



BEATITUDE FORMATION

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

BEATITUDE FORMATION

LES BASES DE LA MÉNOPAUSE

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



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Comprendre les bases de la ménopause pour un accompagnement personnalisé et expert. Cette formation vous aide à saisir les mécanismes hormonaux et biologiques de la ménopause, à identifier ses impacts physiologiques, psychologiques et esthétiques. Vous apprendrez à adapter vos soins en cabine et vos conseils en nutrition, cosmétiques et compléments. L'objectif : offrir un accompagnement rassurant et bienveillant en intégrant des solutions concrètes et des données scientifiques à jour. Un apprentissage essentiel pour soutenir vos clientes durant cette transition. !

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Comprendre les mécanismes hormonaux et biologiques de la ménopause.
- Identifier les impacts physiologiques, psychologiques et esthétiques de cette phase de vie.
- Adapter leur accompagnement esthétique et bien-être selon des données scientifiques à jour.
- Intégrer des solutions concrètes : soins cabine, conseils en nutrition, cosmétiques, compléments.
- Adopter une posture professionnelle rassurante, experte et bienveillante face à une cliente 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

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 SICISIC, gérante et formatrice

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis

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





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Béatrice SICSI, gérante et formatrice

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1

9h30 – 12h30

Tour de table, présentation

Théorie :

- Contexte historique et socio-culturel de la ménopause
- Rôle des hormones clés (œstrogènes, progestérone, testostérone, FSH, LH) et leurs conséquences esthétiques

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Théorie : Suite

- Changements physiologiques majeurs : os, cœur, cerveau, poids, métabolisme, peau

Objectif : décrypter la ménopause sous l'angle biologique et mieux comprendre les symptômes pour mieux les traduire en accompagnement personnalisé sur les soins en cabine

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

Théorie : Suite

- Impact psychologique, stress et sommeil : lien peau/esprit
- Nutrition et activité physique spécifiques à la période ménopausique

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Théorie : Suite

- Changements cutanés : perte de collagène, déshydratation, sensibilité
- Dermo-cosmétique et principes actifs adaptés aux peaux matures
- Compléments alimentaires ciblés (phytoœstrogènes, antioxydants, oméga-3...)

Pratique :

- Protocoles cabine, outils de conseil global, pistes de formations complémentaires

Objectif : savoir transformer les connaissances scientifiques en outils concrets pour valoriser son expertise en cabine

Fin de la dernière journée :

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

