Massage du visage - Les bases de la pratique e automassage

Soins - Bien-être

Continue

Durée

6h

Tranche d'âge

18 à 25 ans

25 ans et +

Finalité

Attestation

Pratique en entreprise / Alternance

Non

Métier en pénurie / Fonction critique

Non

Cette formation est une introduction aux bases du massage facial. Elle vous permettra de découvrir les secrets ancestraux de la détente, de la revitalisation et de l'écla

Votre formatrice vous guidera à travers une série d'étapes essentielles pour maîtriser le massage facial.

Cette formation constitue également un prérequis aux ateliers de yoga visage et du massage sculptant inspiré du Kobido pour les personnes qui n'ont pas de pratiq massage.

Conditions d'accès

Professionnels du bien-être, de la santé et de l'esthétique

Programme

Introduction au massage : l'importance de bien se positionner, de se relaxer et de se centrer. Vous apprendrez des exercices de respiration et de mini méditation aider à vous préparer mentalement et émotionnellement. Le respect de vos limites est en effet une notion fondamentale que nous explorerons, en vous montran vous protéger physiquement et psychologiquement tout en offrant un massage facial de qualité.

Les bases de l'anatomie et de la physiologie du haut du corps. Nous aborderons les aspects de la peau, des os, des vaisseaux, des muscles, des rides, et même des actes esthétiques à prendre en considération dans vos massages et automassages. Vous apprendrez également à reconnaître les contre-indications et à prendre précautions nécessaires. De plus, nous explorerons les différentes formes de visage et les méthodes pour adapter vos techniques à chaque client.

Le vieillissement : aspect incontournable du soin de la peau, vous découvrirez ses accélérateurs ainsi que les moyens de prévention naturels pour aider vos clien une peau saine et jeune.

Technique du massage et de l'automassage relaxants, vous permettant d'appliquer immédiatement vos nouvelles compétences. Exercices

Liège - Château Massart (FC)

Rue du Château Massart, 70 4000 Liège

04 229 84 60

Accueil :

Du lundi au vendredi : de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 20h

/

formation.continue@centreifapme.be

Type d' inscription

Par e-mail

Bon à savoir

Consultez l'ensemble du catalogue de formations continues du Centre IFAPME Liège-Huy-Verviers sur le site www.formation-continue.be *(http://www.formation-conti*

Pour tout renseignement, contactez le 04/229.84.60 ou via formation.continue@centreifapme.be