



BEATITUDE FORMATION

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

BEATITUDE FORMATION

DIÉTÉTIQUE ET MÉNOPAUSE

Date de mise à jour document : le 24/05/2026



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

La ménopause entraîne de profonds bouleversements hormonaux qui influencent non seulement le métabolisme, mais aussi la silhouette, l'énergie et la relation à l'alimentation. Cette formation a été conçue pour les professionnels de l'esthétique et du bien-être souhaitant élargir leurs compétences en diététique adaptée à la ménopause, afin d'accompagner leurs clientes avec des conseils concrets, équilibrés et respectueux.

!

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Comprendre les modifications physiologiques liées à la ménopause et leur impact nutritionnel.
- Identifier les besoins spécifiques en macronutriments et micronutriments après 45 ans.
- Savoir appliquer un rééquilibrage alimentaire adapté aux changements hormonaux, sans entrer dans le champ médical.
- Proposer des conseils nutritionnels éthiques, non culpabilisants et personnalisés.
- Utiliser les compléments alimentaires de façon raisonnée, en restant dans le champ de compétence esthétique.
- Développer une posture professionnelle favorisant l'écoute et le bien-être de la cliente
- Valoriser et présenter cette prestation au sein d'une offre bien-être globale

Public

Tout public

Tarif

560€

Durée

16 heures
soit 2 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 SICISIC, 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 6 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.

Laetitia Martin, esthéticienne diplômée depuis plus de 20 ans, formatrice spécialisée dans l'accompagnement global des femmes en période de ménopause. Elle allie expertise scientifique, approche humaine et savoir-faire esthétique pour transmettre une formation précise, actualisée et profondément ancrée dans la pratique professionnelle.





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

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 SICSI, gérante et formatrice

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1

9h30 – 12h30

Tour de table, présentation

Théorie :

- Comprendre la ménopause : transitions hormonales, métaboliques et émotionnelles
- Ce que la ménopause change dans le corps (métabolisme, insuline, masse musculaire)
- Rééquilibrer sans régime : les bases alimentaires à transmettre

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Théorie : Suite

- Macronutriments : besoins spécifiques en protéines, glucides, lipides
- Assimilation, qualité nutritionnelle, rôle anti-inflammatoire
- Micronutriments stratégiques : calcium, magnésium, vitamine D, oméga-3, antioxydants
- Rôles, sources, risques de carence

Fin de la 1ère journée :

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

JOUR 2

9h30 – 12h30

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

Théorie : Suite

- Inflammation silencieuse : causes, conséquences, stratégies d'apaisement
- Le sucre et la glycémie à la ménopause : comprendre, repérer, rééquilibrer
- Digestion et microbiote : flore intestinale post-45 ans, ballonnements, réconfort digestif

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Théorie : Suite

- Compléments alimentaires utiles : rôles, usages raisonnés, précautions
- Posture professionnelle : guider sans prescrire, rester dans son champ d'action

Pratique :

- Études de cas – mises en situation professionnelles
- Se mettre en situation en binôme pour répondre à la cliente lors des séances de massage minceur

Fin de la dernière journée :

- Vérification des acquis : évaluation théorique (quiz de validation des acquis), contrôle pratique continu et bilan collectif
- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Béatrice SICISIC, 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 de satisfaction par le stagiaire

CONTACT

Mme Béatrice SICISIC « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33

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

DEBOUCHES POSSIBLES

Pour les formations Master :

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.

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 massages, examen 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 « Pratique de massages bien-être ».

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.

