

BECOME FORMATIONS
Centre de Formation Professionnelle
L'optimisation des connaissances



CATALOGUE DES FORMATIONS

Dernière mise à jour le 25.06.2025

Les informations présentées dans ce catalogue sont systématiquement transmises avant toute contractualisation

POUR TOUTE INSCRIPTION:

Les inscriptions sont possibles jusqu'à 15 jours avant le début de la formation, sous réserve de places disponibles et de la finalisation des démarches administratives (devis, contrat, prise en charge OPCO).

Notre centre accorde une attention particulière à l'accueil des personnes en situation de handicap. Des ajustements pédagogiques, organisationnels ou logistiques peuvent être envisagés en fonction des besoins spécifiques et après une analyse individualisée (troubles de l'apprentissage, difficultés de mobilité, besoin d'adaptation du rythme...). N'hésitez pas à contacter notre référente handicap: Christel MINOTTE, gérante et formatrice, afin d'étudier ensemble la faisabilité et les solutions d'adaptation possibles.

Toutes nos formations sont détaillées de manière transparente : objectifs, programme, public visé, prérequis, durée, modalités pédagogiques et d'évaluation. Nos délais d'accès, tarifs et conditions spécifiques sont également précisés

Nos indicateurs qualité (taux de satisfaction, taux de retour à l'emploi, etc.) sont disponibles sur demande ou sur notre site internet

Nous nous tenons à votre disposition pour tout élément complémentaire.

ADRESSE

140 Rue Cornaline
Za la Jalassière
13510 EGUILLES

CONTACT

Christel MINOTTE
adresse mail : centremahayana@gmail.com
téléphone : 06 29 61 86 60

BECOME FORMATIONS
Centre de Formation Professionnelle
L'optimisation des connaissances



LES MASSAGES

DECOUVERTE DU MASSAGE

PRÉ-REQUIS : AUCUN

PUBLIC : TOUT PUBLIC

ACCESSIBILITE : En cas de besoin spécifique, un accompagnement personnalisé peut être proposé.

Contact : **Christel Minotte – 06 29 61 86 60**
christelminottebecome@gmail.com

DECOUVERTE DU MASSAGE

DUREE: 1 JOURS

TARIF: 190 €

Possibilité de prise en charge par les OPCO
Nous consulter

- Paiement jusqu'à 2 sans frais.
- Possibilité de formation individuelle
- 4 stagiaires maximum
- Matériel mis à disposition

CALENDRIER

Voir tableau en annexe



LA FORMATION

Cette formation permet d'aborder les bases du massage bien-être en explorant des techniques simples et accessibles pour détendre les zones du corps les plus sollicitées : le dos, les jambes, les pieds et le crâne. Elle est idéale pour une première approche du métier de praticien en massage bien-être et permet d'évaluer un éventuel projet de reconversion dans ce domaine.

IMPORTANT – Chaque stagiaire doit impérativement venir avec :

- ✓ Les ongles courts
- ✓ Tenue confortable (legging ou jogging)
- ✓ Cheveux attachés

LES EFFETS DU MASSAGE

- ✓ Détendre les muscles tendus et soulager les tensions accumulées.
- ✓ Améliorer la circulation sanguine et lymphatique.
- ✓ Favoriser la relaxation profonde et le bien-être général.
- ✓ Renforcer la connexion corps-esprit en procurant une sensation d'apaisement.

LES OBJECTIFS

- ✓ Comprendre les bases du massage bien-être et ses bienfaits.
- ✓ Apprendre les gestes essentiels pour masser le dos, les jambes, les pieds et le crâne.
- ✓ Réaliser un enchaînement simple de manœuvres pour chaque zone.
- ✓ Adapter la pression et le rythme en fonction des besoins de la personne massée.
- ✓ Développer une écoute tactile pour ressentir les tensions et y répondre de manière appropriée.
- ✓ Apprécier les bienfaits du massage pour mieux orienter un projet de reconversion professionnelle.
- ✓ Apprendre les bonnes postures pour que le masseur préserve son corps,

MOYENS PEDAGOGIQUES

Vidéoprojecteur, matériels nécessaires à l'apprentissage, Mise en situation, Test de connaissances, Remise d'un livret et d'une attestation de formation.

FORMATRICE

Christel



- Enseignante en école d'esthétique pendant 5 ans.

- Praticienne et formatrice confirmée en massage et soins visage et bien-être depuis 15 ans.

- Reflexologue

- Maître Reiki et Lahochi

DECOUVERTE DU MASSAGE

PROGRAMME

MATIN

THÉORIE

- ✓ Bienfaits du massage
- ✓ Indications et contres indications dans le massage
- ✓ Mise en place d'une séance de massage

PRATIQUE

Le formateur réalisera une démonstration avant le début de la mise en pratique. Les exercices pratiques seront réalisés en binôme ou sur modèle extérieur, selon qu'il s'agisse d'une formation en groupe ou individuelle.

- ✓ Manœuvres de massage du dos

APRES-MIDI

- ✓ Manœuvres des jambes et pieds
- ✓ Manœuvres du crâne
- ✓ Protocole complet sur modèle extérieur tout au long de la journée
- ✓ Evaluation pratique / test de connaissances à l'oral.
- ✓ Débriefing – Questions / Réponses.

EVALUATION

- ✓ Mises en pratique.
- ✓ Tests réguliers de contrôle de connaissances en cours de journée de formation, par le biais de questions orales .
- ✓ L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au moyen de mises en pratique, de questions orales et d'un bilan final. Le stagiaire évalue également l'atteinte des objectifs, la qualité de la formation et de l'intervenant grâce à un questionnaire de satisfaction remis en fin de formation

LE MATERIEL

- ✓ Table de massage
- ✓ Huile de massage, serviettes, couverture.



MASSAGE HAWAÏEN

PRÉ-REQUIS : CONSEILLE D'AVOIR PRATIQUER AU MOINS UN MASSAGE

PUBLIC : TOUT PUBLIC

ACCESSIBILITE : En cas de besoin spécifique, un accompagnement personnalisé peut être proposé.

Contact : Christel Minotte – 06 29 61 86 60

christelminottebecome@gmail.com

FORMATION MASSAGE HAWAÏEN

DUREE: 3 JOURS

TARIF: 630 €

Possibilité de prise en charge par les OPCO
Nous consulter

- Paiement jusqu'à 3 ou fois sans frais.
- Possibilité de formation individuelle
- 4 stagiaires maximum
- Matériel mis à disposition

CALENDRIER

Voir tableau en annexe

LA FORMATION

Le massage hawaïen ou Lomi-Lomi est un massage complet du corps et du visage inspiré de la tradition chamanique hawaïenne. Lomi veut dire masser, frotter, presser, pétrir, caresser. En hawaïen, lorsqu'une voyelle ou un mot sont répétés, cela indique une intensité et une importance particulières.

Ce massage va permettre d'harmoniser l'énergie qui circule en nous et de reconnecter ainsi toutes les parties de nous.

LES EFFETS DU MASSAGE

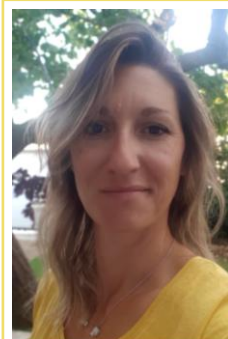
- ✓ Favorise la détente en relaxant le mental et le physique
- ✓ Augmente l'énergie vitale
- ✓ Augmente la circulation sanguine et lymphatique
- ✓ Nettoie et élimine les toxines accumulées dans l'organisme
- ✓ Facilite l'accouchement (en fin de grossesse seulement).

LES OBJECTIFS

- ✓ Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage hawaïen
- ✓ Maîtriser les indications et contres indications du massage hawaïen.
- ✓ Adapter la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Vidéoprojecteur, matériels nécessaires à l'apprentissage,
Formation opérationnelle qui alterne apports théoriques et pratiques.
Evaluation par la mise en situation.
Remise d'un livret et d'une attestation de formation.



FORMATRICE

Christel

- Enseignante en esthétique pendant 5 ans.
- Praticienne confirmée en massage depuis 15 ans
- Reflexologue
- Maître Reiki et LaHoChi



MASSAGE HAWAÏEN

PROGRAMME

JOUR 1 : Présentation théorique et pratique du Modelage Hawaïen

- ✓ Historique du modelage
- ✓ Termes autorisés et prohibés en esthétique
- ✓ Les différentes techniques et manœuvres du modelage
- ✓ Notion théorique de biologie et d'anatomie humaine
- ✓ Les objectifs du modelage
- ✓ Les effets du modelage
- ✓ Indications et contres indications

Protocole de modelage détaillé : *Le formateur réalisera une démonstration avant le début de la mise en pratique. Les exercices pratiques seront réalisés en binôme ou sur modèle extérieur, selon qu'il s'agisse d'une formation en groupe ou individuelle.*

Face antérieure

- ✓ Précisions techniques et ergonomiques

JOUR 2 Suite du protocole de modelage

Protocole de modelage détaillé

- ✓ Face postérieure
- ✓ Précisions techniques et ergonomiques
- ✓ Protocole complet avec l'aide du formateur et reprise des manœuvres non acquises

JOUR 3 Suite du protocole de modelage

- ✓ Protocole complet sans l'aide du formateur et évaluation pratique
- ✓ Questionnaire théorique à l'oral

EVALUATION

- ✓ Mises en pratique.
- ✓ Tests réguliers de contrôle de connaissances en cours de journée de formation, par le biais de questions orales
- ✓ L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au moyen de mises en pratique, de questions orales et d'un bilan final. Le stagiaire évalue également l'atteinte des objectifs, la qualité de la formation et de l'intervenant grâce à un questionnaire de satisfaction remis en fin de formation

LE MATERIEL

Tables de massage, huile et protections mises à disposition .

Prévoir si vous les souhaitez : huile de massage, serviettes, couverture.



MASSAGE AYURVEDIQUE

PRÉ-REQUIS : CONSEILLE D'AVOIR PRATIQUER AU MOINS UN MASSAGE

PUBLIC : TOUT PUBLIC

ACCESSIBILITE : En cas de besoin spécifique, un accompagnement personnalisé peut être proposé.

Contact : Christel Minotte – 06 29 61 86 60

christelminottebecome@gmail.com

FORMATION MASSAGE AYURVEDIQUE

DUREE: 3 JOURS

TARIF: 630 €

Possibilité de prise en charge par les OPCO
Nous consulter

- Paiement jusqu'à 3 ou 4 fois sans frais.
- Possibilité de formation individuelle
- 4 stagiaires maximum
- Matériel mis à disposition

CALENDRIER

Voir tableau en annexe

LA FORMATION

Apparue en Inde il y a plus de 5.000 ans, le massage ayurvédique fait partie intégrante de l'Ayurveda. En Inde, il accompagne toute la vie de l'être humain, de la naissance à la mort. Le massage est donc une hygiène de vie. Il est utilisé en Inde à des fins préventives et thérapeutiques ou encore de relaxation au quotidien. D'une durée de 60 minutes, fluide, rythmé et enveloppant, le massage ayurvédique Abhyanga est à la fois relaxant et énergisant.

LES EFFETS DU MASSAGE

- ✓ Ressourcement en énergie vitale.
- ✓ Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique.
- ✓ Dissolution des tensions musculaires et tonification des muscles.
- ✓ Assouplissement des articulations.
- ✓ Détoxication du corps.
- ✓ Action sur le système nerveux: le sommeil devient plus profond et réparateur.
- ✓ Accroissement de l'énergie des chakras.

LES OBJECTIFS

- ✓ Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage ayurvédique
- ✓ Maîtriser les indications et contres indications du massage ayurvédique
- ✓ Adapter la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Vidéoprojecteur, matériels nécessaires à l'apprentissage,
Formation opérationnelle qui alterne apports théoriques et pratiques.
Evaluation par la mise en situation.
Remise d'un livret et d'une attestation de formation.



FORMATRICE

Christel

- Enseignante en esthétique pendant 5 ans.
- Praticienne confirmée en massage depuis 15 ans
- Reflexologue
- Maitre Reiki



MASSAGE AYURVEDIQUE

PROGRAMME

JOUR 1 : Présentation théorique et pratique du Modelage ayurvédique

- ✓ Historique du modelage
- ✓ Termes autorisés et prohibés en esthétique
- ✓ Les différentes techniques et manœuvres du modelage
- ✓ Notion théorique de biologie et d'anatomie humaine
- ✓ Les objectifs du modelage
- ✓ Les effets du modelage
- ✓ Indications et contres indications

Protocole de modelage détaillé : *Le formateur réalisera une démonstration avant le début de la mise en pratique. Les exercices pratiques seront réalisés en binôme ou sur modèle extérieur, selon qu'il s'agisse d'une formation en groupe ou individuelle.*

- ✓ Face antérieure
- ✓ Précisions techniques et ergonomiques

JOUR 2 Suite du protocole de modelage

Protocole de modelage détaillé

- ✓ Face postérieure
- ✓ Précisions techniques et ergonomiques
- ✓ Protocole complet avec l'aide du formateur et reprise des manœuvres non acquises

JOUR 3 Suite du protocole de modelage

- ✓ Protocole complet sans l'aide du formateur et évaluation pratique
- ✓ Questionnaire théorique à l'oral

EVALUATION

- ✓ Mises en pratique.
- ✓ Tests réguliers de contrôle de connaissances en cours de journée de formation, par le biais de questions orales
- ✓ L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au moyen de mises en pratique, de questions orales et d'un bilan final. Le stagiaire évalue également l'atteinte des objectifs, la qualité de la formation et de l'intervenant grâce à un questionnaire de satisfaction remis en fin de formation

LE MATERIEL

Tables de massage, huile et protections mises à disposition .
Prévoir si vous les souhaitez : huile de massage, serviettes, couverture.



SOIN JAMBES LEGERES: Drainage

lymphatique

PRÉ-REQUIS : AUCUN

PUBLIC : TOUT PUBLIC

ACCESSIBILITE : En cas de besoin spécifique, un accompagnement personnalisé peut être proposé.

Contact : Christel Minotte – 06 29 61 86 60

christelminottebecome@gmail.com

FORMATION SOIN JAMBES LEGERES

DUREE: 2 JOURS

TARIF: 420 €

Possibilité de prise en charge par les OPCO
Nous consulter

LA FORMATION

Le soin jambes légères consiste à relancer la circulation lymphatique et sanguine basé sur des techniques de massage drainant. Il aide améliorer l'évacuation des liquides et toxines, estomper la sensation de jambes lourdes et améliorer la texture de la peau.

Ce soin va soulager des sensations d'inconfort, et diminuer l'effet « poteau ». Les manœuvres et les produits utilisés dans ce soin vont avoir un but drainant.

LES EFFETS DU MASSAGE

- ✓ Soulager les sensations d'inconfort, de jambes lourdes.
- ✓ Relancer le retour veineux et lymphatique.
- ✓ Dégonfler et désengorger les tissus.
- ✓ Affiner la silhouette.
- ✓ Atténuer les sensations de jambes lourdes.

LES OBJECTIFS

- ✓ Maîtriser le protocole technique
- ✓ Maîtriser les notions théoriques du soin jambes légères (biologie et physiologie du système lymphatique)
- ✓ Maîtriser les indications et contres indications du soin jambes lourdes.
- ✓ Adapter la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé

MOYENS PEDAGOGIQUES

Vidéoprojecteur, matériels nécessaires à l'apprentissage,

Formation opérationnelle qui alterne apports théoriques et pratiques.

Evaluation par la mise en situation.

Remise d'un livret et d'une attestation de formation.

CALENDRIER

Voir tableau en annexe



FORMATRICE

Christel

- Enseignante en esthétique pendant 5 ans.
- Praticienne confirmée en massage depuis 15 ans
- Reflexologue
- Maitre Reiki



SOIN JAMBES LEGERES

PROGRAMME

JOUR 1 : Présentation théorique et pratique du soin jambes légères

- ✓ Historique du modelage
- ✓ Termes autorisés et prohibés en esthétique
- ✓ Rappels de notion en sciences biologique : Composition de la lymphe, cartographie des ganglions, les canaux lymphatiques, le trajet de la lymphe. Différence entre appareil lymphatique et appareil circulatoire.
- ✓ Les différentes techniques et manœuvres du modelage
- ✓ Les objectifs du modelage
- ✓ Les effets du modelage
- ✓ Indications et contres indications

Début du protocole de modelage détaillé : *Le formateur réalisera une démonstration avant le début de la mise en pratique. Les exercices pratiques seront réalisés en binôme ou sur modèle extérieur, selon qu'il s'agisse d'une formation en groupe ou individuelle.*

- ✓ Face antérieure
- ✓ Précisions techniques et ergonomiques

JOUR 2 Suite du protocole de modelage

Protocole de modelage détaillé

- ✓ Face postérieure
- ✓ Précisions techniques et ergonomiques
- ✓ Protocole complet avec l'aide du formateur et reprise des manœuvres non acquises
- ✓ Protocole complet sans l'aide du formateur, évaluation pratique
- ✓ Questionnaire théorique à l'oral

EVALUATION

- ✓ Mises en pratique.
- ✓ Tests réguliers de contrôle de connaissances en cours de journée de formation, par le biais de questions orales
- ✓ L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au moyen de mises en pratique, de questions orales et d'un bilan final. Le stagiaire évalue également l'atteinte des objectifs, la qualité de la formation et de l'intervenant grâce à un questionnaire de satisfaction remis en fin de formation

LE MATERIEL

Tables de massage, huile et protections mises à disposition .
Prévoir si vous les souhaitez : huile de massage, serviettes, couverture.



MASSAGE FEMME ENCEINTE

PRÉ-REQUIS : AUCUN

PUBLIC : TOUT PUBLIC

ACCESSIBILITE : En cas de besoin spécifique, un accompagnement personnalisé peut être proposé.

Contact : Christel Minotte – 06 29 61 86 60

christelminottebecome@gmail.com

FORMATION MASSAGE FEMME ENCEINTE

LA FORMATION

Le Massage Future Maman : Un Instant de Douceur pour la Femme Enceinte

Le massage future maman est un soin spécialement conçu pour accompagner la femme enceinte au cours de sa grossesse, en respectant les besoins spécifiques de son corps qui évolue. Doux, enveloppant et sécuritaire, ce massage vise à procurer détente, bien-être et réconfort physique et émotionnel. Il peut durer entre 1h et 1h30 selon les besoins de la cliente.

IMPORTANT – Chaque stagiaire doit impérativement venir avec :

- ✓ Les ongles courts
- ✓ Tenue confortable (legging ou jogging)
- ✓ Cheveux attachés

LES EFFETS DU MASSAGE

- ✓ Soulagement des tensions musculaires notamment au niveau du dos, des épaules, des jambes et des pieds, souvent sollicités par la prise de poids et les changements posturaux.
- ✓ Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique : réduction des sensations de jambes lourdes et des gonflements.
- ✓ Apaisement du stress et des émotions : favorise un état de relaxation profonde bénéfique pour la maman et son bébé.
- ✓ Amélioration de la qualité du sommeil : relâchement des tensions et apaisement de l'esprit.
- ✓ Connexion avec le bébé en prenant soin du corps, en encourageant une meilleure conscience corporelle et en créant un moment privilégié de connexion avec son bébé.

LES OBJECTIFS

- ✓ Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques du massage femme enceinte
- ✓ Maîtriser les indications et contres indications du massage femme enceinte
- ✓ Adapter la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Vidéoprojecteur, matériels nécessaires à l'apprentissage,
Mise en situation, Test de connaissances oral
Remise d'un livret et d'une attestation de formation.

DUREE: 2 JOURS

TARIF: 420 €

Possibilité de prise en charge par les OPCO
Nous consulter

- Paiement jusqu'à 2 ou 3 fois sans frais.
- Possibilité de formation individuelle
- 4 stagiaires maximum
- Matériel mis à disposition

CALENDRIER

Voir tableau en annexe



FORMATRICE

Christel

- Enseignante en esthétique pendant 5 ans.
- Praticienne confirmée en massage depuis 15 ans
- Reflexologue
- Maître Reiki

MASSAGE FEMME ENCEINTE

PROGRAMME

JOUR 1:

THÉORIE

- ✓ Historique
- ✓ Bienfaits du soin
- ✓ Indications contres indications
- ✓ Mise en place d'un soin

PRATIQUE

Le formateur réalisera une démonstration avant le début de la mise en pratique. Les exercices pratiques seront réalisés en binôme ou sur modèle extérieur, selon qu'il s'agisse d'une formation en groupe ou individuelle.

- ✓ Les manœuvres relaxantes assises
- ✓ Première partie des manœuvres: la personne est sur le coté
- ✓ Deuxième partie des manœuvres sur le dos: jambes et ventre

JOUR 2:

- ✓ Révisions des manœuvres vues la veille
- ✓ Manœuvres membre supérieurs, visage et crâne
- ✓ Effectuer un protocole complet avec aide du formateur et du PWP
- ✓ Effectuer un protocole complet sans aide

EVALUATION

- ✓ Mises en pratique.
- ✓ Tests réguliers de contrôle de connaissances en cours de journée de formation, par le biais de questions orales .
- ✓ L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au moyen de mises en pratique, de questions orales et d'un bilan final. Le stagiaire évalue également l'atteinte des objectifs, la qualité de la formation et de l'intervenant grâce à un questionnaire de satisfaction remis en fin de formation

LE MATERIEL

Tables de massage mises à disposition.

Prévoir : huile de massage, serviettes, couverture.



MASSAGE BOLS CHANTANTS

PRÉ-REQUIS : AUCUN

PUBLIC : TOUT PUBLIC

ACCESSIBILITE : En cas de besoin spécifique, un accompagnement personnalisé peut être proposé.

Contact : Christel Minotte – 06 29 61 86 60

christelminottebecome@gmail.com

FORMATION MASSAGE BOLS CHANTANTS

LA FORMATION

Le massage aux bols chantants est une technique de soin énergétique qui utilise les vibrations et les sons produits par des bols chantants pour harmoniser le corps et l'esprit. Les bols, souvent fabriqués en alliage de métaux, sont posés sur différentes zones du corps ou autour de celui-ci. En les faisant résonner, leurs vibrations pénètrent en profondeur, offrant une relaxation intense, un rééquilibrage énergétique et un lâcher-prise mental.

IMPORTANT – Chaque stagiaire doit impérativement venir avec :

- ✓ Les ongles courts
- ✓ Tenue confortable (legging ou jogging)
- ✓ Cheveux attachés

LES EFFETS DU MASSAGE

- ✓ Relâcher les tensions musculaires et nerveuses, par les manœuvres de pressions et de frictions et les vibrations des bols
- ✓ Harmoniser les centres énergétiques pour améliorer la circulation de l'énergie vitale.
- ✓ Apaiser le stress et l'anxiété en induisant un état de relaxation profonde.
- ✓ Faciliter le lâcher-prise émotionnel et favoriser un bien-être global.

LES OBJECTIFS

- ✓ Comprendre les principes fondamentaux du massage aux bols chantants.
- ✓ Identifier les indications et contre-indications de cette technique.
- ✓ Apprendre à choisir sa famille de bols, les manipuler et les faire chanter de manière optimale.
- ✓ Réaliser un massage complet aux bols chantants sur le corps entier.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Vidéoprojecteur, matériels nécessaires à l'apprentissage,
Mise en situation, Test de connaissances oral
Remise d'un livret et d'une attestation de formation.

DUREE: 2 JOURS

TARIF: 420 €

Possibilité de prise en charge par les OPCO
Nous consulter

- Paiement jusqu'à 2 ou 3 fois sans frais.
- Possibilité de formation individuelle
- 4 stagiaires maximum
- Matériel mis à disposition



FORMATRICE

Christel

- Enseignante en esthétique pendant 5 ans.
- Praticienne confirmée en massage depuis 15 ans
- Reflexologue
- Maître Reiki



MASSAGE BOLS CHANTANTS

PROGRAMME

JOUR 1:

THÉORIE

- ✓ Historique
- ✓ Apprentissage des fréquences sonores
- ✓ Bienfaits du soin
- ✓ Indications contres indications
- ✓ Mise en place d'un soin

PRATIQUE

Le formateur réalisera une démonstration avant le début de la mise en pratique. Les exercices pratiques seront réalisés en binôme ou sur modèle extérieur, selon qu'il s'agisse d'une formation en groupe ou individuelle.

- ✓ Choix de sa famille de bols (3)
- ✓ Première partie des manœuvres manuelles face antérieures sur tout le corps habillé: pressions et frictions.
- ✓ Deuxième partie : Elaborer un protocole sonore détente avec les bols

JOUR 2:

- ✓ Révisions des manœuvres vues la veille
- ✓ Manœuvres manuelles face postérieure sur tout le corps habillé.
- ✓ Elaborer un protocole sonore détente avec les bols.
- ✓ Effectuer un protocole complet avec aide du formateur et du PWP
- ✓ Effectuer un protocole complet sans aide

EVALUATION

- ✓ Mises en pratique.
- ✓ Tests réguliers de contrôle de connaissances en cours de journée de formation, par le biais de questions orales .
- ✓ L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au moyen de mises en pratique, de questions orales et d'un bilan final. Le stagiaire évalue également l'atteinte des objectifs, la qualité de la formation et de l'intervenant grâce à un questionnaire de satisfaction remis en fin de formation

LE MATERIEL

Table de massage, huile de massage, serviettes, couverture, 3 bols (aiguë, medium, grave),.



SOIN SILOUHETTE AMINCISSANT

PRÉ-REQUIS : CONSEILLE D'AVOIR PRATIQUER AU MOINS UN MASSAGE

PUBLIC : TOUT PUBLIC

ACCESSIBILITE : En cas de besoin spécifique, un accompagnement personnalisé peut être proposé.

Contact : Christel Minotte – 06 29 61 86 60

christelminottebecome@gmail.com

FORMATION SOIN SILHOUETTE

DUREE: 3 JOURS

TARIF: 630 €

Possibilité de prise en charge par les OPCO
Nous consulter

LA FORMATION

Une cure amincissante s'adapte en fonction des besoins du client. le soin amincissant va être ciblé sur certaines zones où le tissu adipeux est plus présent: ventre, cuisses, bas du dos et dans certains cas, bras et mollets.

Cette technique amincissante va diminuer les adhérences, améliorer les circulations sanguines et lymphatiques, faciliter l'élimination des déchets, tout en combattant le relâchement tissulaire.

Avec pour résultat une amélioration de l'état général de la peau ainsi qu'un affinement de la silhouette.

LES EFFETS DU MASSAGE

- ✓ Réduire les amas adipeux.
- ✓ Améliorer les échanges cellulaires.
- ✓ Affiner la silhouette.
- ✓ Diminuer l'aspect capitonné "peau d'orange".
- ✓ Redonner tonus et fermeté à la peau.
- ✓ Décongestionner et drainer.

LES OBJECTIFS

- ✓ Maîtriser le protocole technique
- ✓ Maîtriser les notions théoriques (biologie et physiologie des systèmes circulatoire et du tégument).
- ✓ Maîtriser les indications et contres indications
- ✓ Adapter la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé

MOYENS PEDAGOGIQUES

Vidéoprojecteur, matériels nécessaires à l'apprentissage,

Formation opérationnelle qui alterne apports théoriques et pratiques.

Evaluation par la mise en situation.

Remise d'un livret et d'une attestation de formation.

CALENDRIER

Voir tableau en annexe



FORMATRICE

Christel

- Enseignante en esthétique pendant 5 ans.
- Praticienne confirmée en massage depuis 14 ans
- Reflexologue
- Maître Reiki



PROGRAMME

JOUR 1 : Présentation théorique et pratique du modelage

Acquisition de notions théorique

1. Principes et bienfaits du modelage amincissant
2. contres indications, effets, durée
3. Notions de morphologies et de poids idéal : IMC, les 8 types de morphologie
4. Le système lymphatique, le tissu adipeux et les zones de stockage : en quoi intervient le système lymphatique dans le remodelage de la silhouette ? Quelles sont les zones de stockage chez les hommes et les femmes et comment agir dessus pour déstocker les graisses et la lymphe accumulées ? Description du tissu adipeux et savoir en quoi et comment grâce aux techniques de modelage l'esthéticienne peut intervenir dessus pour remodeler la silhouette
5. Quels appareils utilisés pour compléter la technique de modelage.
6. Création d'une fiche bilan afin que les clientes puissent voir l'évolution de leur silhouette

Début du protocole de modelage détaillé : *Le formateur réalisera une démonstration avant le début de la mise en pratique. Les exercices pratiques seront réalisés en binôme ou sur modèle extérieur, selon qu'il s'agisse d'une formation en groupe ou individuelle.*

Les jambes

- ✓ Prise des mesures : savoir où se positionner pour bien prendre les mesures (tour de bras, de poitrine, de hanche, de taille, de cuisse, de ventre.)
- ✓ Echauffements et assouplissements
- ✓ Apprentissage des techniques et manœuvres manuelles profondes
 - ✓ Frictions : activation du système sanguin et lymphatique
 - ✓ Pressions glissées
 - ✓ Pétrissages : déstockage des amas adipeux
 - ✓ Pincer-rouler : déstockage des amas adipeux
 - ✓ Percussions : activation du système sanguin et lymphatique et tonification des muscles
 - ✓ Etirements
- ✓ Prise de mesures
- ✓ Précisions techniques et ergonomiques



SOIN SILHOUETTE AMININCISSANT

PROGRAMME

JOUR 2 Suite du protocole de modelage

Protocole de modelage détaillé ; *Le formateur réalisera une démonstration avant le début de la mise en pratique. Les exercices pratiques seront réalisés en binôme ou sur modèle extérieur, selon qu'il s'agisse d'une formation en groupe ou individuelle.*

✓ La culotte de cheval / le ventre

- ✓ Prise des mesures
- ✓ Echauffements et assouplissements
- ✓ Les manœuvres manuelles profondes (idem ci-dessus)
- ✓ Prise de mesures

JOUR 3 Suite du protocole de modelage

Protocole de modelage détaillé

Les bras

- ✓ Prise des mesures
- ✓ Echauffements et assouplissements
- ✓ Les manœuvres manuelles profondes (idem ci-dessus)
- ✓ Prise de mesures
- ✓ Rappels des notions vues en Jour 1
- ✓ Protocole complet sans l'aide du formateur et évaluation pratique
- ✓ Questionnaire théorique à l'oral

EVALUATION

- ✓ Mises en pratique.
- ✓ Tests réguliers de contrôle de connaissances en cours de journée de formation, par le biais de questions orales
- ✓ L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au moyen de mises en pratique, de questions orales et d'un bilan final. Le stagiaire évalue également l'atteinte des objectifs, la qualité de la formation et de l'intervenant grâce à un questionnaire de satisfaction remis en fin de formation

LE MATERIEL

- ✓ Tables de massage, huile et protections mises à disposition .
- ✓ Prévoir si vous les souhaitez : huile de massage, serviettes, couverture.



BECOME FORMATIONS
Centre de Formation Professionnelle
L'optimisation des connaissances



LES TECHNIQUES DE MASSAGE

ANATOMIE PALPATOIRE

PRÉ-REQUIS : TOUT NIVEAU

PUBLIC : TOUT PUBLIC

ACCESSIBILITE : En cas de besoin spécifique, un accompagnement personnalisé peut être proposé.

Contact : **Christel Minotte** – 06 29 61 86 60
christelminottebecome@gmail.com

FORMATION ANATOMIE PALPATOIRE

LA FORMATION

Les métiers de l'esthétique, de la relaxation et du modelage, mobilisent le corps dans sa globalité, il est donc indispensable d'avoir une connaissance de l'organisme humain sur les différentes parties qui le composent afin de comprendre son fonctionnement.

A partir du moment où nous mobilisons le corps par le toucher, plusieurs réactions métaboliques et structurelles se déclenchent.

De plus, en tant qu'esthéticienne même si nous n'intervenons pas au niveau thérapeutique nous devons connaître ces réactions afin de pouvoir orienter nos clientes vers les professionnels compétents pour leur mieux-être.

Cette formation a été créée en association avec une ostéopathe et un kinésithérapeute afin de vous apporter les meilleures connaissances.

IMPORTANT – Chaque stagiaire doit impérativement venir avec :

- ✓ Les ongles courts
- ✓ Tenue confortable (legging ou jogging)
- ✓ Cheveux attachés

LES EFFETS

- ✓ Détente, apaisement des zones tendues afin de préparer le corps à recevoir les soins d'un professionnel de la santé dans les meilleures conditions.
- ✓ Ecoute et orientation du client vers des soins adaptés à sa problématique.

LES OBJECTIFS

- ✓ Avoir une bonne connaissance des os, des muscles, des articulations et du corps dans sa globalité.
- ✓ Repérer visuellement et à la palpation des différents tissus, muscles...

MOYENS PEDAGOGIQUES

Vidéoprojecteur, matériels nécessaires à l'apprentissage,
Mise en situation, Test de connaissances,
Remise d'un livret et d'une attestation de formation.

DUREE: 2 JOURS

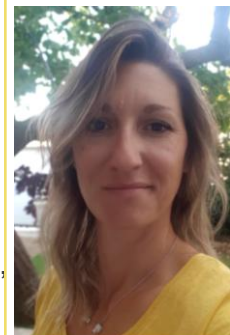
TARIF: 420 €

Possibilité de prise en charge par les OPCO
Nous consulter

- Paiement jusqu'à 2 ou 3 fois sans frais.
- Possibilité de formation individuelle
- 4 stagiaires maximum
- Matériel mis à disposition

CALENDRIER

Voir tableau en annexe



FORMATRICE

Christel

- Enseignante en esthétique pendant 5 ans.
- Praticienne confirmée en massage depuis 15 ans
- Reflexologue
- Maître Reiki



ANATOMIE PALPATOIRE

PROGRAMME

JOUR 1:

THÉORIE

- ✓ Communication : les termes que l'on peut ou non utiliser
- ✓ Approche du système osseux, musculaire, tissulaire et articulaires
- ✓ Définition des termes utilisées pour décrire certaines tensions corporelles et mouvements articulaires

PRATIQUE

Le formateur réalisera une démonstration avant le début de la mise en pratique. Les exercices pratiques seront réalisés en binôme ou sur modèle extérieur, selon qu'il s'agisse d'une formation en groupe ou individuelle.

- ✓ Alternance entre explication théorique et mise en pratique du mouvement approprié
- ✓ Membres inférieurs
- ✓ Ceinture pelvienne et bassin
- ✓ Membres supérieurs

JOUR 2:

- ✓ Alternance entre explication théorique et mise en pratique du mouvement approprié
- ✓ Ceinture scapulaire
- ✓ Nuque et crâne
- ✓ Dos

EVALUATION

- ✓ Mises en pratique.
- ✓ Tests réguliers de contrôle de connaissances en cours de journée de formation, par le biais de questions orales .
- ✓ L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au moyen de mises en pratique, de questions orales et d'un bilan final. Le stagiaire évalue également l'atteinte des objectifs, la qualité de la formation et de l'intervenant grâce à un questionnaire de satisfaction remis en fin de formation

LE MATERIEL

Tables de massage mises à disposition.
Prévoir : huile de massage, serviettes, couverture.



BECOME FORMATIONS
Centre de Formation Professionnelle
L'optimisation des connaissances



LES TECHNIQUES ENERGETIQUES

LES BASES DE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

PRÉ-REQUIS : TOUT PUBLIC

PUBLIC : TOUT PUBLIC

ACCESSIBILITE : En cas de besoin spécifique, un accompagnement personnalisé peut être proposé.

Contact : **Christel Minotte** – 06 29 61 86 60

christelminottebecome@gmail.com

LES BASES DE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

DUREE: 4,5 JOURS

TARIF: 890 €

Possibilité de prise en charge par les OPCO
Nous consulter

- Paiement jusqu'à 4 fois sans frais.
- Possibilité de formation individuelle
- 4 stagiaires maximum
- Matériel mis à disposition

CALENDRIER

Voir tableau en annexe

LA FORMATION

Technique manuelle utilisée en préventif ou en curatif selon la tradition, faisant appel à l'exercice d'une pression ou d'un massage sur des points ou des zones réflexes détectées sur les pieds.

La réflexologie plantaire est une science basée sur le principe qu'il existe dans les pieds et les mains des zones réflexes correspondant à tous les organes, glandes et parties du corps. Les scientifiques notent que le pied détient plus de 7200 terminaisons nerveuses. En considérant le trajet du système nerveux nous pouvons considérer que chaque partie du corps est reliée à nos pieds.

En utilisant les différentes techniques de pression le praticien décèle sous ses doigts les zones de blocages énergétiques, les points douloureux et même les tensions les plus infimes.

IMPORTANT – Chaque stagiaire doit impérativement venir avec :

- Les ongles courts
- Tenue confortable (legging ou jogging)

LES EFFETS

- ✓ Dynamise l'organisme.
- ✓ Harmonise les fonctions vitales.
- ✓ Libère le stress et les tensions nerveuses.
- ✓ Soulage les tensions.
- ✓ Améliore la circulation sanguine et lymphatique.
- ✓ Apporte détente et relaxation profonde.
- ✓ Favorise l'élimination des toxines.
- ✓ Décontracte les muscles.
- ✓ Décontraction mentale,
- ✓ Evacuation des émotions négatives.

LES OBJECTIFS

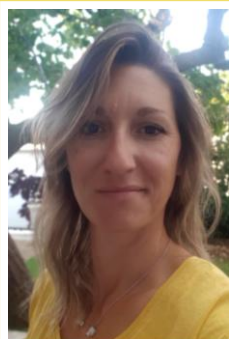
- ✓ Connaître les zones réflexes du pied
- ✓ Connaître l'anatomie du pied
- ✓ Déterminer un plan d'action en fonction du besoin du client
- ✓ Savoir pratiquer une séance en fonction des besoins du client

MOYENS PEDAGOGIQUES

Vidéoprojecteur, matériels nécessaires à l'apprentissage,

Mise en situation, Test de connaissances,

Remise d'un livret et d'une attestation de formation.



FORMATRICE

Christel

- Enseignante en esthétique pendant 5 ans.
- Praticienne confirmée en massage depuis 15 ans
- Reflexologue
- Maître Reiki



LES BASES DE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

PROGRAMME

JOUR 1 :

- ✓ Présentation et historique de la réflexologie plantaire
- ✓ Contre-indications et précautions
- ✓ Rappel anatomique du pied
- ✓ La zone thérapie
- ✓ Les zones et les lignes de repères du pied
- ✓ Les techniques de pressions
- ✓ Bienfaits et apports
- ✓ Pratique des manœuvres préparatoires
- ✓ Pratique des différentes manœuvres relaxantes

Précisions techniques et ergonomiques

JOUR 2 :

- ✓ Déontologie et attitude du réflexologue
- ✓ Comment agit la réflexologie
- ✓ Mise en place d'une séance
- ✓ Mise en pratique d'une séance réflexologie découverte
- ✓ Anatomie de La colonne vertébrale et des membres
- ✓ Zones réflexes de la colonne vertébrale et des membres supérieures et inférieurs

Protocole détaillé

JOUR 3 :

- ✓ Anatomie du système respiratoire
- ✓ Mise en pratique sur les zones réflexes du système respiratoire
- ✓ Mise en pratique sur la zone reflexe du plexus solaire
- ✓ Anatomie du système urinaire
- ✓ Mise en pratique sur les zones reflexes du système urinaire
- ✓ Anatomie du système endocrinien
- ✓ Mise en pratique sur les ZR du système endocrinien

Protocole détaillé Le formateur réalisera une démonstration avant le début de la mise en pratique. Les exercices pratiques seront réalisés en binôme ou sur modèle extérieur, selon qu'il s'agisse d'une formation en groupe ou individuelle.

Précisions techniques et ergonomiques

JOUR 4

- ✓ Anatomie du système digestif
- ✓ Mise en pratique sur les ZR du système digestif
- ✓ Anatomie du système lymphatique
- ✓ Mise en pratique sur les ZR du système immunitaire
- ✓ Anatomie de l'appareil circulatoire
- ✓ Mise en pratique sur les ZR de l'appareil circulatoire
- ✓ Anatomie des organes sensoriels
- ✓ Mise en pratique sur les ZR des organes sensoriels

JOUR 5

- ✓ Mise en situation: Créer des protocoles de soins en fonction d'une demande et de différents besoins
- ✓ Réalisation des fiches cliniques
- ✓ Réalisation de fiche de séance types



LES BASES DE LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

EVALUATION

- ✓ Mises en pratique.
- ✓ Tests réguliers de contrôle de connaissances en cours de journée de formation, par le biais de questions orales .
- ✓ L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au moyen de mises en pratique, de questions orales et d'un bilan final. Le stagiaire évalue également l'atteinte des objectifs, la qualité de la formation et de l'intervenant grâce à un questionnaire de satisfaction remis en fin de formation

LE MATERIEL

Tables de massage, talc, serviette et couvertures mises à disposition.



REIKI 1^{ER} DEGRE

PRÉ-REQUIS : TOUT PUBLIC

PUBLIC : TOUT PUBLIC

ACCESSIBILITE : En cas de besoin spécifique, un accompagnement personnalisé peut être proposé.

Contact : Christel Minotte – 06 29 61 86 60

christelminottebecome@gmail.com

FORMATION REIKI 1^{ER} DEGRE

LA FORMATION

REIKI signifie « énergie vitale universelle ».

Cette remarquable énergie de guérison se transmet par les mains du pratiquant en REIKI. Le REIKI agit sur tous les plans: physique, psycho émotif et spirituel. Il éveille les forces d'autoguérison. Le REIKI est toujours disponible et peut-être utilisé sans danger. Il soutient et fortifie le processus de guérison dans les traitements thérapeutiques tels que l'allopathie, la réflexologie l'acupression, les différentes formes de massages, etc... De même, que les psychothérapies.

LES EFFETS DU REIKI

- ✓ Il renforce et accélère le processus de guérison,
- ✓ Il vitalise Corps et Esprit
- ✓ Il rétablit l'harmonie psychique et le bien-être de l'âme,
- ✓ Il agit sur tous les plans : physique, psychique, émotionnel et spirituel.
- ✓ Il régularise le système énergétique, Il dissout les blocages et favorise la détente totale
- ✓ Il encourage l'élimination des toxines
- ✓ Il s'adapte aux besoins naturels du récepteur
- ✓ Il agit aussi sur les animaux, les plantes et les situations,
- ✓ Il est une méthode de soin holistique simple et agréable.

LES OBJECTIFS

- ✓ Comprendre et ressentir l'énergie qui circule en nous
- ✓ Maîtriser l'auto traitement
- ✓ Maitriser le soin sur autrui, les plantes et les animaux.
- ✓ Connaitre la déontologie du reiki

MOYENS PEDAGOGIQUES

Vidéoprojecteur, matériels nécessaires à l'apprentissage,
Mise en situation, Test de connaissances,
Remise d'un livret et d'une attestation de formation.

DUREE: 1 ou 2 JOURS

TARIF:

**220 € 1 jour
formation individuelle**

**190€ 2 jours
Formation groupe**

- Paiement jusqu'à 2 fois sans frais.
- Possibilité de formation individuelle (1jour)
- 4 stagiaires maximum (2 jours)
- Matériel mis à disposition

CALENDRIER

Voir tableau en annexe



FORMATRICE

Christel

- Enseignante en esthétique pendant 5 ans.
- Praticienne confirmée en massage depuis 15 ans
- Reflexologue
- Maitre Reiki

REIKI 1^{ER} DEGRE

PROGRAMME

JOUR 1 :

- ✓ Qu'est-ce que le REIKI
- ✓ Les 10 Vertus du REIKI
- ✓ Histoire du REIKI
- ✓ Déontologie lors d'une séance pour une autre personne
- ✓ Pensées et attitudes pendant la séance pour autrui

Protocole de soin détaillé : *Le formateur réalisera une démonstration avant le début de la mise en pratique. Les exercices pratiques seront réalisés en binôme ou sur modèle extérieur, selon qu'il s'agisse d'une formation en groupe ou individuelle.*

- ✓ Le soin Reiki Face antérieure
- ✓ Pratique

JOUR 2 :

- ✓ Le soin reiki face postérieure
- ✓ Traitement sur soi ou auto-traitement
- ✓ Le traitement local
- ✓ Traitement des plantes et des animaux avec l'énergie REIKI
- ✓ Techniques traditionnelles japonaises et autres notions
- ✓ Pratique et fiches récapitulatives

Si la formation se fait de façon individuelle le programme complet se fait sur une journée.

EVALUATION

- ✓ Mises en pratique.
- ✓ Tests réguliers de contrôle de connaissances en cours de journée de formation, par le biais de questions orales .
- ✓ L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au moyen de mises en pratique, de questions orales et d'un bilan final. Le stagiaire évalue également l'atteinte des objectifs, la qualité de la formation et de l'intervenant grâce à un questionnaire de satisfaction remis en fin de formation

LE MATERIEL

Tables de massage, protections mises à disposition .
Prévoir si vous les souhaitez : serviettes, couverture.



LAHOCHI

PRÉ-REQUIS : TOUT PUBLIC
PUBLIC : TOUT PUBLIC

ACCESSIBILITE : En cas de besoin spécifique, un accompagnement personnalisé peut être proposé.
Contact : **Christel Minotte** – 06 29 61 86 60
christelminottebecome@gmail.com

FORMATION LAHOCHI

DUREE: 1 JOUR

TARIF: 180€

- Paiement jusqu'à 2 fois sans frais.
- Possibilité de formation individuelle
- 4 stagiaires maximum
- Matériel mis à disposition

LA FORMATION

Le LaHoChi est une technique énergétique de soins très puissante transmise par l'apposition des mains. Elle apporte, par ce biais, une très haute fréquence de la Lumière.

Il est considéré par certains comme une forme de Reiki, même si la façon de canaliser cette énergie et d'imposer les mains pour transmettre l'énergie de Lumière/Amour est fondamentalement différente du Reiki Usui.

Le LaHoChi est une énergie spirituelle aux fréquences vibratoires très élevées. Elle permet d'accéder à une plus grande compréhension et utilisation de l'Energie Universelle de Vie pour soi-même et pour aider les autres, dans le respect du libre-arbitre de chacun.

Le LaHoChi peut-être utilisé seul ou en combinaison avec d'autres systèmes de soins.

LES EFFETS DU LAHOCHI

- ✓ Permet d'accéder et d'intégrer des énergies subtiles de guérison aux fréquences plus élevées, ouvrant à la conscience multidimensionnelle.
- ✓ Restructure et équilibre les corps subtils de l'Etre, particulièrement lorsqu'il y a eu un traumatisme dans le corps émotionnel.

LES OBJECTIFS

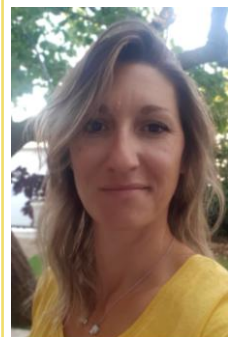
- ✓ Comprendre le LaHoChi et ses bienfaits
- ✓ Maîtriser l'auto traitement
- ✓ Maitriser le soin sur autrui,
- ✓ Maitriser le soin à distance

MOYENS PEDAGOGIQUES

Vidéoprojecteur, matériels nécessaires à l'apprentissage,
Mise en situation, Test de connaissances,
Remise d'un livret et d'une attestation de formation.

CALENDRIER

Voir tableau en annexe



FORMATRICE

Christel

- Enseignante en esthétique pendant 5 ans.
- Praticienne confirmée en massage depuis 15 ans
- Reflexologue
- Maitre Reiki



LAHOCHI

PROGRAMME

MATIN:

- ✓ Présentation et historique du LaHoChi
 - ✓ Bienfait du LaHoChi
 - ✓ Préparation d'une séance
 - ✓ Les positions de mains pour le soin
 - ✓ L'auto traitement
 - ✓ Le traitement à distance
- ✓ Protocole détaillé : *Le formateur réalisera une démonstration avant le début de la mise en pratique. Les exercices pratiques seront réalisés en binôme ou sur modèle extérieur, selon qu'il s'agisse d'une formation en groupe ou individuelle.*
- ✓ Précisions techniques et ergonomiques

APRES MIDI:

- ✓ Pratique de l'auto traitement
 - ✓ Pratique sur 2 personnes
 - ✓ Retour de ressentis
 - ✓ Fiches récapitulatives
- ✓ Protocole détaillé

EVALUATION

- ✓ Mises en pratique.
- ✓ Tests réguliers de contrôle de connaissances en cours de journée de formation, par le biais de questions orales .
- ✓ L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au moyen de mises en pratique, de questions orales et d'un bilan final. Le stagiaire évalue également l'atteinte des objectifs, la qualité de la formation et de l'intervenant grâce à un questionnaire de satisfaction remis en fin de formation

LE MATERIEL

Tables de massage, protections mises à disposition .
Prévoir si vous les souhaitez : serviettes, couverture.



BECOME FORMATIONS
Centre de Formation Professionnelle
L'optimisation des connaissances



LES TECHNIQUES DE MAQUILLAGE

MAQUILLAGE PROFESSIONNEL : « Les Basiques »

PRÉ-REQUIS : TOUT PUBLIC

PUBLIC : TOUT PUBLIC

ACCESSIBILITE : En cas de besoin spécifique, un accompagnement personnalisé peut être proposé.

Contact : **Christel Minotte** – 06 29 61 86 60
christelminottebecome@gmail.com

MAQUILLAGE PRO:
« Les Basiques »

DUREE: 3 JOURS

TARIF: 630 €

Possibilité de prise en charge par les OPCO
Nous consulter

- Paiement jusqu'à 3 ou 4 fois sans frais.
- Possibilité de formation individuelle
- 4 stagiaires maximum
- Matériel mis à disposition

CALENDRIER

Voir tableau en annexe

LA FORMATION

L'art du maquillage vous attire pour mettre en valeur vos traits ou tout simplement pour en faire votre profession, cette formation vous permettra d'acquérir le savoir faire et la technicité spécifique à ce métier de créateurs de tendances. Même si la mode évolue tous les jours, il est important de connaître les fondamentaux immuables. Votre formatrice, enseignante en esthétique et maquillage guidera vos gestes et vous donnera les astuces nécessaires aux professionnels. Le programme enseigné correspond à celui du BTS Esthétique (Maquillage), allant du maquillage jour, à l'artistique avec paillettes et faux cils, le cocktail, en passant par les classiques mariées et soir.

LES OBJECTIFS

- ✓ Acquérir une parfaite connaissance théorique et pratique de la technique du maquillage jour, correction visage (contouring), soir, grand soir (artistique), mariée, mariée oriental / libanais, cocktail, podium (défilé), peau mature.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Matériels nécessaires à l'apprentissage,
Mise en situation, Test de connaissances,
Remise d'un livret et d'une attestation de formation.

LE MATERIEL

Tables de massage mises à disposition.
Prévoir : Votre maquillage et vos pinceaux.
Prévoir des modèles pour le 2^{ème} et 3^{ème} jour.

Du maquillage et des pinceaux pourront vous être prêtés pour essayer de nouveaux produits et nouvelles techniques.



FORMATRICE

Christel

- Enseignante en esthétique pendant 5 ans.
- Praticienne confirmée en massage depuis 15 ans
- Reflexologue
- Maitre Reiki



MAQUILLAGE PROFESSIONNEL

PROGRAMME

JOUR 1:

NOTIONS THÉORIQUES

- ✓ Les carnations
- ✓ Les différences entre les maquillages jour, soir, mariée, correction (contouring), oriental
- ✓ Notions de colorimétrie
- ✓ Repérer les différentes formes de visages : Morpho visagisme et modelé
- ✓ Les différents types de peaux et les produits associés.

PRATIQUE: *Le formateur réalisera une démonstration avant le début de la mise en pratique. Les exercices pratiques seront réalisés en binôme ou sur modèle extérieur, selon qu'il s'agisse d'une formation en groupe ou individuelle.*

- ✓ Maquillage jour et transformation en maquillage soir
- ✓ Reprise et correction de certains défauts (ou en même temps que la pratique)
- ✓ Transformation en maquillage soir voire motif + reprise et correction

JOUR 2:

- ✓ Maquillage mariée : Teint, corrections, poudre, yeux, liner, mascara + implants faux cils, lèvres : crayon + rouge à lèvres, blush
- ✓ Maquillage spécifique correction CONTOURING (podium, plateau tv): les corrections teint, yeux, sourcils, bouche.

JOUR 3:

- ✓ Maquillage oriental : Teint, corrections contouring, poudre, yeux, liner, mascara + faux cils, sourcils, paillettes, lèvres : crayon + rouge à lèvres, blush.
- ✓ Maquillage avec modèle photo
- ✓ Révision de maquillage en fonction de chaque stagiaire ou cours d'auto maquillage.

EVALUATION

- ✓ Mises en pratique.
- ✓ Tests réguliers de contrôle de connaissances en cours de journée de formation, par le biais de questions orales .
- ✓ L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au moyen de mises en pratique, de questions orales et d'un bilan final. Le stagiaire évalue également l'atteinte des objectifs, la qualité de la formation et de l'intervenant grâce à un questionnaire de satisfaction remis en fin de formation



MAQUILLAGE PROFESSIONNEL :

« Mariage »

PRÉ-REQUIS : TOUT PUBLIC
PUBLIC : TOUT PUBLIC

ACCESSIBILITE : En cas de besoin spécifique, un accompagnement personnalisé peut être proposé.

Contact : **Christel Minotte** – 06 29 61 86 60
christelminottebecome@gmail.com

MAQUILLAGE PRO:
« Mariage »

DUREE: **2 JOURS**

LA FORMATION

Le jour du mariage est très important dans la vie de votre cliente. Elle souhaite que ce jour soit unique et elle aussi veut être unique.

Vous souhaitez pouvoir mettre en valeur votre cliente en fonction de ses souhaits: naturelle, sophistiquée, « naturelle mais qui se voit » voilà quelques demandes récurrentes pour ce type de maquillage.

Vous découvrirez les tendances, les formes de visages, les techniques et produits du moment afin que votre cliente puisse être sublimée en ce jour si particulier.

LES OBJECTIFS

- ✓ Acquérir une parfaite connaissance théorique et pratique de la technique du maquillage mariée.
- ✓ Acquérir les techniques de corrections
- ✓ Acquérir les techniques de mise en valeur du teint, du regard et de la bouche
- ✓ Connaître les tendance maquillage mariée du moment.
- ✓ Associer les bons produits
- ✓ Utiliser les bons outils,

MOYENS PEDAGOGIQUES

Matériels nécessaires à l'apprentissage,
Mise en situation, Test de connaissances,
Remise d'un livret et d'une attestation de formation.

LE MATERIEL

Tables de massage mises à disposition.
Prévoir : Votre maquillage et vos pinceaux.
Prévoir des modèles pour les 2 jours.

Du maquillage et des pinceaux pourront vous être prêtés pour essayer de nouveaux produits et nouvelles techniques.

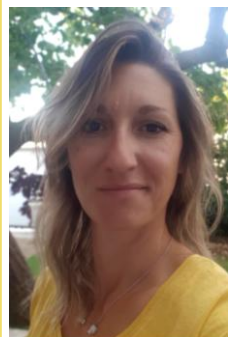
TARIF: **420 €**

Possibilité de prise en charge par les OPCO
Nous consulter

- Paiement jusqu'à 2 ou 3 fois sans frais.
- Possibilité de formation individuelle
- 4 stagiaires maximum
- Matériel mis à disposition

CALENDRIER

Voir tableau en annexe



FORMATRICE

Christel

- Enseignante en esthétique pendant 5 ans.
- Praticienne confirmée en massage depuis 14 ans
- Reflexologue
- Maitre Reiki

MAQUILLAGE PROFESSIONNEL

PROGRAMME

JOUR 1:

NOTIONS THÉORIQUES

- ✓ Les carnations
- ✓ Notions de colorimétrie
- ✓ Repérer les différentes formes de visages : Morpho visagisme et modelé
- ✓ Les différents types de peaux et les produits associés.

PRATIQUE

Le formateur réalisera une démonstration avant le début de la mise en pratique. Les exercices pratiques seront réalisés en binôme ou sur modèle extérieur, selon qu'il s'agisse d'une formation en groupe ou individuelle.

- ✓ Maquillage marié style « naturel »
- ✓ Le teint : correction et carnation, modelé
- ✓ Découverte du teint style « glowy »
- ✓ Maquillage des yeux et de la bouche pour un maquillage dit « naturel »
- ✓ Travail sur photo

JOUR 2:

- ✓ Maquillage du teint et notion de contouring pour un travail plus sophistiqué
- ✓ Maquillage des yeux sophistiqué style « smokey-eyes »: travail des poudres plus foncés, liner et faux cils
- ✓ Maquillage de la bouche avec correction des « imperfections »
- ✓ Travail sur photo

EVALUATION

- ✓ Mises en pratique.
- ✓ Tests réguliers de contrôle de connaissances en cours de journée de formation, par le biais de questions orales .
- ✓ L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au moyen de mises en pratique, de questions orales et d'un bilan final. Le stagiaire évalue également l'atteinte des objectifs, la qualité de la formation et de l'intervenant grâce à un questionnaire de satisfaction remis en fin de formation



BECOME FORMATIONS
Centre de Formation Professionnelle
L'optimisation des connaissances



LES SOINS DU VISAGES

SOIN LIFTANT JAPONAIS ANTI-AGE

issu du KO-BI-DO

PRÉ-REQUIS : AUCUN
PUBLIC : TOUT PUBLIC

ACCESSIBILITE : En cas de besoin spécifique, un accompagnement personnalisé peut être proposé.

Contact : **Christel Minotte** – 06 29 61 86 60
christelminottebecome@gmail.com

FORMATION LIFTANT JAPONAIS

DUREE: 2 JOURS

LA 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.

IMPORTANT – Chaque stagiaire doit impérativement venir avec :

- ✓ Les ongles courts
- ✓ Tenue confortable (legging ou jogging)
- ✓ Cheveux attachés

LES EFFETS DU MASSAGE

- ✓ Lâcher prise.
- ✓ Evacuation du stress.
- ✓ Effets sédatifs: amélioration du sommeil.
- ✓ Relance l'échange intercellulaire: tonification de la peau.
- ✓ Relâchement musculaire.
- ✓ Stimulation de la circulation sanguine, lymphatique et énergétique.
- ✓ Régulation de la respiration et du rythme cardiaque.

LES OBJECTIFS

- ✓ Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques massage facial Japonais "Anti Âge".
- ✓ Maîtriser les indications et contres indications du massage facial Japonais "Anti Âge".
- ✓ Adapter la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Vidéoprojecteur, matériels nécessaires à l'apprentissage,
Mise en situation, Test de connaissances,
Remise d'un livret et d'une attestation de formation.

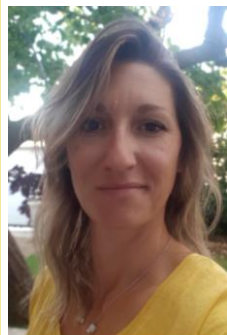
TARIF: 420 €

Possibilité de prise en charge par les OPCO
Nous consulter

- Paiement jusqu'à 2 ou 3 fois sans frais.
- Possibilité de formation individuelle
- 4 stagiaires maximum
- Matériel mis à disposition

CALENDRIER

Voir tableau en annexe



FORMATRICE

Christel

- Enseignante en esthétique pendant 5 ans.
- Praticienne confirmée en massage depuis 15 ans
- Reflexologue
- Maitre Reiki



SOIN LIFTANT JAPONAIS ANTI AGE

issu du KO-BI-DO

PROGRAMME

JOUR 1:

THÉORIE

- ✓ Historique
- ✓ Bienfaits du soin
- ✓ Indications contres indications
- ✓ Mise en place d'un soin

PRATIQUE

Le formateur réalisera une démonstration avant le début de la mise en pratique. Les exercices pratiques seront réalisés en binôme ou sur modèle extérieur, selon qu'il s'agisse d'une formation en groupe ou individuelle.

- ✓ Entraînement des deux manœuvres spécifiques au soin liftant japonais
- ✓ Les manœuvres relaxantes
- ✓ Première partie des manœuvres anti-âges
- ✓ Deuxième partie des manœuvres anti-âges

JOUR 2:

- ✓ Manœuvres drainantes
- ✓ Manœuvres de clôture du soin
- ✓ Effectuer un protocole complet avec aide du formateur et du PWP
- ✓ Effectuer un protocole complet sans aide

EVALUATION

- ✓ Mises en pratique.
- ✓ Tests réguliers de contrôle de connaissances en cours de journée de formation, par le biais de questions orales .
- ✓ L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au moyen de mises en pratique, de questions orales et d'un bilan final. Le stagiaire évalue également l'atteinte des objectifs, la qualité de la formation et de l'intervenant grâce à un questionnaire de satisfaction remis en fin de formation

LE MATERIEL

Tables de massage mises à disposition.

Prévoir : huile de massage, serviettes, couverture.



MASSAGE GUA SHA DU VISAGE

PRÉ-REQUIS : CONSEILLE D'AVOIR PRATIQUER AU MOINS UN MASSAGE

PUBLIC : TOUT PUBLIC

ACCESSIBILITE : En cas de besoin spécifique, un accompagnement personnalisé peut être proposé.

Contact : **Christel Minotte** – 06 29 61 86 60
christelminottebecome@gmail.com

MASSAGE GUA SHA DU VISAGE

DUREE: 2 JOURS

TARIF: 420 €

Possibilité de prise en charge par les OPCO
Nous consulter

Le Gua-Sha est une technique ancestrale issue de la médecine traditionnelle chinoise. Gua-sha signifie : frotter, gratter la maladie, en chinois. Traditionnellement, effectué avec une spatule en corne de bœuf. Le massage Gua-sha du visage anti-âge est proposé de manière plus douce vue la zone et la finesse de la peau : en effet les frottements énergétiques habituellement réalisés sur le corps, sont remplacés par des mouvements de glissé, qui étirent subtilement la peau du visage. Cette action mécanique crée des échanges cellulaires et obtient ainsi de très beaux effets concernant le vieillissement cutané. Bien souvent, le Gua-sha utilisé est en pierre semi-précieuse de quartz rose ou de jade, parfaitement adaptée à la morphologie du visage;

IMPORTANT – Chaque stagiaire doit impérativement venir avec :

- ✓ Les ongles courts
- ✓ Tenue confortable (legging ou jogging)
- ✓ Cheveux attachés

CALENDRIER

Voir tableau en annexe



LES EFFETS DU MASSAGE

- ✓ Relance les circulations sanguines et lymphatiques.
- ✓ Sublime le teint.
- ✓ Stimule les muscles.
- ✓ Lisse les rides et ridules.
- ✓ Défroisse le visage.
- ✓ Relaxe globalement les plans mentaux et physiques.

LES OBJECTIFS

- ✓ Maîtriser le protocole technique et les concepts théoriques massage GUA SHA DU VISAGE
- ✓ Maîtriser les indications et contres indications du massage GUA SHA DU VISAGE.
- ✓ Adapter la pression, la fluidité, la posture à la morphologie du massé.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Vidéoprojecteur, matériels nécessaires à l'apprentissage, Mise en situation, Test de connaissances, Remise d'un livret et d'une attestation de formation.



FORMATRICE

Christel

- Enseignante en école d'esthétique pendant 5 ans.
- Praticienne et formatrice confirmée en massage et soins visage et bien-être depuis 15 ans.
- Reflexologue
- Maître Reiki et Lahochi

MASSAGE GUA SHA DU VISAGE

PROGRAMME

JOUR 1:

THÉORIE

- ✓ Historique
- ✓ Bienfaits du soin
- ✓ Indications contres indications
- ✓ Mise en place d'un soin

PRATIQUE

Le formateur réalisera une démonstration avant le début de la mise en pratique. Les exercices pratiques seront réalisés en binôme ou sur modèle extérieur, selon qu'il s'agisse d'une formation en groupe ou individuelle.

- ✓ Les différentes d'étirements et de drainage avec le Gua-sha.

JOUR 2

PRATIQUE

- ✓ Les différentes d'étirements et de drainage avec le Gua-sha.
- ✓ Posturologie.
- ✓ Apprentissage du déroulement d'une séance.
- ✓ Evaluation pratique / test de connaissances.
- ✓ Débriefing – Questions / Réponses.

EVALUATION

- ✓ Mises en pratique.
- ✓ Tests réguliers de contrôle de connaissances en cours de journée de formation, par le biais de questions orales .
- ✓ L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au moyen de mises en pratique, de questions orales et d'un bilan final. Le stagiaire évalue également l'atteinte des objectifs, la qualité de la formation et de l'intervenant grâce à un questionnaire de satisfaction remis en fin de formation

LE MATERIEL

Tables de massage
Gua-Sha en quartz rose ou améthyste ou aventurine
Huile de massage, serviettes, couverture.



MODALITES D'ACCES A NOS FORMATIONS

PRISE DE CONTACT

- ✓ Premier échange par téléphone ou avec une ancienne stagiaire.
- ✓ Prise en compte immédiate des besoins et éventuelles adaptations liées à un handicap.

DÉFINITION DE LA DATE

- ✓ En individuel : date fixée ensemble.
- ✓ En groupe : création d'un groupe WhatsApp pour trouver une date commune.

ENVOI DES DOCUMENTS PRÉCONTRACTUELS PAR MAIL

- ✓ Formulaire de prise de connaissance (en ligne)
- ✓ Contrat ou convention de formation
- ✓ Règlement intérieur et CGV
- ✓ Devis (pour le stagiaire ou l'OPCO)
- ✓ Calendrier, catalogue, programme détaillé

DÉLAIS D'ACCÈS

- ✓ Jusqu'à 15 jours avant le début de la formation, sous réserve de disponibilité et formalités administratives.

ACCESSIBILITÉ

- ✓ Adaptations possibles pour les personnes en situation de handicap.
- ✓ Mise en relation avec des partenaires (AGEFIPH, RHF...) si besoin.



INDICATEURS DE SATISFACTION DES STAGIAIRES (2023-2024)

✓ Taux de satisfaction globale : 100 % des stagiaires se déclarent « très satisfaits »

✓ Note moyenne sur l'ensemble des critères évalués : 10/10

Organisation & communication : 10/10

Cohérence avec les attentes : 10/10

Qualité pédagogique : 10/10

Supports de formation : 10/10

Locaux & matériel : 10/10

📊 Données issues des questionnaires de satisfaction en fin de formation (2023-2024)

📁 Résultats disponibles sur demande ou consultables sur notre site internet.

