



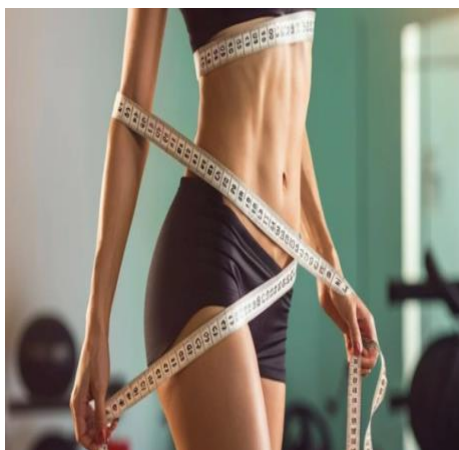
BEATITUDE FORMATION

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

BEATITUDE FORMATION

PRISE EN CHARGE DE LA MINCEUR LORS DE LA MÉNOPAUSE

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



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Cette formation est spécialement conçue pour les professionnels de l'esthétique désireux d'approfondir leur expertise en minceur et bien-être pendant la ménopause. Elle vous permettra d'offrir à vos clientes un accompagnement personnalisé, fondé sur des connaissances approfondies des mécanismes hormonaux et des enjeux spécifiques à cette période de transition. Grâce à un parcours structuré et pratique, vous deviendrez un(e) véritable expert(e) pour répondre aux besoins uniques des femmes en ménopause, en combinant soins esthétiques, nutrition et conseils ciblés pour une prise en charge complète et bienveillante.

!

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Comprendre la ménopause et son impact sur le poids : appréhender les mécanismes hormonaux et biologiques affectant la prise de poids et les transformations physiques.
- Identifier les changements physiologiques et esthétiques : reconnaître les effets de la ménopause sur la peau, la silhouette et le métabolisme pour ajuster vos soins.
- Proposer un accompagnement esthétique personnalisé : réaliser des bilans sur le corps, le visage et les émotions pour adapter vos soins à chaque cliente.
- Adopter une posture professionnelle et bienveillante : offrir un accompagnement rassurant et expert, en répondant aux besoins uniques des femmes en transition hormonale.
- 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

550€

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

Cap Esthétique

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



CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1

Comprendre la ménopause et son impact sur le poids

9h30 – 12h30

Tour de table, présentation

Théorie : Comprendre la ménopause

- Introduction à la ménopause : rôle et éthique de l'esthéticienne
- Définition de la ménopause et ses impacts physiologiques
- Statistiques clés et faits sur la ménopause
- Explication des effets hormonaux et des changements corporels associés
- Les phases de la ménopause

Changements hormonaux et impacts

- Les phases hormonales du cycle normal et les altérations pendant la ménopause
- L'impact des changements hormonaux sur la peau pendant la ménopause

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Théorie : Anatomie et bases physiologiques de la minceur

Fonctionnement du corps face à la prise de poids

- Comprendre le métabolisme énergétique.
- Fonctionnement des cellules adipeuses.
- Rôle des muscles dans le maintien d'un poids santé.
- Rétention d'eau et cellulite : mécanismes et solutions.

Bases anatomiques pour travailler la minceur

- Rappel sur les grandes zones musculaires et adipeuses.
- Comprendre le rôle du système lymphatique.
- Lien entre circulation sanguine et élimination des toxines.

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

Pratique : Soins et techniques esthétiques spécifiques

Les soins manuels

- Techniques de massage minceur : palpé-roulé, madérothérapie, drainage lymphatique.
- Points clés pour une prise en charge personnalisée.

Les soins technologiques

- Présentation des technologies minceur : radiofréquence, cavitation, cryothérapie, ultrasons.
- Indications et contre-indications pour chaque technique.

Protocoles combinés pour optimiser les résultats

- Exemple de programmes sur plusieurs semaines.
- Alternance soins manuels/soins technologiques.

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Théorie : Conseils et suivi client

Accompagner ses clientes dans la durée

- Conseils alimentaires adaptés à la ménopause.
- Activité physique recommandée : type, intensité, fréquence.
- Soutien émotionnel et développement de la confiance en soi.

Pratique :

- Élaboration d'un protocole personnalisé à partir de profils fictifs.
- Simulation d'un entretien avec une cliente.

Fin de la dernière journée :

- Vérification des acquis : évaluation, contrôle pratique et théorique
- 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.

