



PLAN DE FORMATION LIFTING JAPONAIS (Anti-âge)

Inspiré du rituel de beauté issu de la tradition du « Pas du soleil levant », le lifting japonais est un massage profond du visage. Il repose sur une grande rigueur et apporte une relaxation tant au niveau musculaire que cérébral.

Mélange harmonieux de techniques relaxantes, tonifiantes, drainantes et de digitopuncture, il amène un véritable bien-être intérieur. C'est un traitement naturel qui améliore significativement l'état de la peau et ralentit le processus de vieillissement lorsqu'il est pratiqué régulièrement.

Plus qu'un protocole de massage du visage, il initie à l'art de vivre traditionnel de la beauté japonaise.

15 jours avant la formation, vous recevrez sous forme de vidéo et d'écrits de la théorie et pratique sur la phase de purification (partie en sus pour approfondir vos connaissances).

La formation est d'une durée de 3 jours en présentiel : 2 jours d'affilées de pratique, puis 3 semaines plus tard 1 journée de révision/évaluation finale.

OBJECTIF

- ✓ Réaliser un lifting japonais du visage d'1h
- ✓ Faire un nettoyage du visage
- ✓ Activer les points d'acupuncture du visage
- ✓ Maîtriser les techniques liftantes manuelles

MATERIEL

- Matériel fourni par Harmony Formation pour toute la durée de formation :
Tout le matériel nécessaire pour l'action de formation (table de massage, huiles, cosmétiques, accessoires)
- Matériel à apporter par le stagiaire :
 - 1 serviette de 50*100 cm pour couvrir la poitrine
 - 2 grandes serviettes de 70-80*180-200 cm (ou 1 drap housse pour couvrir la table) : 1 pour couvrir l'ensemble de votre corps et l'autre pour protéger la table dans son entièreté
 - 1 plaid pour les plus frileux
 - 1 serviette à main
 - Stylos pour prendre des notes
 - Vos cosmétiques si allergies connues.

PUBLIC CONCERNE

Professionnels du bien-être / Esthéticiennes / Personnes en reconversion.

PREREQUIS NECESSAIRE

Aucun prérequis

PROGRAMME DE FORMATION

En SUS : 15 jours avant la formation

Capsule sur la théorie :

- ✓ Qu'est-ce que le Lifting Japonais ?
- ✓ La peau
- ✓ Les muscles
- ✓ Le vieillissement cutané
- ✓ Les types et état de peau
- ✓ Le diagnostic de peau

Capsule sur la pratique :

- ✓ Préparer l'espace
- ✓ Le matériel
- ✓ L'hygiène
- ✓ Vidéo phase de purification
- ✓ Fiche sur l'éponge Konjac
- ✓ Application d'une routine de soin

En Présentiel :

Jour 1 matin : 3h30

Théorie :

- ✓ Bienfaits, indications, contre-indications, précautions
- ✓ Méridiens et point d'acupression relatifs au soin
- ✓ Comment mettre en place les séances ?

Pratique :

- ✓ Prise de contact
- ✓ Mise en pratique de la phase de purification selon le rituel Japonais vu en e-learning

Jour 1 après-midi : 3h30

Protocole de lifting japonais par séquences :

- ✓ Phase d'activation : Relance énergétique par les points d'acupuncture
- ✓ Apprentissage des techniques de relaxation du visage
- ✓ Phase de tonification : manœuvres actives anti-âge

Jour 2 matin : 3h30

- ✓ Questions / Réponses
- ✓ Phase de tonification : manœuvres actives anti-âge
- ✓ Phase drainante : techniques de drainage spécifique au lifting

Jour 2 après-midi : 3h30**Théorie :**

- ✓ Construction d'une séance personnalisée

Pratique :

- ✓ Enchaînement des manœuvres spécifiques du lifting japonais

Synthèse des 2 jours puis recommandations pour les entrainements

Jour 3 matin : 3h30

- ✓ Questions / Réponses
- ✓ Révision du protocole
- ✓ Approfondissement du protocole
- ✓ Correction des manœuvres

Jour 3 après-midi : 3h30

- ✓ Evaluation fin de formation : exécuter un protocole de lifting japonais de 1h
- ✓ Bilan de fin de formation

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- ✓ Capsule en sus sur la théorie et sur la pratique de la phase de purification
- ✓ Support de cours remis lors du stage
- ✓ Travaux pratiques donneur/receveur
- ✓ Fiche d'évaluation finale remise par le formateur
- ✓ Contrôle continu des connaissances
- ✓ Attestation de formation

DUREE : 3 jours – 21h

Horaire : 9h/17h avec 1h de pause déjeuner ; soit 7 heures par jour