



PERFECTIS FORMATIONS
LES CLÉS DU SUCCÈS

Formations pour les professionnels
du bien-être et de la beauté

06 40 88 31 87

www.perfectis-formations.com

Perfectis formations

Constituée de professionnelles de la formation en bien-être et esthétique, l'équipe Perfectis souhaite partager sa passion à travers des thèmes originaux qu'elle élabore exclusivement pour vous.

Valérie Desmaisons
Fondatrice & formatrice



Nos forces & différences

Perfectis Formations a été créée pour vous professionnelles du bien-être qui recherchez des solutions concrètes pour :

- Optimiser la rentabilité de votre institut de beauté
- Consolider ou acquérir une compétence spécifique
- Vous démarquer de vos concurrents

Une rigueur récompensée

- ORGANISME DE FORMATION CERTIFIÉ « AFNOR NF Service Formation »
L'obtention de ce label distingue les professionnels de la formation et garantit un niveau de qualité constant.
- ORGANISME CERTIFIÉ DATA DOCK
L'assurance de notre rigueur et du sérieux de nos formations.



Massage chinois «Ying Qi Shen®»



MASSAGE CHINOIS « YING QI SHEN® » - 1h30

« Osez vous démarquer grâce à une gestuelle exclusive »



Ce massage unique en son genre séduira par sa particularité : des manœuvres enveloppantes réalisées sur l'ensemble du corps associées à de la réflexologie plantaire, palmaire et faciale. Une méthode inédite pour combattre le stress, la fatigue et procurer une profonde sensation de bien-être.

Son originalité

Une gestuelle à la fois relaxante et ressourçante :

- Manœuvres de détente : pression, pétrissage, étirements, frictions, vibrations, percussions dans le but d'améliorer la circulation, les échanges, de réduire les tensions et procurer une profonde sensation de bien-être
- Techniques de stimulation de nombreuses zones réflexes du corps (réflexologie plantaire, faciale, crânienne et palmaire) afin de stimuler l'organisme tout entier et renforcer les défenses immunitaires.

Programme

Théorie

- Concept, origine et vertus du Ying Qi Shen®
- Précautions et contre indications
- Principes de base de la réflexologie plantaire et palmaire
- Méthode de réflexologie faciale et digitopuncture
- Cartographie des zones réflexes
- Durée(s) du massage
- Prix pratiqués, recommandations et cures

Pratique

- Localisation des zones réflexes
- Mobilisation et signification des dépôts ou cristaux
- Localisation et fonction des méridiens du visage
- Gestuelle relaxante et anti-stress
- Technique de réflexologie plantaire, palmaire et faciale
- Pratique du protocole complet :
 - Face antérieur
 - Face postérieure

Moyens pédagogiques :

- Remise d'un support de cours pédagogique illustré de photos détaillant chacun des gestes inculqués
- Remise de planches des zones réflexes des pieds : face plantaire, face dorsale, face latérale
- Remise de planches des zones réflexes des mains
- Remise de planches des méridiens et tsubos du visage
- Remise d'une synthèse : récapitulatif A4 (mots clés)

Public : Esthéticiennes, professionnelles du bien-être

Pré-requis : Maîtriser les gestes de base des méthodes de massage est indispensable

Durée : 2 journées

Tarifs : 450€ TTC

Prise en charge : 400 €

Massage vietnamien «Tâm-Quât®»



MASSAGE VIETNAMIEN « TÂM-QUẬT® » - 1h

« Éliminer la fatigue pour une immense sensation de légèreté »



Ce rituel ancestral nous a été enseigné au Vietnam, par un moine bouddhiste, comme le veut la tradition.

Tonifiant et énergisant, il se caractérise par un travail sur les zones d'accumulation de stress pour mieux éliminer les tensions physiques, mentales et restaurer la vitalité.

Son originalité

Le massage Vietnamien Dâm-Bop Tâm-Quật, couramment appelé « Tâm-Quật », signifie : « massage, pressions des doigts et des paumes, frictions ».

Il se différencie vraiment des autres techniques de massage : il allie des mouvements amples et harmonieux, des étirements, des pressions des paumes et des coudes, des pétrissages, des percussions légères, des balayages, des lissages, des frictions.

Programme

Théorie

- L'origine et les influences du massage Vietnamien
- Traditions et dimension énergétique du Tâm-Quật®
- Un pays de contraste caractéristique d'une gestuelle riche et variée
- Durée(s) du massage
- Prix pratiqués et recommandations

Pratique

Technicité exclusive au Tâm-Quật® :

- Gestuelle de détente : mouvements amples et harmonieux, étirements, lissages
- Manœuvres revigorantes : pressions des paumes, des mains et des coudes, pétrissages, percussions légères, balayages, frictions
- Pratique du protocole complet :
 - Face antérieure
 - Face postérieure

Moyens pédagogiques :

- Remise d'un support de cours pédagogique illustré de photos détaillant chacun des gestes inculqués
- Remise d'une synthèse : récapitulatif A4 (mots clés)

Public : Esthéticiennes, professionnelles du bien-être

Pré-requis : Maîtriser les gestes de base des méthodes de massage est indispensable

Durée : 2 journées

Tarifs : 450 € TTC

Prise en charge : 400 €

Massage indien tête «Shiro-Shantam®»



MASSAGE INDIEN TÊTE « SHIRO-SHANTAM® » - 45 min

« C'est dans la tête que se situent les portes des sens : la vue, l'ouïe, le goût et l'odorat, le sens de l'équilibre et de l'intuition ». Citation Indienne



Cette gestuelle millénaire nous a été transmise par un maître Indien. Massage anti-stress par excellence, le Shiro-Shantam® se concentre sur le haut du corps : dos, nuque, visage et tête. Il calme l'esprit, réduit le stress, libère les tensions physiques et mentales. Fidèle à la tradition indienne, le Shiro-Shantam® est personnalisé selon les besoins de la cliente pour un moment unique de décontraction totale.

Son originalité

Basé sur le principe de l'Ayurvéda, le Shiro-Shantam® repose sur la théorie énergétique des 3 Doshas : Vata, Pitta et Kapha qu'il vise à harmoniser pour augmenter l'énergie vitale, régénérer et vivifier. A la fois apaisant et énergisant, il a été élaboré pour vous laisser le choix de le pratiquer avec ou sans huile.

Cette technique peut également être pratiquée seule ou combinée à un soin visage ou à un massage corps pour libérer les tensions et restaurer la sérénité.

Programme

Théorie

- Les origines et le concept du Shiro-Shantam®
- Les principes de l'Ayurvéda
- Les 5 éléments fondamentaux
- La théorie des 3 Doshas : Vata, Pitta, Kapha
- A quelle catégorie de Doshas appartenons-nous ?
- Rappel anatomique du système osseux et musculaire du crâne
- Les bienfaits et contre-indications du Shiro-Shantam®
- Prix pratiqués et recommandations

Pratique

- Techniques exclusives et spécifiques :
 - Dos, épaules, visage
 - Tête divisée en zones selon la méthode Ayurvédique
- Adaptation personnalisée selon chaque Doshha
- Les variantes selon la durée du massage : intégral ou séquencé dans un soin/massage
- Enchaînement des différentes étapes et pratique du protocole complet

Moyens pédagogiques :

- Remise d'un support de cours pédagogique illustré de photos détaillant chacun des gestes inculqués
- Remise d'une synthèse : récapitulatif A4 (mots clés)

Public : Esthéticiennes, professionnelles du bien-être

Pré-requis : Maîtriser les gestes de base des méthodes de massage est indispensable

Durée : 2 journées

Tarifs : 450 €TTC

Prise en charge : 400 €

Massage femme enceinte «Soft Cocoon®»



MASSAGE FEMME ENCEINTE « SOFT COCOON[®] » - 45 min

« Un moment privilégié et décontractant en attendant l'arrivée de bébé »



Composé d'effleurages fluides, lents et enveloppants, d'enchaînements liés, de pétrissages doux, le massage Soft Cocoon[®] accompagne les bouleversements que connaît la femme enceinte pendant de nombreux mois pour apporter un réel mieux-être.

L'objectif principal du massage Soft Cocoon[®] est de détendre le corps tout entier de la femme enceinte en concentrant sa gestuelle sur les jambes et le dos, dans le but de dénouer les tensions qui s'y sont accumulées.

Son originalité

Mal de dos, jambes lourdes, prise de poids excessive... la grossesse peut s'avérer éprouvante pour les futures mamans, tant physiquement que moralement.

C'est pourquoi le massage prénatal Soft Cocoon[®] présente de nombreux avantages en soulageant la sensation de pesanteur, les tensions musculaires et en favorisant le sommeil ainsi que la récupération de la femme enceinte.

Programme

Théorie

- Les modifications physiologiques de la femme enceinte
- Les bouleversements hormonaux
- Les sensations de pesanteur des membres inférieurs
- Les maux de dos
- Les bienfaits du « Soft cocoon[®] »
- Les précautions à prendre
- Les contre-indications absolues
- Prix pratiqués et recommandations

Pratique

- La sélection des huiles les plus appropriées
- L'installation spécifique de la femme enceinte
- Les conditions de confort
- L'originalité du « Soft cocoon[®] »
- Les gestes qui soulagent les membres inférieurs
- Les gestes qui décontractent le dos
- Pratique du protocole complet
- L'ergonomie posturale du praticien
- Les variantes du « Soft cocoon[®] »

Moyens pédagogiques :

- Remise d'un support de cours pédagogique illustré de photos détaillant chacun des gestes inculqués
- Remise d'une synthèse : récapitulatif A4 (mots clés)

Public : Esthéticiennes, professionnelles du bien-être

Pré-requis : Maîtriser les gestes de base des méthodes de massage est indispensable

Durée : 2 journées

Tarifs : 450 € TTC

Prise en charge : 400 €

Massage japonais visage «Kobido»



MASSAGE JAPONAIS VISAGE « KOBIDO » - 45 min

« Découvrez le secret de rajeunissement des femmes japonaises »



Le Kobido est bien plus qu'un massage, c'est un lifting naturel, un art traditionnel qui repose sur une grande rigueur.

Ce qui fait son succès ? L'efficacité de sa gestuelle exclusivement manuelle qui offre des résultats défatigants, liftants et repulpants instantanés.

Son originalité

Ce rituel pratiqué depuis des millénaires au Japon, permet d'obtenir des résultats bluffants :

- Les signes de fatigue et du temps s'effacent
- La peau est repulpée
- Le visage retrouve sa sérénité

À l'origine exclusivement réservé aux Geishas, le Kobido offre des résultats spectaculaires qui saura satisfaire les attentes des peaux fatiguées, dévitalisées, surmenées.

Programme

Théorie

- L'histoire, l'origine de ce rituel ancestral
- Les bienfaits et précautions d'usage
- Les méridiens et points d'acupuncture
- Les 5 étapes essentielles pour des résultats inégalés
- Les variantes du Kobido : massage prestige, soin signature, rituel haut de gamme
- Duré(es) du massage
- Prix pratiqués, recommandations, cures

Pratique

- Préparation de la peau et rituel des serviettes japonaises

Étape 1 : Phase Zen

Prise de contact en douceur

Étape 2 : Réveil de l'ossature du visage

Oxygénation des tissus

Étape 3 : Étape Myo-liftante du visage

(se pratique par héli-visage)

Libération des tensions musculaires

Étape 4 : Stimulation des énergies du visage

Shiatsu sur les points d'acupuncture

Rééquilibrage des méridiens

Étape 5 : Élimination des toxines du visage

Manœuvres drainantes

Moyens pédagogiques :

- Remise d'un support de cours pédagogique détaillant chacun des gestes inculqués
- Remise de planches des méridiens et tsubos du visage
- Remise du schéma de l'ostéologie du visage, des muscles peauciers
- Remise d'une synthèse : récapitulatif A4 (mots clés)

Public : Esthéticiennes, professionnelles du bien-être

Pré-requis : Maîtriser les gestes de base des méthodes de massage est indispensable

Durée : 2 journées

Tarifs : 450 € TTC

Prise en charge : 400 €

Planning des formations :

www.perfectis-formations.com

Initiation à la réflexologie plantaire



INITIATION À LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE - 50 min

« Le sourire vient du pied ». Proverbe chinois



Formation animée par une réflexologue diplômée et formée à la méthode du Dr Jesus Manzanarès. A chaque zone du pied correspond un organe ou une fonction du corps humain. En localisant les « dépôts » ou « cristaux » situés sur les différentes zones réflexes du pied, la réflexologie plantaire permet de soulager de nombreux maux et de rétablir l'équilibre énergétique de l'ensemble du corps.

Son originalité

À l'aide d'une cartographie détaillée des zones réflexes plantaires vous vous familiariserez avec leur localisation à l'aide de la pulpe de vos doigts et avec un stylet en bois. Pour un maximum d'efficacité, les protocoles étudiés se réalisent à la fois « en circuit » et par systèmes (nerveux, digestif, respiratoire, musculo-squelettique...).

Une technique renommée, considérée comme une médecine douce pour soulager, détendre, traiter et prévenir les différents déséquilibres du corps humain.

Programme

Théorie

- Origines et principes de base de la réflexologie plantaire
- Comment agit la réflexologie ? explication énergétique et organique
- Composition des dépôts
- Les précautions, contre-indications
- Les facteurs modifiant le seuil de réceptivité
- Les réactions aux traitements
- Cartographie détaillée et commentée des zones réflexes plantaires
- Les symptômes et correspondances
- Durée(s) du massage
- Prix pratiqués, recommandations, cures

Pratique

- Localisation des zones réflexes : dorsale, plantaire, latérales
- Détection et signification des « dépôts » ou « cristaux »
- Les différentes techniques de stimulation réflexe
 - Friction, effleurage, reptation, pression...
- Étude de protocoles par système
 - Nerveux - Digestif - Circulatoire - Musculo-squelettique - Respiratoire - Uro-génital
- Pratique du massage réflexologique en « circuit »
- Interprétation des ressentis du receveur
- Déroulement d'une séance : formulaire individuel à remplir par cliente pour un traitement personnalisé

Moyens pédagogiques :

- Remise d'un support de cours pédagogique détaillé
- Remise de planches des zones réflexes des pieds : face plantaire, face dorsale, faces latérales
- Remise du formulaire individuel à remplir pour chaque cliente
- Remise d'un récapitulatif d'informations théorique des principales zones réflexes

Public : Esthéticiennes, professionnelles du bien-être

Pré-requis : Aucun

Durée : 2 journées

Tarifs : 450 €TTC

Prise en charge : 400 €

Massage Hawaiïen Lomi-Lomi Niveau 1



MASSAGE HAWAÏËN LOMI-LOMI – 1h

Niveau 1

« L'énergie des 4 éléments pour retrouver sérénité et harmonie »



Cette technique ancestrale nous a été enseignée par un maître Kahuna (chaman hawaïen) transmis depuis des millénaires et inspiré de la culture polynésienne, le Lomi-Lomi est extraordinairement dépayçant. Il se démarque par sa gestuelle enveloppante, aussi fluide et rythmée que le flux des vagues infinies qui se déplacent sur le corps.

Son originalité

Alliant à la fois douceur et profondeur, il se pratique sur la base de 4 types de mouvements correspondant aux 4 éléments : Terre, Eau, Feu, Air réalisés avec les mains et les avant-bras pour une sensation de lâcher-prise inédite.

Programme

Théorie

- L'origine du Lomi-Lomi
- La tradition hawaïenne : rites et cérémonies
- Le concept d'énergie et d'équilibre
- La théorie des 4 éléments : Eau, Terre, Feu, Air
- Les bienfaits physiques et psychiques du Lomi-Lomi
- Prix pratiqués et recommandations

Pratique

- Manœuvres fluides, enveloppantes, lissages
- Technique « de flux et reflux » des vagues
- Gestuelle rythmée et dynamisante
- Le toucher spécifique d'effleurages glissés avec les mains et avant-bras
- Pratique du protocole complet :
 - Face antérieure
 - Face postérieure

Moyens pédagogiques :

- Remise d'un support de cours pédagogique illustré de photos détaillant chacun des gestes inculqués.
- Remise d'une synthèse : récapitulatif A4 (mots clés)

Public : Esthéticiennes, professionnelles du bien-être

Pré-requis : Maîtriser les gestes de base des méthodes de massage est indispensable

Durée : 2 journées

Tarifs : 450 € TTC

Prise en charge : 400 €



PERFECTIS FORMATIONS
LES CLÉS DU SUCCÈS

Pour toute demande d'inscription ou d'informations,
veuillez nous contacter :

www.perfectis-formations.com

06 40 88 31 87

perfectis.formations@gmail.com