



BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n°93.06.08454.06**
Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

LIFTANT JAPONAIS « KOBIDO » -

PROGRAMME

Date de mise à jour document : le 17/05/26



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le Kobido est un massage facial japonais ancestral reconnu pour son action tonifiante, relaxante et anti-âge. Cette technique associe des manœuvres rapides, rythmées et profondes afin de stimuler les muscles du visage, relancer la microcirculation et favoriser l'éclat de la peau. Véritable art du massage facial, le Kobido permet de travailler l'ovale du visage, les rides d'expression, le contour des yeux, le cou et le décolleté dans une approche globale du vieillissement cutané. Cette formation complète et intensive sur 4 jours vous permettra d'acquérir les fondamentaux indispensables du Kobido anti-âge avant d'accéder à une future Masterclass de perfectionnement.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Maîtriser les gestes fondamentaux du Kobido anti-âge
- Comprendre les spécificités et l'histoire du massage japonais Kobido
- Adopter une posture professionnelle adaptée au massage facial
- Travailler les muscles du visage avec précision et fluidité
- Réaliser un travail ciblé sur : l'ovale, la zone T, le contour des yeux, la bouche, ect....
- Lisser visuellement les traits et accompagner le travail anti-âge du visage
- Adapter la vitesse, le rythme et les manœuvres selon les zones travaillées
- Connaître les indications, précautions et contre-indications du Kobido
- Réaliser un protocole complet, structuré et professionnel
- Préparer les bases nécessaires à une future Masterclass Kobido

Public

Tout public

Tarif

1120 €

Durée

32 heures
soit 4 jours de
formation de 8 heures

Lieu

11 ch. de la Destourbe
06800 Cagnes-sur-Mer





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

PRÉ-REQUIS

Aucun

ACCÈS

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Méthodologie :

La formation est dispensée en présentiel et repose sur une pédagogie progressive, interactive et axée sur la pratique. Elle alterne :

- apports théoriques,
- démonstrations réalisées par la formatrice,
- mises en pratique encadrées,
- échanges et analyses des ressentis.

Chaque participante reçoit un support pédagogique complet comprenant :

- le livret de la formation, ,
- des outils d'accompagnement pour faciliter la pratique et la révision après la formation.

Moyens pédagogiques :

- Alternance entre théorie et pratique afin de favoriser l'apprentissage progressif
- Démonstration détaillée des différentes manœuvres et techniques de massage
- Exercices pratiques en binôme ou sur modèle tout au long de la formation
- Accompagnement individualisé et corrections personnalisées
- Supports pédagogiques illustrés (photos, schémas et fiches techniques réalisés sur Canva)
- Supports vidéo pour faciliter la compréhension et la mémorisation des gestes
- Travail sur :
 - la posture du praticien,
 - la fluidité des gestes,
 - le rythme,
 - la qualité du toucher
- Sessions limitées à 8 participantes maximum afin de garantir un suivi de qualité
- Temps d'échange, questions/réponses et débriefings réguliers
- Feedback individualisé pour accompagner la progression de chaque participante
- Une attention particulière est portée à la qualité de présence, au confort de pratique et à la professionnalisation des stagiaires.

MOYENS HUMAINS

Une formatrice de l'équipe pédagogique permet une reconnaissance officielle et la délivrance d'une certification reconnue par l'Etat.

Béatrice SICSIK, esthéticienne diplômée depuis plus de 29 ans et certifiée masseuse de bien-être à le FFMBE formatrice spécialisée dans l'anti-âge, minceur et bien être.





BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

ACCÈS À LA FORMATION

Retrouver les informations [CONTACT | Béatitude Formation | 06](#)

DATE ET DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

À planifier avec le formateur, en fonction des besoins et des attentes du stagiaire.

À compter de la signature du devis, le délai d'accès est d'1 mois maximum jusqu'au démarrage de la formation

BEATITUDE FORMATION





BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1

9h30 – 12h30

Accueil, tour de table, présentation

Apports théoriques

Le Kobido anti-âge

- Histoire et origine du Kobido
- Les spécificités du massage japonais liftant
- Les objectifs esthétiques du Kobido anti-âge

Anatomie & compréhension du visage

- Les muscles peauciers du visage
- Les mécanismes du vieillissement cutané (approche esthétique)
- Les zones stratégiques du lifting manuel

Pratique guidée

Gestes fondamentaux Kobido

- Positionnement des mains
- Fluidité et rythme des manœuvres
- Travail liftant et tonifiant de l'ovale

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

: Théorie

- Les muscles du visage et leur rôle esthétique
- Les tensions faciales et leurs impacts visuels

Pratique

Travail ciblé :

- menton,
- nez,
- front,
- zone intersourcilière

Techniques abordées :

- lissages,
- percussions,
- vibrations,
- manœuvres rapides Kobido

Fin de la 1^{ère} journée :

- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires





JOUR 2

9h30 – 12h30

Préparation professionnelle

- Installation de la cliente
- Préparation de l'espace de soin

Pratique guidée

Travail du maxillaire

- techniques liftantes,
- drainage esthétique,
- stimulation musculaire,
- remodelage visuel du contour du visage

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Mise en pratique intensive

Technique de l'ovale du visage en restructurant les volumes

- Révision des techniques apprises
- Enchaînements fluides du protocole
- Gestion du rythme et des transitions

Fin de la 2^{ème} journée :

- Vérification des acquis :
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

JOUR 3

9h30 – 12h30

Accueil, tour de table, présentation

Travail du cou & décolleté

Pratique guidée

Techniques spécifiques :

- lissage du cou,
- travail du décolleté,
- gestuelle tonifiante,
- détente des tensions cervicales esthétiques

12h30 – 13h30

REPAS





13h30 – 18h30

Pratique : **Travail de la bouche et du front & rides d'expression**

Pratique ciblée

Travail spécifique :

- contour des lèvres,
- rides péribuccales,
- stimulation musculaire ciblée,
- techniques de lissage esthétique

Fin de la 3^{ème} journée :

- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

JOUR 4

9h30 – 12h30

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

Pratique : **Contour des yeux & perfectionnement**

Pratique guidée

Travail ciblé :

- contour des yeux,
- poches et marques de fatigue,
- lissages spécifiques,
- gestuelle décongestionnante esthétique

travail des pommettes

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Pratique : Travail et révision des protocoles

- Pratique en duo ou sur modèle
- Déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations

Fin de la dernière journée :

- Vérification des acquis : Evaluation, contrôle pratique et théorique
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'un certificat de réalisation de fin de stage





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

SUIVI DE L'ACTION

Feuilles de présence signées par demi-journées
Certificat de réalisation de stage remise au stagiaire Suivi
des stagiaires après la formation

ÉVALUATION DE L'ACTION

Avant la formation :

Un questionnaire d'entrée est mis en place pour mettre en place les objectifs ainsi que le niveau de chaque stagiaire

Après la formation :

Évaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances

Évaluation d'une séance de massage : Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation

Questionnaire d'évaluation à chaud par le formateur

Questionnaire de satisfaction par le stagiaire

CONTACT

Mme Béatrice SICSIK « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33

Adresse : 11 Chemin de la Destourbe 06800 CAGNES-SUR-MER

DEBOUCHES POSSIBLES

Pour les formations Facialiste :

Entre la fin de la formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé 50 heures de pratique. Par le jury, lors de l'examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massage, examen oral portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique).

Délivrance, en cas de réussite aux évaluations, d'un certificat de réalisation « Spécialiste Facialiste ».

Le modelage proposé vise au bien-être, à la détente et à l'harmonie du corps et de l'esprit. Il ne peut en aucun cas remplacer un modelage médical ou un suivi médical.

