



## BEATITUDE FORMATION

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

BEATITUDE FORMATION

### STRETCHING FACIAL

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



### PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Le stretching facial est une technique innovante et naturelle qui agit en profondeur sur les muscles grâce à des mouvements précis d'étirement et de tonification, il permet d'atténuer les rides, de redessiner les contours du visage et de corriger le relâchement cutané.

En remettant les muscles en tension, cette méthode contribue à :

- Repulper les joues et redonner du volume,
- Redéfinir le contour des lèvres,
- Ouvrir et dynamiser le regard,
- Raffermer le cou et l'ovale du visage.

Véritable gymnastique anti-âge manuelle, le stretching facial réveille les tissus et redonne éclat, tonicité et jeunesse au visage.

### OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Maîtriser la pratique de la technique de l'étirement musculaire du visage
- Maîtriser les indications et contre-indications de l'étirement musculaire du visage
- Elaborer un protocole dans un temps défini
- Acquérir assurance et professionnalisme.

#### Public

Esthéticien(ne)s, reconversion  
vers les métiers de  
l'esthétique, kinésithérapeutes  
et ostéopathes

#### Tarif

560 €

#### 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 SICSIK, gérante et formatrice

### PRÉ-REQUIS

Être titulaire du **CAP Esthétique-Cosmétique-Parfumerie**, en reconversion vers ce diplôme, ou être **kinésithérapeute** ou **ostéopathe**.

### 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 stretching facial : étirements musculaires, attaches musculaires, repulpage de la fibre musculaire
- 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



## **CONTENU DE LA FORMATION**

### **JOUR 1**

#### **9h30 – 12h30**

Accueil, tour de table, présentation

##### Théorie :

- Le stretching facial : L'étirement musculaire du visage
- Son histoire
- Sa spécificité
- Son utilité.

##### Pratique :

- Déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations.

#### **12h30 – 13h30**

REPAS

#### **13h30 – 18h30**

Pratique : Pratique en duo ou sur modèle

- Déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations.

##### Fin de la 1<sup>ère</sup> journée :

- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

### **JOUR 2**

#### **9h30 – 12h30**

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

Pratique : Pratique en duo ou sur modèle

- Déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations.

#### **12h30 – 13h30**

REPAS

#### **13h30 – 18h30**

Pratique : Pratique en duo ou sur modèle

- Déroulement du modelage avec les diverses étapes et illustrations.

##### Fin de la 2<sup>ème</sup> 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 à chaud et à froid 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.**

