

## ACTION DE FORMATION : LE SOIN LIFTANT JAPONAIS — NIVEAU 1

**DESCRIPTION :** Cette formation permet aux professionnelles de l'esthétique d'apprendre à réaliser un soin liftant japonais inspiré des techniques de massage facial de type Kobido.

Le soin repose sur une succession de manœuvres manuelles précises, associant drainage, acupressions, lissages, stretching facial, pétrissages, battages et gestes liftants. Il vise à détendre les tensions du visage, stimuler les tissus, améliorer l'éclat du teint, travailler la tonicité et apporter un effet liftant naturel. La formation permet d'acquérir les bases techniques du protocole, de comprendre les zones du visage travaillées et de réaliser un soin structuré, fluide et adapté à une pratique professionnelle en institut ou en spa.

### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

À l'issue de cette formation, la stagiaire sera capable de :

- Expliquer les principes, les bénéfices, les indications et les contre-indications du soin liftant japonais.
- Identifier les principales zones du visage travaillées et comprendre les bases utiles de la myologie faciale.
- Réaliser les manœuvres fondamentales du protocole : drainage, acupressions, lissages, stretching facial, pétrissages, battages et gestes liftants.
- Enchaîner un protocole complet de soin liftant japonais de manière fluide, structurée et sécurisée.
- Adapter sa posture, sa pression et son rythme selon les zones travaillées, les besoins observés et le confort de la cliente.

**MÉTHODOLOGIE ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :** Formation réalisée en présentiel, alternant apports théoriques, démonstration technique, pratique guidée, travail en binôme et corrections individualisées. La méthode pédagogique est démonstrative, participative et expérientielle afin de permettre une acquisition progressive des gestes professionnels.

**MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES :** Un livret de formation est remis en début de session au format numérique et/ou papier. Les stagiaires peuvent prévoir un ordinateur ou de quoi écrire pour la prise de notes. Les moyens matériels nécessaires à la pratique, notamment table de soin, linge, produits cosmétiques et consommables, sont définis selon le lieu de formation et l'organisation retenue : formation en institut, location d'un espace équipé ou mise à disposition du matériel par l'organisme de formation. Les modalités pratiques sont précisées avant l'entrée en formation.

**SUIVI ET ÉVALUATION :** L'évaluation des acquis sera réalisée tout au long de la formation à travers des questions orales, des exercices pratiques et la production de supports simples. Une évaluation finale permettra de vérifier la capacité de la participante à être autonome dans la gestion de son activité selon les compétences visées.

**PUBLIC VISÉ :** Esthéticiennes diplômées du C.AP. Esthétique-cosmétique minimum ou en cours d'obtention.

**DURÉE ET EFFECTIFS :** 16 heures réparties sur 2 jours- 4 stagiaires maximum par session.

**PRÉREQUIS :** Maîtrise orale et écrite du français. Maîtriser les fondamentaux du massage visage.

**MODALITÉS DE VALIDATION :** Un certificat de réalisation, sera remis en fin de formation à la stagiaire, permettant d'attester de la réalisation effective de l'action de formation.

**ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES :** Nous contacter pour toute demande

**QUALIFICATION DE L'INTERVENANT :** Esthéticienne diplômée de niveau 5 avec une expérience de plus de 25 ans dans le domaine visé. Dont 10 ans, dans la gestion d'un centre de beauté et 10 ans, dans le développement stratégique commercial. Titulaire du titre professionnel de Formateur d'adultes professionnels. Formatrice référente du dispositif de parcours individualisé du FAFCEA.

**DÉLAIS D'ACCESSIBILITÉS :** 3 semaines avec possibilité d'entrée tardive sur demande.

## CONTENU DU PROGRAMME DETAILLE

### I. Comprendre les fondamentaux du soin Liftant Japonais

- Identifier les origines et les principes du soin Liftant Japonais inspiré des techniques japonaises de massage facial.
- Comprendre les bénéfices esthétiques du soin : éclat du teint, détente des tensions, stimulation des tissus, tonicité et effet liftant naturel.
- Différencier le soin Liftant Japonais d'un massage visage classique.
- Repérer les indications, précautions et contre-indications du soin.
- Comprendre la place de ce soin dans une offre professionnelle en institut ou en spa.

### II. Comprendre les bases du visage utiles à la pratique

- Repérer les principales zones travaillées pendant le soin : cou, ovale, joues, pommettes, contour des yeux et front.
- Comprendre les bases de la myologie faciale utiles au massage.
- Identifier le lien entre tensions musculaires, relâchement des tissus, marques d'expression et vieillissement cutané apparent.
- Adapter son toucher selon les zones sensibles ou plus toniques du visage.
- Observer les besoins esthétiques de la cliente afin d'ajuster la pratique.

### III. Installer la posture professionnelle et la qualité du toucher

- Adopter une posture confortable et stable autour de la table de soin.
- Placer correctement ses mains, ses appuis et son corps pour préserver la fluidité du geste.
- Adapter la pression, le rythme et l'intensité selon les zones travaillées.
- Développer un toucher précis, enveloppant et continu.
- Corriger sa posture et sa gestuelle grâce aux démonstrations et aux retours individualisés.

### IV. Apprendre les manœuvres fondamentales du soin

- Réaliser les manœuvres préparatoires de prise de contact, de lissage et de drainage.
- Pratiquer les acupressions avec précision et progressivité.
- Réaliser les manœuvres de stretching facial pour mobiliser et détendre les tissus.
- Pratiquer les pétrissages, mobilisations et manœuvres liftantes sur les différentes zones du visage.
- Intégrer les battages de manière rythmée, contrôlée et adaptée.
- Travailler en binôme afin d'apprendre les gestes, ressentir les effets du soin et ajuster la pression.

### V. Construire progressivement le protocole complet

- Apprendre le protocole zone par zone : cou, ovale du visage, joues, pommettes, contour des yeux et front.
- Comprendre la logique d'enchaînement des manœuvres.
- Assembler progressivement les différentes séquences du soin.
- Travailler la fluidité, les transitions et la continuité du toucher.
- Réaliser le protocole complet sous supervision, avec corrections techniques individualisées.

## VI. Adapter le soin aux besoins de la cliente

- Adapter les manœuvres selon la qualité de peau, la tonicité, les tensions et les zones de relâchement observées.
- Ajuster la pression et le rythme selon le confort de la cliente.
- Identifier les situations nécessitant une adaptation ou une précaution particulière.
- Conseiller la cliente sur l'intérêt du soin, sa fréquence et son intégration dans une cure ou une routine visage.
- Savoir présenter le soin de manière professionnelle et compréhensible.

## VII. Réaliser le soin en condition professionnelle

- Préparer l'espace de soin et installer la cliente dans de bonnes conditions.
- Réaliser un enchaînement complet, structuré et cohérent.
- Respecter les règles d'hygiène, de confort et de sécurité.
- Mettre en pratique les corrections reçues pendant la formation.
- Valider les acquis par une mise en situation finale, un questionnaire oral et une évaluation critériée.

SCÉNARIO PÉDAGOGIQUE DÉTAILLÉ

| SÉANCE                             | OBJECTIF                                                                                                           | DÉROULÉ                                                                                                                                                                                                                                                      | ACTIVITÉ                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Séance 1</b><br><b>2 heures</b> | Comprendre les fondamentaux du soin Liftant Japonais et situer sa place dans une offre esthétique professionnelle. | Présentation des origines, principes et bénéfices du soin. Identification des effets recherchés : éclat, détente, stimulation des tissus, tonicité, effet liftant naturel. Présentation des indications, précautions et contre-indications.                  | Échanges guidés, questionnaire oral, analyse des attentes, identification des bénéfices client et du positionnement possible du soin en institut ou en spa.                          |
| <b>Séance 2</b><br><b>2 heures</b> | Comprendre les bases du visage utiles à la pratique du massage liftant.                                            | Repérage des principales zones travaillées : cou, ovale, joues, pommettes, contour des yeux et front. Introduction aux bases de myologie faciale utiles à la pratique. Mise en lien entre tensions, relâchement, tonicité et vieillissement cutané apparent. | Observation guidée sur support pédagogique, repérage des zones du visage, échanges sur les besoins esthétiques clients et les adaptations possibles.                                 |
| <b>Séance 3</b><br><b>3 heures</b> | Acquérir la posture professionnelle, la qualité du toucher et les premières manœuvres fondamentales.               | Démonstration du placement praticienne, de la posture autour de la table, de la pression, du rythme et de la fluidité. Apprentissage des manœuvres préparatoires : prise de contact, lissages, drainage, travail du cou et de l'ovale.                       | Démonstration par la formatrice, pratique en binôme, inversion des rôles, corrections individualisées sur la posture, les appuis, la pression et le confort client.                  |
| <b>Séance 4</b><br><b>3 heures</b> | Apprendre les manœuvres spécifiques du soin Liftant Japonais.                                                      | Démonstration et pratique des acupressions, mobilisations tissulaires, stretching facial, pétrissages, battages et manœuvres liftantes. Travail progressif par zones du visage.                                                                              | Pratique guidée en binôme, reproduction des gestes, alternance praticienne/modèle, corrections techniques sur la précision, le rythme, la localisation et l'intensité des manœuvres. |
| <b>Séance 5</b><br><b>3 heures</b> | Construire progressivement le protocole complet du soin.                                                           | Enchaînement du protocole zone par zone : cou, ovale du visage, joues, pommettes, contour des yeux et front. Travail des transitions, de la continuité du toucher, de la fluidité et de la cohérence globale du soin..                                       | .Pratique supervisée en binôme, assemblage progressif des séquences, ajustements individualisés, correction de la posture, de la pression et de l'enchaînement.                      |
| <b>Séance 6</b><br><b>2 heures</b> | Adapter le soin aux besoins de la cliente et renforcer la posture professionnelle.                                 | Adaptation des manœuvres selon la qualité de peau, les tensions, le manque d'éclat, le relâchement de l'ovale ou le besoin de détente. Rappel des précautions, limites et contre-indications. Conseils de mise en place en institut                          | Études de cas simples, échanges guidés, choix des adaptations possibles, formulation professionnelle des bénéfices du soin et conseils client.                                       |
| <b>Séance 7</b><br><b>1 heure</b>  | Valider les acquis et clôturer la formation.                                                                       | Réalisation d'un enchaînement complet ou d'une séquence représentative en condition professionnelle. Synthèse des points clés et conseils d'entraînement.                                                                                                    | Mise en situation pratique, observation à partir d'une grille critériée, retours individualisés, questionnaire de sortie, évaluation des acquis et questionnaire de satisfaction.    |