



BEATITUDE FORMATION

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

BEATITUDE FORMATION

EXPERT COU, DECOLLETE ET TRAPEZES

Date de mise à jour document : le 10/05/26



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Cette formation vous permet d'approfondir des protocoles ciblés sur les zones du buste, du cou et des trapèzes, essentielles à la beauté et à la détente globale du visage.

En relâchant les tensions accumulées dans ces zones souvent contractées, vous favorisez une meilleure oxygénation des tissus, une circulation énergétique fluide, et obtenez ainsi un résultat visible sur l'ovale du visage.

Le travail sur ces zones clés agit à la fois sur la décontraction musculaire et sur la lift dynamique naturelle du visage.

Ce soin devient un complément incontournable de vos protocoles anti-âge et de vos massages esthétiques, apportant à vos clientes une sensation de bien-être immédiate et durable.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Approfondir les techniques de massage spécifiques aux zones du cou, du décolleté et des trapèzes, en respectant l'anatomie et la sensibilité de chaque cliente.
- Comprendre le lien entre ces zones et la tonicité du visage, pour potentialiser vos résultats esthétiques.
- Adapter votre protocole selon les besoins de votre cliente (relâchement, tension, fatigue, perte de tonicité...).
- Savoir présenter et vendre cette prestation, en expliquant ses bénéfices concrets sur le bien-être et la beauté du visage.
- Renforcer votre expertise et votre posture professionnelle, en proposant un soin à forte valeur ajoutée

Public

Esthéticien(ne)s et personnes
en reconversion vers les
métiers de l'esthétique.

Tarif

310 €

Durée

8 heures
soit 1 jour de formation
de 8 heures

Lieu

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



PRÉ-REQUIS

Titulaire du CAP Esthétique-Cosmétique-Parfumerie ou en reconversion vers ce diplôme.

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.

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





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



CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1

9h30 – 12h30

Accueil, tour de table, présentation

Théorie :

- Connaître les muscles de la zone du cou,
- Comment les travailler et les décontracter à travers le massage de bien-être.
- Démonstration de la zone du décolleté en relaxant la partie du muscle pectoral avec des manœuvres de relaxation puis de décontraction comme des frictions et des lotus.

Pratique :

- Démonstration étape par étape
- Pratique en duo ou en binôme pas à pas

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Théorie :

- Protocole du cou et du sous mentonnier, révision des muscles de cette partie et comment les travailler, en faisant un protocole relaxant avec effleurage, pression glissée, pétrissage.
- En finissant par une phase drainante
- Protocole trapèzes : Faire tourner la cliente, connaître les muscles de cette zone, comment la travailler et la détendre, avec quelle manœuvre sera-t-il judicieux de le décontracter

Pratique :

- Démonstration étape par étape
- Pratique en duo ou en binôme pas à pas

Fin de la journée :

- Vérification des acquis : Evaluation théorique
- Contrôle pratique tout au long de la journée
- 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.

