

INTITULÉ DE FORMATION : LE SOIN LIFT & GLOW

DESCRIPTION : Cette formation permet aux professionnelles de l'esthétique d'apprendre à réaliser un soin visage manuel liftant, drainant et éclat, intégrant des techniques de massage facial et l'utilisation des ventouses esthétiques. Le soin repose sur une alternance de manœuvres manuelles, de mobilisations douces, de gestes drainants, de stimulation tissulaire et de travail avec les ventouses afin d'améliorer visuellement l'éclat du teint, de détendre les tensions du visage, de stimuler les tissus et de travailler l'effet liftant naturel.

La formation permet d'acquérir un protocole structuré, fluide et professionnel, adapté à une pratique en institut ou en spa, tout en respectant les précautions d'utilisation des ventouses et le confort de la cliente.

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 Lift & Glow.
- Préparer l'espace de soin, le matériel et les ventouses dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité.
- Réaliser un protocole complet associant manœuvres manuelles, gestes drainants, mobilisations liftantes et utilisation des ventouses.
- Adapter la pression, le rythme, l'intensité et l'utilisation des ventouses selon la zone travaillée, la qualité de peau et le confort de la cliente.
- Conseiller la cliente sur les effets attendus, les précautions après soin et l'intégration de la prestation dans une offre visage.

MÉTHODOLOGIE ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

Formation réalisée en présentiel, alternant apports théoriques, démonstration technique, pratique guidée, travail en binôme et/ou sur modèle, et corrections individualisées.

La méthode pédagogique est démonstrative, participative et expérientielle afin de permettre une acquisition progressive des gestes professionnels, de la posture praticienne et de l'utilisation sécurisée des ventouses.

PUBLIC VISÉ : Esthéticienne diplômée ou en cours d'obtention.

DURÉE ET EFFECTIFS : 8 heures. 6 stagiaires maximum.

PRÉREQUIS : Être titulaire du CAP Esthétique ou en cours d'obtention du diplôme. Maîtriser la compréhension orale et écrite du français. Maîtriser les fondamentaux du soin visage.

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

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES : Nous contacter pour toute demande ou besoins d'aménagement spécifique.

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, ventouses 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'acquisition progressive des compétences est vérifiée tout au long de la formation par des échanges guidés, des mises en situation professionnelles et des exercices pratiques. Questionnaires d'entrée et de sortie de formation pour mesurer les acquis.

MODALITÉS DE VALIDATION : La formation donne lieu à la remise d'un certificat de réalisation et d'une évaluation critériée des acquis.

QUALIFICATION DE L'INTERVENANT : Esthéticienne diplômée de niveau 5 avec une expérience de plus de 25 ans dans le domaine visé. Dont 8 ans, dans la gestion d'un centre de beauté et 7 ans, dans le développement stratégique commercial. Titulaire du titre professionnel de Formateur d'adultes professionnels. Formatrice référente du dispositif de parcours individualisé du FAFCEA.

LOISEL Nina CACHARD [E. I] APTISIA

Numéro Siret: 453 346 512 000 65

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 28140373314 auprès du préfet de région de Normandie. V-24092026

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

I. COMPRENDRE LES FONDAMENTAUX DU SOIN LIFT & GLOW

- Identifier les principes du soin : drainage, éclat, détente, stimulation tissulaire et effet liftant naturel.
- Comprendre l'intérêt de combiner les manœuvres manuelles et les ventouses esthétiques.
- Expliquer les bénéfices du soin : teint plus lumineux, traits détendus, visage défatigué, tissus stimulés et sensation de légèreté.
- Identifier les indications, précautions et contre-indications du soin.

II. PRÉPARER LE MATÉRIEL, L'ESPACE DE SOIN ET L'UTILISATION DES VENTOUSES

- Identifier le matériel nécessaire à la réalisation du soin.
- Préparer les ventouses selon les règles d'hygiène et de sécurité.
- Organiser le poste de travail pour faciliter la fluidité du protocole.
- Installer la cliente dans de bonnes conditions de confort.
- Vérifier les précautions avant utilisation des ventouses : qualité de peau, sensibilité, rougeurs, fragilité capillaire et contre-indications.

III. INSTALLER LA POSTURE PROFESSIONNELLE ET PRÉPARER LE VISAGE

- Réaliser les premières manœuvres de détente et de prise de contact.
- Travailler les zones de tension du haut du corps : trapèzes, nuque, épaules, cou et sternocléidomastoïdien.
- Préparer les tissus par des manœuvres douces, progressives et enveloppantes.
- Adapter la pression et le rythme au confort de la cliente.

IV. RÉALISER LES MANŒUVRES MANUELLES LIFTANTES ET DRAINANTES

- Réaliser les gestes drainants préparatoires.
- Travailler les mobilisations douces du visage pour détendre les tissus.
- Intégrer les manœuvres liftantes sur l'ovale, les joues, les pommettes, le contour des yeux et le front.
- Enchaîner les manœuvres avec fluidité, cohérence et continuité.

V. UTILISER LES VENTOUSES ESTHÉTIQUES DANS LE PROTOCOLE

- Comprendre le rôle des ventouses dans la stimulation des tissus et le travail de l'éclat.
- Réaliser les gestes de glisse, de drainage et de mobilisation avec les ventouses.
- Adapter l'intensité d'aspiration selon la zone travaillée et la sensibilité de la peau.
- Travailler les zones principales : cou, ovale, joues, pommettes, contour des lèvres, contour des yeux et front.

VI. RÉALISER LE PROTOCOLE COMPLET ET ADAPTER LE SOIN

- Observer la démonstration complète du soin réalisée par la formatrice.
- Reproduire les étapes du protocole en binôme ou sur modèle.
- Enchaîner les manœuvres manuelles, les gestes drainants, les mobilisations liftantes et l'utilisation des ventouses.
- Adapter le soin selon la sensibilité cutanée, les tensions, le manque d'éclat, les traits fatigués ou le relâchement visible.
- Appliquer les corrections individualisées sur la posture, la pression, le rythme, la fluidité et l'utilisation des ventouses.

VII. CONSEILLER LA CLIENTE ET INTÉGRER LE SOIN DANS UNE OFFRE VISAGE

- Expliquer simplement les bénéfices et les limites du soin.
- Intégrer le soin dans une offre ponctuelle, une cure ou un protocole visage complémentaire.
- Valoriser le soin avec un discours professionnel clair et accessible.

LOISEL Nina CACHARD [E. I] APTISIA

Numéro Siret: 453 346 512 000 65

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 28140373314 auprès du préfet de région de Normandie. V-24092026

SCÉNARIO PÉDAGOGIQUE DÉTAILLÉ

SÉANCE	OBJECTIF	DÉROULÉ	ACTIVITÉ
Séance 1 1 heure	Comprendre les fondamentaux du soin Lift & Glow.	Présentation du soin, de ses objectifs esthétiques, de ses bénéfices, indications, précautions et contre-indications. Explication de l'intérêt d'associer manœuvres manuelles, drainage, mobilisation des tissus et ventouses.	Échanges guidés, questionnaire oral, analyse des attentes, identification des bénéfices client et des précautions à respecter.
Séance 2 1 heure	Préparer le matériel, l'espace de soin et l'utilisation des ventouses.	Présentation du matériel, des ventouses, des règles d'hygiène et des précautions d'utilisation. Organisation du poste de travail, installation de la cliente et vérification des contre-indications.	Observation guidée, préparation du matériel, manipulation des ventouses, vérification du poste de travail et des règles de sécurité.
Séance 3 1 h 30	Observer et comprendre le déroulé du protocole.	Démonstration par la formatrice : prise de contact, travail des trapèzes, nuque, épaules, cou, préparation du visage, gestes drainants, manœuvres liftantes et utilisation progressive des ventouses.	Observation active, prise de notes, repérage des étapes du protocole, échanges sur les manœuvres, le rythme, la pression et les points de vigilance.
Séance 4 1 h 30	Apprendre les manœuvres manuelles préparatoires et liftantes.	Mise en pratique des manœuvres de détente, drainage, mobilisation et gestes liftants sur les zones principales du visage : cou, ovale, joues, pommettes, contour des yeux et front.	Pratique supervisée en binôme ou sur modèle. Corrections individualisées sur posture, pression, rythme, fluidité et confort client.
Séance 5 1 h 30	Intégrer les ventouses dans le protocole.	Apprentissage des gestes avec les ventouses : glissés, drainage, mobilisation douce, adaptation de l'aspiration, respect des zones sensibles et des trajets de travail.	Pratique guidée avec ventouses, alternance praticienne / modèle, ajustements individualisés sur la pression, l'intensité et la sécurité d'utilisation.
Séance 6 1 h 30	Réaliser le protocole complet, adapter le soin et valider les acquis.	Enchaînement du soin complet ou d'une séquence représentative : installation, manœuvres manuelles, utilisation des ventouses, finalisation, adaptations selon les besoins et conseils client.	Mise en situation pratique, évaluation formative, retours individualisés, questionnaire de sortie, questionnaire de satisfaction et clôture.