

Programme de Formation

Massage Visage (3 jours)

Formateur : Jérôme Parigot

Présentation

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences essentielles pour pratiquer efficacement le **massage du visage**. Centrée sur les muscles et les flux énergétiques du visage, cette technique combine des gestes précis de relaxation, de drainage et de lifting naturel.

Vous apprendrez à offrir un moment de détente et de bien-être profond en toute sécurité, en stimulant les points réflexes et en agissant sur les tensions, pour une relaxation durable et un effet "bonne mine" immédiat.

Les bienfaits du Massage Visage

- Profonde relaxation physique et mentale
 - Drainage lymphatique et amélioration de la circulation
 - Action sur les rides d'expression et le vieillissement cutané
 - Effet de lifting et de tonification naturels
 - Libération des tensions de la mâchoire, du cou et du cuir chevelu
-

Objectifs pédagogiques

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

- Expliquer les principes du massage visage et ses bienfaits.
 - Maîtriser les bases anatomiques (muscles, points réflexes, flux circulatoires).
 - Réaliser un protocole de massage visage complet et structuré.
 - Appliquer des techniques de drainage et de lifting naturels.
 - Adapter les manœuvres aux besoins du receveur.
-

Public concerné

Cette formation s'adresse à :

- Professionnels du bien-être, thérapeutes et praticiens corporels.
 - Toute personne désireuse d'élargir ses compétences dans les techniques de massage.
-

Prérequis

- Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.
-

Durée et horaires

- Durée** : 3 jours – 21 heures de formation
 - Horaires** : 9h00 – 12h00 / 13h00 – 17h00
 - Pause** : 15 minutes par demi-journée
-

Effectif et modalités

- Formation en groupe : minimum 2 personnes – maximum 8 personnes
- Possibilité de formation individuelle sur demande
- Tarifs :
 - Formation en groupe : 600 €
 - Formation individuelle : 750 €
(TVA non applicable – article 293 B du CGI)

Précisions :

- La formation individuelle permet une attention personnalisée et un suivi complet du stagiaire.
 - Toute demande de session individuelle doit être confirmée à l'avance, avec le règlement du tarif spécifique.
-

Tenue et matériel à prévoir

- Tenue confortable, adaptée à la pratique du massage.
 - De quoi écrire (carnet, stylo).
-

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques simples, clairs et concrets.
 - Démonstrations détaillées du formateur.
 - Pratique en binôme (donner / recevoir).
 - Corrections individualisées et échanges bienveillants.
-

Programme détaillé

Jour 1 – Introduction et protocole de base

- ☐ **Matin**
 - Accueil des participants et présentation de la formation.
 - Introduction : objectifs, bienfaits et bases anatomiques (muscles, points réflexes, flux circulatoires).
 - Posture et ergonomie du praticien.
 - Démonstration et pratique de la Séquence 1 (Partie 1) : harmonisation, mouvements sur le menton, la mâchoire, les lèvres et les pommettes.
- ☐ **Après-midi**
 - Pratique en binôme de la première partie avec corrections individualisées.
 - Débriefing collectif, échanges sur les ressentis et axes d'amélioration.

Jour 2 – Approfondissement et Kobido

- ☐ **Matin**
 - Révision guidée du protocole de base pour fluidifier les gestes.
 - Démonstration et pratique de la Séquence 1 (Partie 2) : mouvements sur les sourcils, le front, les tempes et les oreilles.
 - Introduction et pratique de la Séquence Kobido (Partie 1) : mouvements sur les trapèzes, le cou et le menton.
- ☐ **Après-midi**
 - Démonstration et pratique de la Séquence "Demi-visage" : lissage décolleté-cou-visage et techniques spécifiques.
 - Pratique complète en binôme sur un demi-visage, avec corrections du formateur.
 - Débriefing collectif.

Jour 3 – Consolidation, évaluation et clôture

- ☐ **Matin**
 - Révision complète des manœuvres spécifiques : travail du menton, front, joues, nez, bouche, tempes et yeux.
 - Apprentissage des manœuvres de drainage et de relaxation (décolleté, cou, trapèzes, cervicales et cuir chevelu).
 - Révision complète du protocole, réalisé par étapes en binôme.
- ☐ **Après-midi**
 - Pratique autonome et évaluation finale : chaque stagiaire réalise le protocole complet sur un binôme.
 - Évaluation par le formateur : fluidité, maîtrise technique et posture.
 - Retour d'expérience collectif, échanges sur les ressentis et les axes d'amélioration.
 - Remise des attestations de formation.

Modalités d'évaluation

- ☐ **Évaluation continue** tout au long de la formation par le formateur.
- ☐ **Évaluation pratique individuelle** à la fin de la formation.
- ☐ **Questionnaire de satisfaction** stagiaire en fin de formation.

Modalités d'inscription et de règlement

- ☐ Les inscriptions se font par téléphone, un dossier est transmis par email.
- ☐ Un acompte de 20 % est requis avec le dossier dûment rempli lors de l'inscription.
- ☐ Le solde doit être réglé avant le début de la formation ou le premier jour.
- ☐ Le règlement peut être effectué par chèque, virement ou espèces.
- ☐ Des modalités de paiement en plusieurs fois peuvent être mises en place sur demande.

Accessibilité

Toute demande spécifique liée à une situation de handicap sera étudiée en amont, afin d'adapter les modalités d'accueil et de formation dans les meilleures conditions.