



## **Programme de formation individuelle**

### **– SPE 03 –**

## **Lifting Japonais (inspiration Kobido)**

### **Sommaire**

Objectifs, compétences et aptitudes.....	2
Public concerné et prérequis .....	2
Qualification des intervenants .....	2
Moyens pédagogiques .....	2
Moyens techniques à disposition.....	2
Durée et effectifs .....	2
Déroulement.....	3
Modalités d'évaluation des acquis .....	4
Sanction visée .....	4
Matériel nécessaire .....	4
Délais administratif.....	4
Délais d'accès .....	5
Accessibilité aux personnes en situation de handicap.....	5
Accessibilité aux personnes en situation précaire .....	5
Accessibilité aux personnes en réinsertion ou en recherche d'emploi .....	5
Taux de réussite.....	5
Taux de satisfaction .....	5
Tarifs.....	5
Débouchés.....	5

*Dernière mise à jour : 26/03/26*

### **Objectifs, compétences et aptitudes**

Ce module de formation s'adresse aux professionnels en massages de bien-être en devenir ou déjà installés. Il consiste en l'acquisition des connaissances relatives au lifting naturel japonais d'inspiration Kobido de 45 minutes, aussi bien en termes de techniques que de bienfaits et de contre-indications.

Les compétences et aptitudes visées sont les suivantes :

- Accueillir un client et lui proposer une séance adaptée ;
- Maîtriser les différents bienfaits et contre-indications, ainsi que la théorie propre à la pratique ;
- Acquérir le protocole de lifting naturel japonais d'inspiration Kobido de 45 minutes et le restituer de manière hygiénique et sécuritaire, aussi bien pour le praticien que pour le client ;
- Adapter sa technique, son rythme et sa pression en fonction des besoins et attentes du client.

### **Public concerné et prérequis**

- Aucun prérequis aussi bien en termes d'expérience, de compétences que de diplômes / certificats / titres.
- Accessible à toute personne majeure et ne présentant pas de contre-indication médicale le jour de la formation.

### **Qualification des intervenants**

Cindy PHILIPPE est praticienne en massages de bien-être, en massages énergétiques chinois, ainsi qu'en Médecine Traditionnelle Chinoise. Elle accompagne au bien-être global et notamment énergétique.

### **Moyens pédagogiques**

- Pratique des entretiens sous la forme de « jeux de rôles » avec la formatrice ;
- Pratique des massages sur un modèle et réception des massages par la formatrice ;
- Méthode d'enseignement active et participative.

### **Moyens techniques à disposition**

- Livret de formation papier comportant textes, photos et schémas nécessaires à la bonne compréhension de l'enseignement ;
- Planches et schémas anatomique et des méridiens énergétiques à disposition ;
- Tableau blanc, feutres, tables et chaises ;
- Tables de massage.

### **Durée et effectifs**

2 jours, soit un total de 14 heures. Session individuelle.

### **Déroulement**

Dans le cadre d'un enseignement actif et participatif, les réponses aux questions se font en temps réel. Les horaires sont susceptibles d'être adaptés en fonction de la progression de la formation.

- **JOUR 1** (7h00 au total)

- **MATIN** (3h00)

9h00 : Accueil jusqu'à 9h30

9h30 : Présentation du stagiaire, de son projet professionnel et du déroulé de la formation

9h45 : Histoire, bienfaits et contre-indications

10h30 : Énergétique et anatomie

11h00 : Pause

11h15 : Démonstration du protocole partie 1 : préparation et détente

11h30 : Mise en pratique du protocole partie 1 : préparation et détente + réception

12h30 : Déjeuner

- **APRES-MIDI** (4h00)

13h30 : Démonstration du protocole partie 2 : travail énergétique et muscles profonds

13h45 : Mise en pratique du protocole partie 2 : travail énergétique et muscles profonds + réception

15h00 : Pause

15h15 : Mise en pratique du protocole partie 1 + partie 2

17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses

17h30 : Fin de la journée

- **JOUR 2** (7h00 au total)

- **MATIN** (3h00)

9h00 : Accueil jusqu'à 9h30

9h30 : Révision de la veille et questions-réponses

9h45 : Mise en pratique du protocole partie 1 + partie 2

11h00 : Pause

11h15 : Démonstration du protocole partie 3 : relaxation finale

11h30 : Mise en pratique du protocole partie 3 : relaxation finale + réception

12h30 : Déjeuner

➤ **APRES-MIDI (4h00)**

13h30 : Mise en pratique du protocole partie 3 : relaxation finale

14h30 : Mise en pratique du protocole complet

15h45 : Pause

16h00 : Mise en pratique du protocole complet

17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses

17h30 : Fin de la formation

**Modalités d'évaluation des acquis**

Évaluation pratique en continue lors du module. Cinq critères de notation sur 20 points. 10 points minimum pour valider un critère. 60 points total au minimum pour valider l'aspect pratique du module.

**Sanction visée**

Attestation et certificat de réalisation remis en fin de module.

**Matériel nécessaire**

- Bloc note, crayons, stylos, surligneurs ;
- Tenue souple et confortable, chaussons ou chaussettes épaisses ;
- Drap housse, foutea ou grande serviette (80 x 190cm minimum) pour protéger la table ;
- Grande serviette (80 x 190cm minimum) ou plaid pour se couvrir (facultatif selon saison) ;
- Serviette essuie-main ;
- Flacon d'huile végétale neutre (amande douce, noyau d'abricot, pépins de raisin...), idéalement de qualité biologique, avec poussoir.

**Délais administratif**

- Dès le règlement et la signature du contrat pour les financements personnels ;
- 30 jours minimum pour un financement par un organisme.

**Délais d'accès**

- De 1 à 3 mois pour une formation dans nos locaux (inter-entreprise) ;
- De 1 à 3 mois pour une formation au sein de vos locaux (intra-entreprise).

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Possibilités étudiées au cas par cas selon le handicap. L'AGEFIPH et la RHF (Ressource Handicap Formation) sont les partenaires référents handicap.

**Accessibilité aux personnes en situation précaire**

Le CCAS de Mouans-Sartoux est notre référent concernant les personnes en situation précaire.

**Accessibilité aux personnes en réinsertion ou en recherche d'emploi**

France Travail est notre partenaire référent pour les personnes en recherche d'emploi ou en réinsertion.

**Taux de réussite**

100% (depuis 2024 et selon étude du 10/2024)

**Taux de satisfaction**

100% (depuis 2024 et selon étude du 10/2024)

**Tarifs**

800 euros nets (exempt de TVA).

**Débouchés**

- Emploi salarié ou freelance dans un centre de bien-être, un spa, un centre esthétique...,
- Création d'un centre de bien-être proposant des prestations performantes et novatrices,
- Ouverture d'un cabinet en libéral,
- Prestations à domicile,
- Intervention en institution, en association...,
- Prestations en salle de sport, hôtellerie, camping, yacht...