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

BEATITUDE FORMATION

CURSUS EXPERTE MINCEUR

Date de mise à jour document : le 30/10/26



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Ce cursus s'adresse aux professionnelles souhaitant développer une expertise globale du massage minceur esthétique.
Il associe les connaissances fondamentales du corps, les techniques manuelles drainantes et sculptantes, les soins cosmétiques complémentaires et la construction de cures personnalisées.
L'enjeu n'est pas seulement de mémoriser des protocoles : il est de savoir observer, écouter, sélectionner une technique, en expliquer les objectifs et en reconnaître les limites.

Mon approche repose sur une conviction : derrière chaque demande de transformation corporelle se trouve une personne avec son histoire, ses attentes, ses sensations et parfois une relation difficile à son image.
La dimension psycho-corporelle enrichit l'accueil, le toucher, la qualité de présence et le respect du rythme de la cliente. Elle ne consiste ni à interpréter les émotions à partir des tissus ni à traiter des troubles psychologiques.
Le parcours comprend désormais un massage californien sur deux jours, un soin jambes légères aux galets froids et un module de Tuina minceur. Ces techniques renforcent la personnalisation et l'accompagnement psycho-corporel, dans le cadre du massage esthétique et de bien-être.

Pour pouvoir y accéder, je vous propose un cycle de formation qui comporte **160 heures d'enseignement**, réparties en 13 modules sur 20 jours.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Connaître les bases de l'anatomie cutanée, des tissus adipeux, de la circulation et du système lymphatique.
- Distinguer les objectifs et limites des techniques drainantes, sculptantes et des soins complémentaires.
- Réaliser un bilan esthétique non médical et identifier les précautions et contre-indications.
- Reconnaître les signes nécessitant une orientation médicale, notamment en cas de suspicion de lipœdème ou de lymphœdème.
- Maîtriser les protocoles du cursus et adapter pression, rythme, posture et choix des outils.
- Intégrer l'écoute, le consentement, la détente et l'accompagnement bienveillant dans une démarche psycho-corporelle.
- Construire, présenter, suivre et ajuster une cure minceur esthétique, sans promettre de perte de graisse ni de résultat chiffré.

Public	Tarif	Durée	Lieu
Esthéticien(ne)s et personnes en reconversion vers les métiers de l'esthétique.	5 600 €	160 heures soit 20 jours de formation de 8 heures	11 ch. de la Destourbe 06800 Cagnes-sur-Mer

BEATITUDE FORMATION

PRÉ-REQUIS

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

ADMISSION

Renvoyer le bulletin d'inscription, la convention de formation et le règlement intérieur, complétés et signés.
Un acompte de 1 500,00 € est demandé

- Coût total de la formation 5 600,00 €, paiement possible jusqu'à 10 fois sans frais.

ACCÈS

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

1/ Modalités et méthodologie : 13 modules

- Formation en présentiel
- Un cours en ligne inclus pour chaque module, avec la théorie et les protocoles de massage
- Cours théoriques
- Exercices pratiques
- Études de cas
- Déroulé pédagogique

2/ Moyens pédagogiques :

- Alternance entre théorie et pratique
- Support de cours théorique et pratique avec photos, conçu grâce à Word et à PowerPoint
- Vidéos
- Modèle et matériel mis à disposition
- 6 stagiaires maximum par session avec travail en binôme
- Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs
- Démonstration des manœuvres petit à petit
- Débriefing, Questions/Réponses
- Feedback

MOYENS HUMAINS

Béatrice SICSIC, esthéticienne diplômée depuis plus de 29 ans et certifiée masseuse de bien-être à la FFMBE, formatrice spécialisée dans l'anti-âge, la minceur et le bien-être avec une approche psycho-corporelle.

DATE ET DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

À planifier avec la formatrice, en fonction des besoins et des attentes de la 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

SUIVI DE L'ACTION

- Feuilles de présence signées par demi-journées
- Certificat de réalisation de stage remis à la stagiaire
- Suivi des stagiaires 3 mois après la formation

ÉVALUATION DE L'ACTION

Avant la formation :
Un questionnaire d'entrée est mis en place en amont de la formation pour définir 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 la formatrice
- Questionnaire de satisfaction par la stagiaire

CONTACT

Mme Béatrice SICSIC « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33
Adresse : 11 Chemin de la Destourbe, 06800 CAGNES-SUR-MER

ACCÈS À LA FORMATION

Retrouver les informations CONTACT | Béatitude Formation | 06

BEATITUDE FORMATION

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 1 - 2 jours - 16h
DRAINAGE LYMPHATIQUE ESTHÉTIQUE INSPIRÉ DE VODDER



- Anatomie lymphatique
- Gestes lents et doux
- Séquences du buste et du corps
- Pression, rythme et confort
- Indications et contre-indications
- Distinction entre drainage esthétique et prise en charge thérapeutique

MODULE 2 - 2 jours - 16h
DRAINAGE BRÉSILIEN

- Gestuelle et enchaînements spécifiques
- Comparaison avec le drainage doux
- Adaptation aux sensations et attentes
- Observation de la tolérance
- Limites des effets immédiats sur les volumes

BEATITUDE FORMATION

MODULE 3 - 1 jour - 8h
MASSAGE BRÉSILIEN SCULPTANT

- Manœuvres sculptantes
- Lecture esthétique des volumes
- Adaptation de la pression et des zones
- Confort et consentement
- Personnalisation du protocole

MODULE 4 - 1 jour - 8h
PALPER-ROULER MANUEL ESTHÉTIQUE



- Mobilisation des tissus
- Aspects de cellulite dits adipeux et mixtes
- Qualité de prise tissulaire
- Progressivité et précautions
- Différencier amélioration d'aspect et perte de centimètres

BEATITUDE FORMATION

MODULE 5 - 2 jours - 16h
MASSAGE CALIFORNIEN ET DIMENSION PSYCHO-CORPORELLE



Pourquoi ce massage dans un cursus minceur ? Parce qu'il aide la cliente à déconnecter et à lâcher prise, notamment lorsque le stress pèse sur sa relation à son corps.

- Massage enveloppant, fluidité et présence
- Qualité du toucher, écoute, consentement et respect du rythme
- Reconnexion aux sensations et détente
- Études de cas : accueillir sans jugement une personne en difficulté avec son image corporelle, sans interpréter ni traiter ses émotions

MODULE 6 - 1 jour - 8h
MASSAGE JAMBES LÉGÈRES AUX GALETS FROIDS

Protocole de confort des jambes associant manœuvres douces et application raisonnée des galets froids. Ce soin ne constitue pas un traitement du lymphœdème.

- Choix des produits
- Adaptation à la sensibilité cutanée et vasculaire
- Distinguer la sensation de jambes lourdes des signes d'alerte (gonflement inhabituel, douleur, rougeur, asymétrie) nécessitant un avis médical

BEATITUDE FORMATION

MODULE 7 - 1 jour - 8h
GOMMAGES ET ENVELOPPEMENTS CORPORELS



- Connaissance de la peau et des actifs cosmétiques
- Choix selon les besoins cutanés
- Précautions, sensibilités et contre-indications
- Construction d'un rituel complémentaire

MODULE 8 - 2 jours - 16h
MODELAGE AUX BAMBOUS



- Choix des bambous
- Gestes relaxants et remodelants
- Ergonomie
- Intensité et tolérance
- Adaptation à la morphologie et aux tissus

BEATITUDE FORMATION

MODULE 9 - 1 jour - 8h
MASSAGE ESTHÉTIQUE AUX VENTOUSES



- Principes de la dépression
- Travail de mobilisation superficielle
- Dosage de l'aspiration
- Risques d'ecchymoses, fragilité vasculaire et autres contre-indications
- Ne pas chercher à « casser » la graisse ou les fibroses

BEATITUDE FORMATION

MODULE 10 - 2 jours - 16h
MADÉROTHÉRAPIE ET MÉTALTHÉRAPIE CORPS



- Utilisation raisonnée des instruments en bois et en métal
- Choix des formes
- Gestes, ergonomie et pression
- Analyse esthétique préalable
- Respect des tissus et de la douleur

MODULE 11 - 1 jour - 8h
ÉNERGÉTIQUE VISCÉRALE

Découvrez une approche douce du toucher abdominal pour accompagner les personnes ressentant des tensions et des sensations de blocage au niveau du ventre.

- Travailler en douceur sur la zone abdominale
- Associer le toucher conscient à la respiration
- Favoriser le relâchement et le mieux-être

BEATITUDE FORMATION

MODULE 12 - 2 jours - 16h
TUINA MINCEUR ET APPROCHE PSYCHO-CORPORELLE

- Découvrir les principes traditionnels du Tuina et des manœuvres corporelles adaptées au bien-être
- Observer les besoins de détente, ajuster rythme, pression et posture
- Accueillir la relation au corps, le stress et les émotions exprimées par la cliente, sans prétendre les diagnostiquer ni les traiter
- Cas pratiques : choisir entre toucher enveloppant, manœuvres sculptantes et Tuina selon le confort, les attentes et les contre-indications

MODULE 13 - 2 jours - 16h
CONSTRUIRE, ACCOMPAGNER ET COMMERCIALISER SES CURES MINCEUR



- Entretien initial et objectifs réalistes
- Bilan esthétique
- Choix et alternance des techniques
- Suivi documenté
- Études de cas
- Écoute psycho-corporelle
- Communication éthique, tarifs et fidélisation
- Orientation vers d'autres professionnels lorsque nécessaire

BEATITUDE FORMATION

DÉBOUCHÉS POSSIBLES

À la fin du cursus, vous passerez un examen Spécialiste Minceur :
Entre la fin de la formation et le passage devant le jury, la stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massage ; elle 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'une cliente tout au long d'une séance de massage, 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 ».

« La véritable expertise ne consiste pas à multiplier les techniques, mais à comprendre le corps pour choisir la bonne approche, au bon moment, pour la bonne personne. »

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.

BEATITUDE FORMATION