

## «Pratiquer les massages bien-être» RS 5354 **MASSAGE RELAXANT VISAGE**

 **DURÉE** **3 JOURS**

 **TARIF** (particulier) **789€TTC**



**Utiliser votre budget CPF**

[Cliquez ici](#)

Modèles & Matériels  
mis à disposition

**8** stagiaires  
maximum  
par session | Formations  
tous les mois

### IMPORTANT

Chaque stagiaire doit impérativement venir avec :    Les ongles courts    |    Tenue confortable (legging ou jogging)    |    Cheveux attachés

## VALIDER LE TITRE RS 5354

- Effectuer la totalité de la formation.
- Valider les examens théoriques et pratique de fin de formation (via votre formateur).
- Pratiquer 10h de massage à la suite de votre formation avec tenue d'un carnet de bord pour preuve.
- Soutenir et valider un oral de 10 à 15 minutes (avec carnet de bord) au sujet de la technique choisie. (via un jury de professionnels du bien-être).
- Possible sur place ou en visio dans le mois suivant la formation.
- Possibilité de présenter à nouveau la certification dans le mois suivant si elle n'était pas validée.
- Résultats des examens indiqués le jour même au candidat.
- Remise d'un parchemin de certification validant le titre RS 5354 (via le certificateur Harmonie Bien-être).

### — **Massage Ventouses visage «face cupping»**

Difficulté



**Type**

· Table ·

**Matériel**

· Huile &  
Ventouses visage ·



Durée :  
60min

**Validation**

Attestation de formation

La technique du face cupping est inspirée des pratiques de ventouses corps avec un plus petit format. Grâce à la ventouse adaptée au visage, on peut lisser, drainer, ventouser certains points et solliciter ainsi le renouvellement cellulaire, grâce aux différents appels sanguins réalisés à la surface de la peau.

Le face cupping est un bon complément des soins visage, il peut être intégré à un protocole de soin classique ou être un protocole anti-âge à lui seul.

La peau retrouve son éclat, elle est tonifiée par action mécanique des ventouses qui sollicitent les protéines de soutien telles que l'élastine, le collagène ; en cure les résultats sur le rajeunissement sont excellents.

**Prérequis : Avoir suivi une formation en massage du corps à l'huile (californien, suédois, ayurvédique, balinais...).**

**Occuper un poste dans un salon de soins esthétiques ou dans une structure médicale ou paramédicale ou avoir un projet d'installation en pratique de massage bien-être.**

## PROGRAMME

- Présentation/Spécificités du protocole.
- Présentation des accessoires ventouses visage.
- Indications/Contre-indications/Précautions.
- Apprentissage du protocole complet.
- Adaptation du protocole en fonction des besoins/du temps de séance.
- Evaluation pratique.
- Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

## EFFETS DU MASSAGE

- Effet anti-âge, tenseur, lissant rides superficielles.
- Tonifier et apporter plus de souplesse à la peau.
- Améliore l'éclat du teint.
- Apporte une meilleure oxygénation des tissus cutanés.
- Active la circulation sanguine et lymphatique.
- Sollicite les échanges cellulaires.
- Effet relaxant/lâcher-prise.

**Remise d'une attestation de formation.**

### — Massage Facial japonais anti-âge «Ko-bi-do»

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Huile ·



Durée :  
60min

Validation

Attestation de formation

Ko : ancien, Bi : Beauté, Do : Voie

Le modelage facial japonais anti-âge du visage détend les traits et relance la circulation énergétique.

Ce rituel ancestral de beauté est inspiré de la technique du «Kobido» dont Mr Shogo Mochizuki est l'héritier depuis plus de 5 siècles et dont il est le seul à avoir les droits sur ce terme japonais.

Ainsi, ce modelage facial japonais peut être incorporé aux soins proposés en institut ou être à lui seul un massage complet du visage d'une heure. Il permet d'obtenir d'excellents résultats au niveau du rajeunissement de la peau.

**Prérequis : Occuper un poste dans un salon de soins esthétiques ou dans une structure médicale ou paramédicale ou avoir un projet d'installation en pratique de massage bien-être.**

## PROGRAMME

- Présentation / Historique / Spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres : lissages, percussions, effleurages...
- Posturologie.
- Apprentissage du déroulement d'une séance.
- Evaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing - Questions / Réponses.

## EFFETS DU MASSAGE

- Effet anti-âge, tenseur, repulpant rides superficielles.
- Lâcher prise.
- Evacuation du stress.
- Effet sédatif : amélioration du sommeil.
- Relance l'échange intercellulaire : tonification de la peau.
- Relâchement tensions musculaires.
- Stimulation des circulations : sanguine, lymphatique et énergétique.
- Régulation de la respiration et du rythme cardiaque.

**Remise d'une attestation de formation.**

---

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Acquérir des compétences complémentaires en pratique de massages bien-être. Les professionnels sont en relation d'écoute avec un client (receveur des massages) pour analyser ses besoins afin de lui proposer un ou des massages adaptés et personnalisés répondant à ses attentes et contribuant à son bien-être.

---

## LES RÉSULTATS ATTENDUS

### Evaluations des acquis :

- Par le formateur, en fin de formation, évaluation portant sur la pratique, observation d'une séance de massages, les résultats sont notés sur une grille d'évaluation.
- Par un jury, lors d'un examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen oral portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique).
- A noter : entre la fin de la formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen. Délivrance, en cas de réussite aux évaluations d'une certification « Pratiquer le massage bien-être ».

**Inscription : 04 67 82 91 76** | Vidéo démonstration & CV formateur consultables sur [www.formabelle.fr](http://www.formabelle.fr)



Siège social : 27 Allée Jean Monnet, 34430 Saint-Jean-de-Vedas | mail : [contact@formabelle.fr](mailto:contact@formabelle.fr)  
Siret : 534 501 747 000 57 | N° de formation : 91 34 07319 34

[www.formabelle.fr](http://www.formabelle.fr)