



PROGRAMME  
**FORMATION MASSAGE  
STRETCHING VISAGE & GUA SHA**

---

**Durée :** 24h

**Horaires :** 9h-13h / 14h-18h

**Objectifs de la formation**

Le massage Stretching visage & Gua sha permet drainer, détoxifier, travailler la tonicité et lisser les rides. Il détend les traits du visage, réduit les crispations et les tensions musculaires pour ainsi préserver la beauté et la jeunesse du visage.

Les techniques manuelles spécifiques alternent des manœuvres variées telles que : lissages, pressions paumes, « mini étoiles », « vaguelettes », « courbes », « petits pas », « papillons » ...permettant d'obtenir un effet « éclat-défatigant » et « stretch-repulpant ».

2 originalités s'ajoutent à cette technique exclusive : les exercices de yoga du visage démontrés à la cliente et la gestuelle du gha sha.

Maîtriser le massage Stretching visage & Gua sha est une occasion de proposer à la clientèle de centre de beauté une nouvelle prestation de massage, de se démarquer et de renforcer son expertise.

**Objectifs opérationnels**

A l'issue des 3 journées de formation :

- Maîtriser le protocole complet du massage Stretching visage & Gua sha et sa gestuelle spécifique
- Maîtriser les techniques de yoga du visage
- Maîtriser la gestuelle du gha sha

**Modalités pédagogiques**

Comporte une partie théorique en introduction, suivi de démonstrations et d'ateliers de pratique en binômes pour pouvoir ressentir le massage, le pratiquer et pleinement l'intégrer.

**Public :** - Esthéticienne-cosméticienne : travailleur non salariée, travailleur salariée, conjoint d'entreprise  
- Gérante d'institut, dirigeante de SAS, SARL, EURL

**Délais d'accès**

La durée estimée entre l'inscription du stagiaire et le début de la formation est en moyenne d'une semaine à 15 jours car elle variera selon la réactivité du stagiaire à fournir les pièces demandées.

**Accueil des personnes en situation de handicap :** les locaux mis à disposition de Perfectis Formations sont en parfaite conformité pour l'accueil du public et sont accessibles aux personnes handicapées et à mobilité réduite. Perfectis formations met en œuvre la pédagogie, le matériel, les moyens techniques et humains permettant de s'adapter au handicap des personnes qu'elle accueille.

**Prérequis :** aucun prérequis n'est exigé

---

**PROGRAMME DÉTAILLÉ & COMPÉTENCES VISÉES  
MASSAGE STRETCHING VISAGE & GUA SHA**

**1<sup>er</sup> jour :** L'originalité du massage du visage Stretching visage & Gua sha - démonstrations – pratique  
**Matin : 9h-13h** Présentation du massage et démonstration

- L'originalité du massage Stretching visage & Gua sha
- Les caractéristiques et bénéfices du massage Stretching visage & Gua sha
- Ce que le massage Stretching visage & Gua sha peut apporter à votre institut de beauté
- Les étapes du vieillissement cutané et ses conséquences cutanées
- Lecture morphologique du visage
- Localisation des différentes zones musculaires du visage
- Déterminer le choix et le positionnement du gha sha
- Les bénéfices apportés par le yoga du visage
- Les différentes étapes du massage Stretching visage & Gua sha
- Démonstration d'un protocole complet

#### **Après-midi : 14h-18h Démonstration - Pratique du massage**

- **Démonstration de la partie « éclat-défatigante »**
- **1<sup>er</sup> groupe** : pratique des manœuvres défatigantes spécifiques : lissages, papillon, effleurages, étoile, vaguelettes, courbes
- **2<sup>ème</sup> groupe** : pratique des manœuvres défatigantes spécifiques : lissages, papillon, effleurages, étoile, vaguelettes, courbes
  
- **Démonstration de la partie « stretch-repulpante »**
- **1<sup>er</sup> groupe** : pratique des manœuvres « stretch-repulpantes » spécifiques : pressions paumes, petits pas, pulpe des doigts, étirements musculaires sur chaque zone
- **2<sup>ème</sup> groupe** : pratique des manœuvres « stretch-repulpantes » spécifiques : pressions paumes, petits pas, pulpe des doigts, étirements musculaires sur chaque zone

#### **2<sup>e</sup> jour : Révisions – démonstrations – corrections**

##### **Matin : 9h-13h Révisions de la veille + démonstrations**

- **1<sup>er</sup> groupe** : révisions de la veille : pratique de la gestuelle « éclat-défatigante » et « stretch-repulpante »
- **2<sup>e</sup> groupe** : révisions de la veille : pratique de la gestuelle « éclat-défatigante » et « stretch-repulpante »
- **Démonstration** intégrale de la technique de yoga du visage

##### **Après-midi : 14h-18h Pratique Yoga visage + corrections**

- **Démonstration** du yoga du visage par séquence
- **1<sup>er</sup> groupe** : pratique de la technique de yoga du visage + corrections
- **2<sup>ème</sup> groupe** : pratique de la technique de yoga du visage + corrections

#### **3<sup>e</sup> jour : Démonstration - pratique Gua Sha - pratique d'une séance complète - corrections**

##### **Matin : 9h-13h Démonstration + pratique Gua Sha**

- **Démonstration** de la technique d'utilisation du Gua Sha : effleurage, zig-zag, lissage, mini-chassé
- **1<sup>er</sup> groupe** : pratique de la gestuelle du Gua Sha
- **2<sup>e</sup> groupe** : pratique de la gestuelle du Gua Sha

##### **Après-midi : 14h-18h Pratique complète du massage et corrections**

- **1<sup>er</sup> groupe puis 2<sup>e</sup> groupe** : déroulement de l'intégralité du massage du visage jusqu'à ce que l'ensemble de la technique soit parfaitement assimilée
- Révision, corrections, évaluation des stagiaires
- Les tarifs recommandés, les variantes de la technique de massage Stretching visage & Gua Sha, comment en faire un succès auprès de sa clientèle institut de beauté.

**Nom et compétences de la formatrice :** Valérie Desmaisons : directrice du centre de formation, formatrice, esthéticienne, propriétaire d'un institut pendant 5 ans, experte en techniques de massage, spécialisée dans la communication digitale et dans le développement des stratégies commerciales exclusivement réservées aux instituts de beauté.

#### **Modalités avant l'inscription**

Entretien physique ou à distance permettant d'analyser les besoins du stagiaire et de nous assurer que ses attentes soient en adéquation avec l'offre de formation avant son inscription.

#### **Modalités d'évaluation initiale**

Une « Évaluation avant la formation » remise au stagiaire avant la formation nous permet d'adapter au mieux la formation et de constituer des groupes de niveaux pour garantir un stage de qualité.

#### **Dispositif d'évaluation des stagiaires**

- Pendant le stage : Évaluations visuelles lors des ateliers (réalisées par la formatrice)
- Évaluation à chaud en fin de stage :
  - « Grille d'évaluation de l'atteinte des objectifs » (rempli par la formatrice)
  - « Questionnaire d'évaluation de l'atteinte des objectifs » (rempli par le stagiaire)

#### **Évaluation de la satisfaction des stagiaires**

Appréciation de l'organisme de formation par les stagiaires :

- évaluation à chaud « Enquête de satisfaction et d'appréciation de la formation » rempli par le stagiaire à la fin de la formation
- évaluation à froid « Enquête de satisfaction de l'action de formation pour le prescripteur » rempli par le stagiaire 60 à 90 jours après la formation

#### **Supports pédagogiques utilisés**

Un support technique de cours avec des planches pédagogiques et des photos reprenant chaque geste est délivré aux stagiaires en début de stage ainsi qu'une fiche récapitulative.

#### **Sanction de la formation**

Une attestation précisant notamment la nature, la validation des objectifs et la durée de la session sera remise par l'organisme de formation au stagiaire bénéficiaire à l'issue de la prestation.

#### **Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action**

Les moyens permettant de suivre d'exécution de l'action de formation sont : les feuilles d'émargement signées par le stagiaire bénéficiaire et le formateur pour chaque demi-journée de formation.

#### **Informations règlementaires**

- « Conditions générales de vente » envoyé à l'inscription, accompagné de la Convention de formation.
- « Règlement intérieur » envoyé 10 jours avant la formation, accompagné de la Convocation de stage.