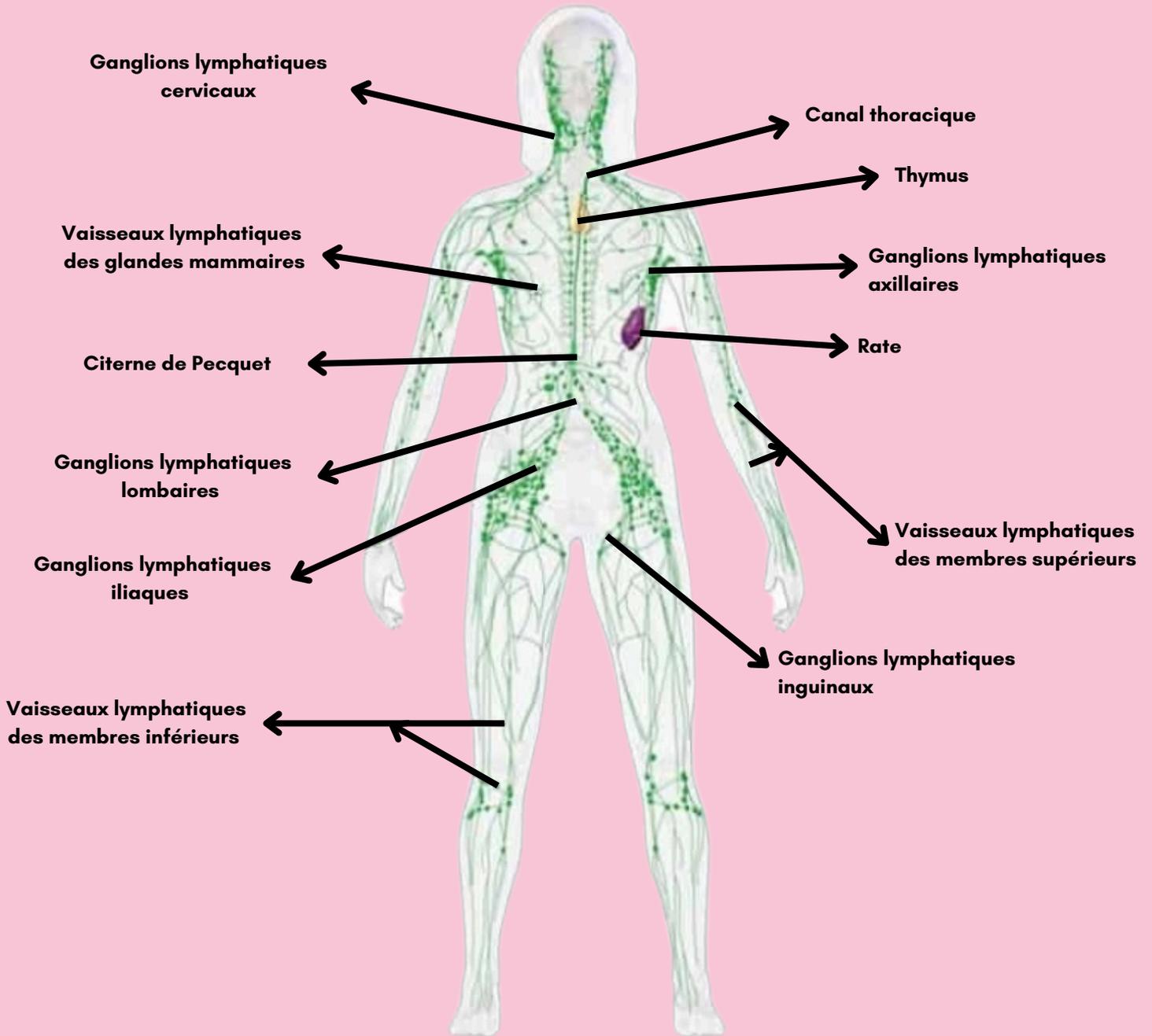
Stades de la Cellulite

La cellulite se manifeste à différents stades, allant de légers renflements cutanés à des capitons plus prononcés. La compréhension des stades de la cellulite permet aux praticiens d'adapter leurs approches en fonction de la gravité de la condition.

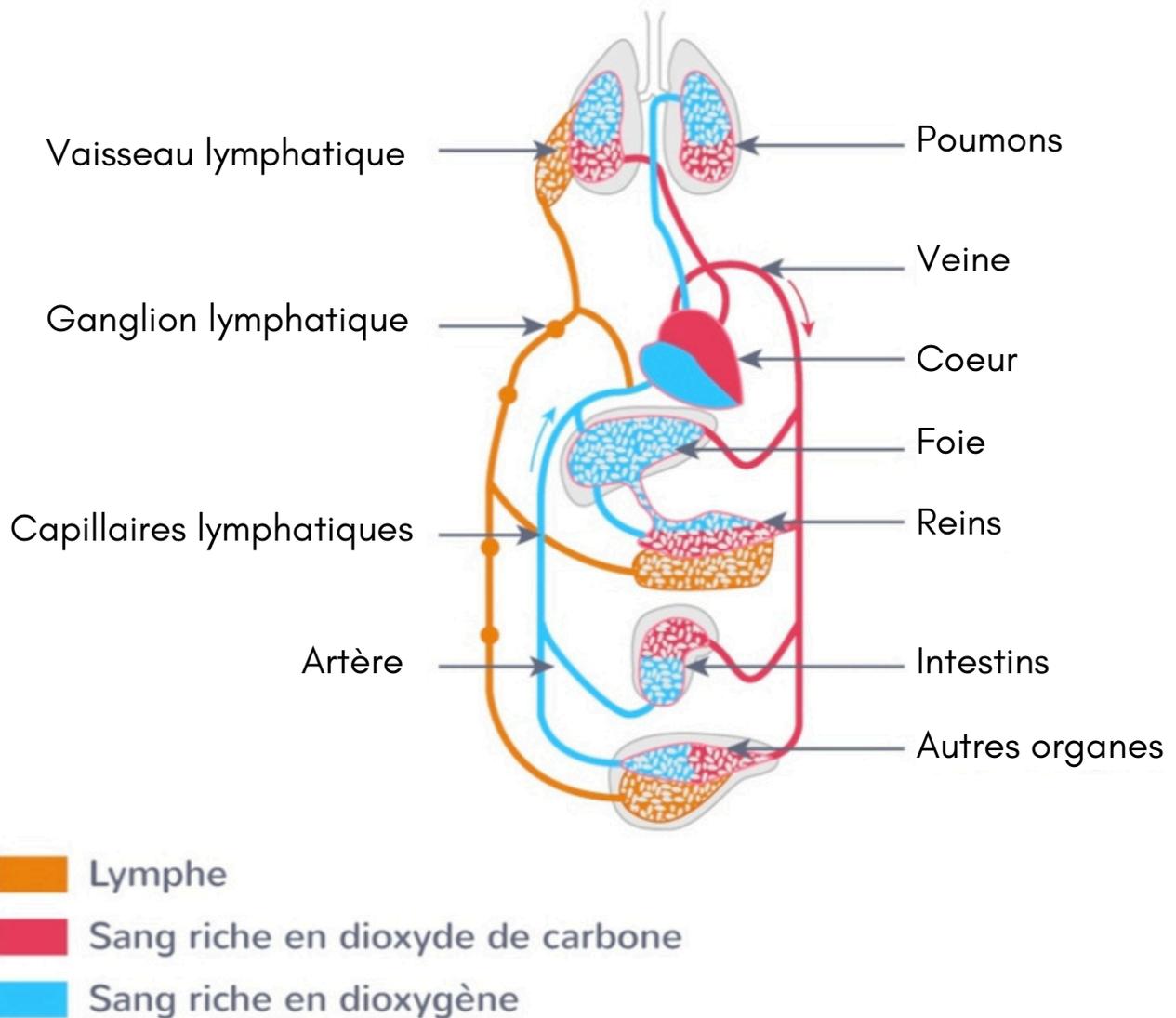


Circulations Sanguine et Lympatique

La circulation sanguine et lymphatique joue un rôle clé dans la physiologie de la cellulite. Une circulation sanguine inefficace peut contribuer à l'accumulation de liquides et de toxines, tandis qu'une circulation lymphatique déficiente peut compromettre l'élimination de ces substances, exacerbant ainsi l'aspect de la cellulite.



Les circulation sanguine et lymphatique



En comprenant les mécanismes physiologiques sous-jacents à la cellulite, les praticiens peuvent concevoir des programmes de traitement ciblés. Notre massage intégrant des techniques telles que la maderothérapie, le drainage brésilien, et le palper-rouler, se positionne comme une approche holistique visant à influencer positivement la physiologie cutanée et à améliorer l'apparence esthétique du corps.

Bienfaits du Madrainage et remodelage

Cette technique de massage offre une panoplie de bienfaits qui vont au-delà de la simple esthétique, impactant positivement la santé globale du corps. Ce chapitre explore en détail les multiples avantages physiologiques et psychologiques que procure cette pratique.

→ Stimulation de la Circulation Sanguine

Le massage anti-cellulite stimule la circulation sanguine, favorisant ainsi une meilleure oxygénation des tissus et l'élimination des déchets métaboliques. Cette amélioration de la circulation contribue à revitaliser la peau, réduire la sensation de jambes lourdes et favoriser une meilleure santé vasculaire.

→ Activation de la Circulation Lymphatique

Les techniques de massage, notamment le drainage brésilien, ciblent spécifiquement la circulation lymphatique. En favorisant le mouvement des fluides lymphatiques, le massage contribue à éliminer les toxines et les liquides excédentaires, réduisant ainsi la rétention d'eau et l'inflammation.

→ Réduction de la Cellulite

Au cœur de ses objectifs, le massage anti-cellulite vise à réduire l'apparence de la cellulite. Les mouvements spécifiques, comme le palper-rouler, agissent sur les dépôts graisseux, favorisant leur dispersion et atténuant les capitons caractéristiques de la cellulite.

→ Remodelage des Contours Corporels

La maderothérapie, avec l'utilisation des rouleaux en bois, permet un remodelage ciblé des contours corporels. En appliquant une pression contrôlée, cette technique contribue à sculpter le corps, améliorant la définition des zones telles que les cuisses, les fesses, et l'abdomen.

→ Détente Musculaire et Réduction du Stress

Au-delà des bienfaits esthétiques, le massage anti-cellulite offre une détente musculaire profonde, aidant à relâcher les tensions accumulées. Les séances de massage sont également associées à une réduction du stress, favorisant ainsi un équilibre émotionnel.

→ Amélioration de l'Élasticité Cutanée

Les mouvements et les pressions appliqués lors du massage contribuent à renforcer la structure collagénique de la peau, améliorant son élasticité. Cette action favorise une peau plus ferme et tonique, réduisant l'apparence des stries et des imperfections cutanées.

Contre indication

● **Problèmes cardiovasculaires :**

Les personnes souffrant de problèmes cardiaques graves, d'hypertension artérielle non contrôlée ou de maladies vasculaires doivent éviter ce soin, car il peut influencer la circulation sanguine.

● **Problèmes Dermatologiques :**

Les affections cutanées telles que l'eczéma, le psoriasis, les infections cutanées ou les plaies ouvertes peuvent être aggravées. Il est préférable d'éviter cette technique dans ces cas.

● **Troubles Sanguins et Coagulation :**

Les individus atteints de troubles de la coagulation sanguine ou prenant des anticoagulants peuvent être plus susceptibles aux ecchymoses et doivent éviter une pression excessive.

● **Grossesse :**

Bien que ce soin soit adapté pour les femmes enceintes avec des ajustements appropriés, il est crucial d'informer le praticien de la grossesse pour éviter toute pression excessive sur l'abdomen ou d'autres zones délicates.

● **Cancers :**

Les personnes atteintes de cancers, en particulier ceux liés à la peau ou à la circulation, doivent éviter ce soin, car cela pourrait aggraver la condition.

● **Problèmes Rénaux :**

Les personnes atteintes de problèmes rénaux sévères ou de troubles rénaux avancés peuvent nécessiter une prudence particulière, car le drainage lymphatique peut influencer l'élimination des fluides.

● **Inflammations aiguës :**

En cas d'inflammation aiguë, telle qu'une blessure récente ou une inflammation articulaire sévère, ce soin pourrait causer plus de douleur et de dommages que de bienfaits.

● **Maladies infectieuses :**

En cas de maladies infectieuses, contagieuses ou virales, il est préférable d'éviter la maderothérapie pour protéger à la fois le client et le praticien.

Il est toujours recommandé que les clients discutent de leur état de santé général avec leur praticien avant de commencer un soin. Les professionnels de la santé formés peuvent adapter les techniques en fonction des besoins individuels et des contre-indications spécifiques de chaque client.

Chapitre 3 : Techniques Fondamentales – Protocole du M drainage et remodelage

Nous explorerons les approches spécifiques de la maderothérapie, du drainage brésilien, et du palper-rouler, tout en détaillant le matériel nécessaire et les meilleures pratiques pour accueillir et traiter vos clients.

Maderothérapie en Pratique

Le matériel et l'utilisation de chaque outil

Le rouleau strié :

→ Utilisation: Massage avec **des mouvements droits, latéraux et circulaires de manière douce.**

→ Son action: Détache la graisse et déplace les liquides vers les ganglions, nous préparons le modelage

Le rouleau à cubes:

→ Utilisation: Massage avec des mouvements droits latéraux, circulaires et en zig zag de manière tonique

→ Son action: Ses rouleaux servent à activer le système lymphatique et le système circulatoire. Ils traitent et évitent la peau d'orange et en massant les contours ils stimulent le décollement des graisses et combat l'accumulation de tissus adipeux

Le champignon:

→ Utilisation: Massage en travail circulaire avec une légère pression jusqu'à obtenir une hypermérie

→ Son action: Combat la cellulite, aide à réduire le ventre

La coupe suédoise:

→ Utilisation: Travail en mouvement circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre. La coupe est utilisée en créant un vide sur la peau et en déplaçant la graisse à l'endroit désiré.

→ Son action: Déplace les graisses et raffermi la peau

La spatule:

→ Utilisation: Glisser en pression légère ou modérée avec un mouvement ascendant ou latéral pour ramener aux ganglions les plus proches.

Se travail également en mouvement de va-et-vient comme "couteau"

→ Son action: Tonifie, affine et définit les endroits les plus difficiles, draine les liquides et les graisses accumulées.

Drainage brésilien et Palper rouler en pratique

Le drainage brésilien, axé sur la circulation lymphatique, nécessite une approche précise pour éliminer les toxines et réduire la rétention d'eau.

Pour cette technique, vous devez maîtriser :

- Lissage
- Pétrissage
- Friction
- Palper rouler (pincement et roulement)

Le Protocole

Le protocole que vous allez apprendre est un protocole à réaliser sur 1H ou 1H30 que vous pouvez personnaliser.

Fréquence

En cure de 10 séances 2 fois par semaine

Produits et matériels nécessaires

Huile lipolytique

Table de massage confortable

Un grand drap

Deux serviettes pour recouvrir jambes et buste

String jetable

● Avant de commencer la séance, discutez avec le client pour comprendre ses besoins spécifiques, ses préoccupations médicales et ses attentes.

● Installez la cliente confortablement sur le dos sur la table de massage, en veillant à ce qu'il soit couvert de manière appropriée pour préserver sa pudeur.

Assurez-vous que la pièce est calme et que l'éclairage est doux pour favoriser la détente.

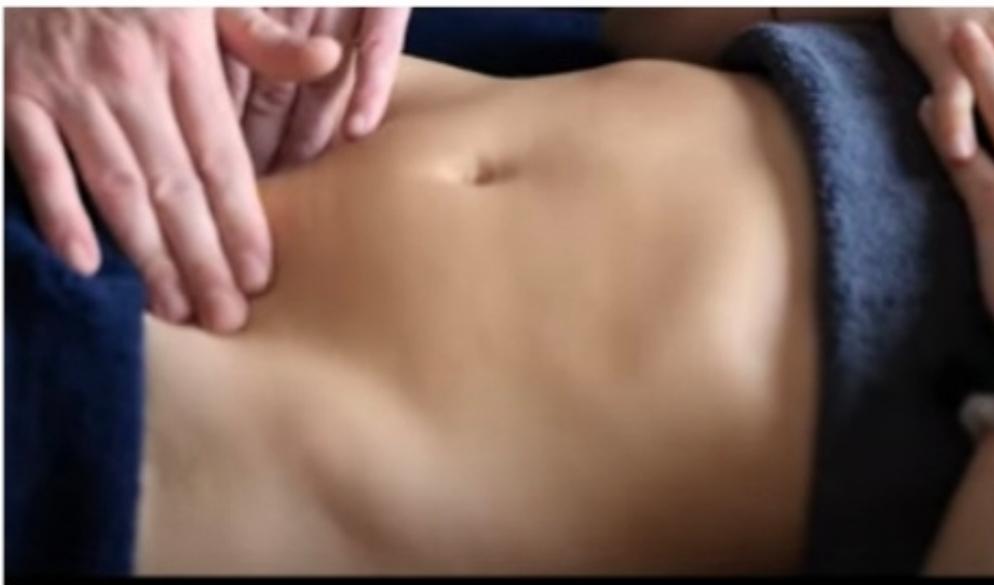
● Ouverture de la zone ganglionnaire

● Travail de d'abdomen:

○ Application de l'huile sur la zone par effleurage dans le sens des aiguilles d'une montre.

○ Pompage des ganglions

■ On commence par le petit bassin (X3)



■ Pompage de la citerne de pecquet (X3)



■ Effleurage de la zone abdominale en mouvement circulaire avec pression légère

○ Protocole madéro abdomen:

■ **Rouleau strié:**

- Frictions ascendantes
- Frictions circulaires
- Zig zag

■ **Rouleau à cubes:**

- Frictions transversales
- Frictions ascendantes
- Frictions circulaires
- Zig-zag

■ **Spatule modelant:**

- Glissements ascendants
- Glissements latéraux
- Frictions latérales
- Drainage

■ **Champignon:**

- Frictions latérales
- Mouvements circulaires jusqu'à hypermétrie

■ **Coupe suédoise:**

- Drainage
- Mouvement circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre avec effet de succion

○ **Drainage brésilien et palper:**

- Mouvement de transition, effleurage abdomen
- Lissage semi profond dans le sens des aiguilles d'une montre
- Pétrissage par rotation du bout des doigts
- Pétrissage du ventre et des flancs
- Palper rouler du nombril au flanc
- Lissage en V, on passe bien les mains derrière les hanches et on les ramène au ganglion du petit bassin
- Lissage en I
- Patte de chat des deux côtés
- Lissage en V
- Lissage en I
- Pompage ganglion du petit bassin

● Travail des côtés

Préparation de la zone avec des lissages et pétrissage
Lissage de la citerne de pecquet au ganglion de la fesse

Madéro

- Rouleau strié: Frictions descendantes
- Rouleau à cubes: Mouvements zig-zag - frictions descendantes
- Spatule modelant: Glissements jusqu'à la zone poitrine -taille - drainer au fessier - frictions latérales.
- Coupe suédoise: Succions descendantes - succions en zig-zag

○ Drainage brésilien

- Lissage souple
- Pétrissage
- Frictions avec les phalanges
- Lissage profond vers le ventre

○ Faire la même chose sur l'autre côté

● Positionner sur le ventre, couvrir le dos et la jambe qu'on ne travaille pas: Travail cuisses arrière et fessier

- Application huile
- Pompage des ganglions fesses, sous fesses, entre jambes



○ **Madéro cuisses arrières + fessier**

- Le Rouleau strié: Frictions ascendantes - frictions en cercle.
- Rouleau à cubes: Mouvements zig-zag - cercles - mouvements ascendants - frictions latérales
- Champignon: Mouvements circulaires jusqu'à hypermétrie - frictions transversales en zig-zag - soulèvement de fessier.
- Coupe suédoise : Mouvements ascendants de vide air - frictions rapides jusqu'au fessier
- Spatule: Glissements de la spatule ascendants et latérales - frictions latérales - drainage

○ **Drainage brésilien et palper rouler:**

■ Cuisses:

Lissage alterné ascendant cuisse arrière

Pétrissage cuisse intérieur/supérieur/extérieur

Palper rouler cuisse intérieur/ supérieur/extérieur

Frictions ascendantes avec phalanges

Lissage vers saphènes

Lissage les pouces joints vers ganglion supérieur (sous fesses)

Lissage alterné vers ganglion

■ Mollet:

Lissage du mollet mains alterné

Lissage autour de la malléole

Remonter en lissage alterné puis

Pétrissage mollet intérieur/ extérieur

Lissage les mains en triangles vers le creux poplité



Lissage mains alterné vers le creux poplité
Remodelage du mollet les mains séparé puis jointe
Lissage complet de la jambe

■ Faire la même chose sur l'autre jambe

● Travail cuisses avant: Retourner la cliente, couvrez la jambe que vous ne travaillez pas.

- Application d'huile en effleurage et pétrissage
- Pompage des ganglions :

- Les deux du petit bassin (3 fois)
- L'aîne (3 fois)
- Intérieur cuisses (3 fois)

- Lissage alterné

○ Madero cuisses avant:

- Rouleau strié: Frictions ascendantes - frictions zig zag
- Rouleau à cubes: Frictions zig zag - frictions circulaire
- Coupe suédoise: Succions ascendantes de l'extérieur vers la saphène et finir avec un levé de poignet - mouvements circulaires (de l'intérieur à l'extérieur)
- Spatule modelant: Glissements ascendants - frictions latérales - drainage

○ Drainage brésilien et palper rouler

- Remettre de l'huile si besoin
- Lissage alterné cuisses avant
- Pétrissage de la cuisse avant intérieur/supérieur/ extérieur
- Palper rouler de la cuisse intérieur/ supérieur/ extérieur
- Palper rouler du genou extérieur vers l'intérieur
- Frictions des cuisses avec les phalanges
- Lissage de la saphène des cuisses avant
- Lissage alterné de la cuisse avant
- Pompage du creux poplité 3 fois
- Lissage alterné du genou avec les pouces croisés
- Pompage et lissage du genou
- Friction du tibia
- Lissage du tibia et on remonte sur la jambe pour ramener les liquides vers le ganglion de l'intérieur de la cuisse
- Redescendre la mouvement vers le talon
- Lissage et pompage sous talon (3 fois)
- Lissage des phalanges et métatarses
- Lissage de la malléole
- Finir pas un effleurage du pied

○ Passer à l'autre jambe en recouvrant l'autre



Rouleau strié



Spatule



Rouleau à cube



Coupe suédoise



Champignon

Félicitations

Vous avez maintenant acquis les compétences pratiques pour mettre en œuvre les techniques fondamentales du madrainage et remodelage. Continuez à vous perfectionner en intégrant ces connaissances dans votre pratique quotidienne et en adaptant les séances en fonction des besoins spécifiques de chaque client.

En suivant ces étapes, vous êtes prêt à offrir des séances sécurisées et personnalisées.

CHANAILS5 FORMATIONS