



BEATITUDE FORMATION

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

BEATITUDE FORMATION

GOMMAGE & ENVELOPPEMENT MINCEUR

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



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Lors d'un rituel corps, le modelage s'accompagne d'un gommage et d'un enveloppement. Le gommage va permettre d'éliminer les cellules desquamantes, en affinant et lissant le grain de peau et la rendre plus lumineuse. L'enveloppement, lui, va permettre de réhydrater la peau et selon les principes actifs utilisés, l'effet rendu sera différent et il pourra donc convenir pour le raffermissement, le déstockage des graisses.

Ces deux étapes doivent rester un plaisir dans un rituel et donc être effectuées avec grâce et professionnalisme.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Les différents types de gommage et d'enveloppement
- Les principaux actifs des gommages et des enveloppements
- Les indications et contre-indications
- Les différentes manœuvres (frictions, effleurages)
- Démonstration de la pose du gommage et de l'enveloppement
- Elaborer un protocole dans un temps défini.

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 techniques de gommage et d'enveloppement : frictions, effleurages, application des actifs et pose de l'enveloppement
- 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 le



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





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Béatrice SICISIC, gérante et formatrice

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1

9h30 – 12h30

Accueil, tour de table, présentation

Théorie :

- Le Gommage
- Son histoire
- Sa spécificité
- Son utilité.

Pratique : Pratique en duo ou en binôme pas à pas

- Présentation des différents gommages avec les diverses étapes et illustrations
- Démonstration de la technique étape par étape, les jambes, le ventre et le bras, puis les jambes arrière et le dos.

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Théorie :

- L'Enveloppement
- Son histoire
- Sa spécificité
- Son utilité.

Pratique : Pratique en duo ou en binôme pas à pas

- Démonstration des différents enveloppements avec les diverses étapes et illustrations
- Démonstration de l'application des enveloppements étape par étape.

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 Spécialiste Minceur :

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 « spécialiste minceur ».

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.

