



## BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

### COURS AUTO-MASSAGE

Date de mise à jour document : le 21/04/26



#### PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Cette formation a pour objectif de vous apprendre à maîtriser les techniques d'auto-massage mais aussi à transmettre ce savoir à vos clientes, afin qu'elles puissent prolonger les effets de vos soins en cabine.

Vous apprendrez à vendre cette prestation de manière naturelle et professionnelle, et à l'intégrer dans vos cures pour des résultats visibles, durables et personnalisés.

#### OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Devenir une experte de l'auto-massage : maîtriser les techniques adaptées au visage, au cou et au décolleté.
- Apprendre à enseigner à vos clientes : savoir expliquer, montrer et corriger les gestes clés du massage liftant.
- Savoir vendre cette prestation : développer un discours de vente convaincant et personnalisé selon le profil de chaque cliente.
- Optimiser vos cures beauté : savoir quand et comment intégrer cette méthode dans vos protocoles pour renforcer les résultats et la fidélisation.

Public

Tout public

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**

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.

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**

Tour de table, présentation

##### **Accueil et introduction**

- Présentation de la formation et des participantes
- Recueil des attentes

##### **Comprendre la technique d'auto-massage liftant**

- Principes du massage liftant
- Bénéfices (relaxation, tonicité, éclat)
- Zones : visage, cou, décolleté

##### **Apprendre à transmettre à ses clientes**

- Comment structurer une explication claire
- Décomposer un geste étape par étape
- Les erreurs fréquentes des clientes

##### **Savoir vendre la prestation**

- Identifier les besoins clients
- Adapter son discours
- Mettre en avant les bénéfices de manière naturelle

##### **Intégrer dans une cure**

- Quand proposer l'auto-massage
- Comment renforcer les résultats d'un soin
- Fidélisation cliente

#### **12h30 – 13h30**

REPAS

#### **13h30 – 18h30**

##### Pratique :

- Pratique avec vos modèles comme un atelier avec vos clientes
- Mise en situation réelle
- Expliquer un geste à une cliente
- Faire reproduire
- Corriger avec bienveillance
- Simulation de vente
- Adapter son discours selon le profil
- Présenter l'auto-massage comme complément de cure

##### Fin de la 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 et à froid 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 diplômantes 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'une certification « 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.**

