



Programme: Formation Massage liftant du visage – Kobido : techniques et mise en pratique

Version 1 du 26/09/2025 au 26/09/2028

Public visé :

Praticiens bien-être, professionnels de l'esthétique, intervenants en spa, centre de soins ou structures de relaxation, ainsi que toute personne souhaitant développer des compétences professionnelles dans les techniques de massage liftant japonais du visage - KOBIDO.

Pré requis :

Aucun prérequis obligatoire. Une expérience en massage bien-être ou esthétique est recommandée.

Objectif(s) pédagogique (s)

Savoirs :

- Origines et philosophie du Kobido (lifting japonais du visage).
- Anatomie du visage, du cou et du décolleté.
- Règles d'hygiène, sécurité et contre-indications.
- Effets physiologiques et esthétiques du massage liftant.

Savoir-faire :

- Maîtriser les manœuvres liftantes, drainantes, tonifiantes et relaxantes.
- Adapter la pression et le rythme selon la morphologie du visage.
- Réaliser un protocole complet Kobido professionnel.
- Adopter une posture ergonomique et préserver son confort de travail.

Durant la formation, le stagiaire apprendra à :

- Maîtriser progressivement les techniques essentielles du massage liftant japonais du visage - KOBIDO..
- Intégrer les bonnes postures professionnelles pour préserver son confort et sa sécurité.
- Structurer une séance complète en respectant un déroulé cohérent et adapté.
- Connaître et reconnaître les différents muscles faciaux. (Anatomie faciale et palpatoire)

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Réaliser une séance complète de Kobido en autonomie.
- Proposer un soin visage liftant naturel à visée esthétique et bien-être.
- Travailler dans le respect des règles d'hygiène, sécurité et qualité professionnelle.

Durée et modalité d'organisation :

- Dates : **À définir.**
- Horaires : 9h00-12h00 / 13h00-17h00 soit 7h de formation par jour
- Durée : 3 jours - 21h de formation
- Organisation : en présentiel, en intra-entreprise
- Taille du groupe : de 1 à 10 personnes

Lieu :

CENTRE AGLAE, 334 Rue Saint-Martin 84120 Pertuis

Accessibilité :

Pour toute situation de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

Nous nous engageons à analyser les aménagements possibles suivant la formation choisie. Les solutions sont aménagées au cas par cas, notamment :

- Tiers-temps ;
- Choix de la modalité en présentiel ou distanciel selon les besoins de la personne.

Les aménagements n'auront pas pour but de modifier le contenu des épreuves d'évaluation et garantiront le maintien du niveau de maîtrise des compétences requis.

Modalité et délai d'accès :

Le bénéficiaire doit retourner tous les documents 5 jours avant le début de la formation, la formation sera accessible après la complétion du dossier de candidature.

Tarifs :

800€ net (TVA non applicable, article 261-4-4° du CGI)

Déroulé / contenu de la formation :

Intitulé de la formation :	Massage liftant du visage – Kobido : techniques et mise en pratique
Durée de la formation :	3 jours de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00 : 7h de formation par jour Soit 21h de formation au total
Présentation globale de la formation :	Cette formation permet d'acquérir les bases théoriques et pratiques du Kobido, massage liftant japonais du visage. Les stagiaires apprennent à stimuler la microcirculation, tonifier les muscles, drainer les tissus et lisser les traits pour un effet lifting naturel. Les apprentissages alternent démonstrations, pratique encadrée et réalisation d'un protocole professionnel complet.

Objectifs et compétences visées :	Comprendre les principes fondamentaux du massage Kobido et les règles de sécurité					
	Maîtriser les techniques manuelles liftantes et drainantes					
	Construire un protocole complet visage, cou et décolleté					
	Adopter une posture professionnelle et sécurisée					
Niveau pré requis des stagiaires :	Pas de prérequis nécessaires					
Séquence (par demi-journée)	Contenu détaillé	Durée en heures	Méthode pédagogique utilisée	Outils et supports	Organisation pédagogique	Objectif de la séquence
Jour 1 Matin	<p>Jour 1 – Découverte et bases fondamentales</p> <p>9h00 – 9h30 : Accueil des stagiaires</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Présentation de la formatrice et des participants ● Recueil des attentes individuelles ● Présentation du cadre, règlement intérieur, objectifs pédagogiques ● Test de positionnement initial (QCM rapide) <p>9h30 – 10h30 : Module 1 – Origines et philosophie du massage liftant japonais du visage - kobido</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Histoire et contexte d'apparition ● Notion de toucher liftant et drainant ● Place de l'écoute, de l'intention et de la qualité de présence ● Anatomie de la face et compréhension des actions liftantes sur les muscles faciaux. <p>10h30 – 10h45 : Pause</p>	3	Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation	Tables, chaises, supports papier	Salle de formation	Comprendre les principes fondamentaux du massage liftant japonais du visage.

	<p>10h45 – 12h00 : Module 2 – Hygiène, sécurité et posture professionnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Règles d'hygiène du praticien et du matériel ● Installation ergonomique de la table ● Postures protectrices du dos et des épaules ● Prévention des troubles musculo-squelettiques ● Contre-indications et précautions 					
<p>Jour 1 Après-midi</p>	<p>13h00 – 14h30 : Module 3 – Premiers enchaînements (initiation)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Respiration du praticien ● Contact initial sécurisant ● Prise de contact ● Lissages longs et continus <p>14h30 – 14h45 : Pause</p> <p>14h45 – 17h00 : Module 4 – Les manœuvres liftantes</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Démonstration complète sur décolleté, cou, ovale, pommettes, yeux, front) ● Manœuvres tonifiante ● Travail des muscles faciaux <ul style="list-style-type: none"> ● Pratique en binômes + corrections individuelles 	4	<p>Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation</p>	<p>Tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier</p>	Espace dédié massage	<p>Acquérir les premières manœuvres et coordonner respiration / fluidité</p>
<p>Jour 2 Matin</p>	<p>Jour 2 - Approfondissement technique</p> <p>9h00 – 9h30 : Révision et retour d'expérience</p> <p>9h30 – 10h30 : Module 5 – Techniques détoxifiantes et apaisantes</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Massage cuir chevelu ● point d'acupression ou digito- 	3	<p>Apprentissage par répétition guidée</p>	<p>Tables, chaises, tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier</p>	Salle de formation + espace dédié massage	<p>Approfondir les manœuvres spécifiques sur les différentes zones du visage</p>

	<p>pression</p> <ul style="list-style-type: none"> ● drainage <p>● Pratique en binômes + corrections individuelles</p> <p>10h30 – 10h45 : Pause</p> <p>10h45 – 12h00 : Module 6 – Révision des techniques liftantes</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Manœuvres tonifiantes ● Pincements ● Percussions ● Continuité des transitions 					
<p>Jour 2 Après-midi</p>	<p>13h00 – 14h30 : Module 7 – Travail ciblé (ovale, pommes, front, yeux, cou)</p> <p>14h30 – 14h45 : Pause</p> <p>14h45 – 17h00 : Module 8 – Fluidité, rythme et posture longue durée</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Travail d'endurance ● Gestion de l'énergie ● Correction ergonomique personnalisée 	4	<p>Pratique longue durée + feedback</p>	<p>Tables, chaises, tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier</p>	<p>Salle de formation + espace dédié massage</p>	<p>Maintenir qualité et confort sur une séance prolongée</p>
<p>Jour 3 Matin</p>	<p>Jour 3 – Révision du protocole complet</p> <p>9h00 – 9h30 : Révision</p> <p>9h30 – 10h30 : Module 9 – 1^{er} tour</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Enchaînement complet ● Pratique en binômes + corrections individuelles ● Gestion du rythme et du temps <p>10h30 – 10h45 : Pause</p> <p>10h45 – 12h00 : Module 10 – 2^{ème} tour</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Enchaînement complet ● Pratique en binômes + corrections individuelles 	3	<p>Apprentissage par répétition guidée</p>	<p>Tables, chaises, tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier</p>	<p>Salle de formation + espace dédié massage</p>	<p>Maîtriser les techniques de massage du visage</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Gestion du rythme et du temps 					
Jour 3 Après-midi	13h00 – 15h30 : Module 11 – Massage complet en autonomie 1^{er} tour & 2^{ème} tour <ul style="list-style-type: none"> • Evaluation pratique • Feedback individualisé 15h30 – 16h00 : Pause 16h30 – 17h00 : Module 12 – Bilan collectif et remise des attestations	4	Mise en situation + grille d'évaluation	Tables, chaises, tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier	Salle de formation + espace dédié massage	Valider la capacité à réaliser un Kobido professionnel
		21				

Moyen d'encadrement : (Formatrice) :

Noëlle Gartner est formatrice experte en massage bien-être, spécialisée dans les techniques traditionnelles et contemporaines du massage sur table. Gérante d'un centre de soins haut de gamme et praticienne récompensée à plusieurs reprises (Médaille d'argent Meilleur Spa Praticien de France 2023, sélection au Championnat de France de Massage 2024), elle allie une maîtrise technique reconnue à une pédagogie bienveillante et accessible. Forte de son expérience auprès de publics variés, elle transmet avec rigueur et clarté les gestes professionnels, en veillant à adapter sa transmission aux besoins de chaque stagiaire.

La formatrice est disponible à l'adresse suivante : contact@centreaglae.com

Délai de réponse de 48h

Méthodes mobilisées : (Moyens pédagogiques et techniques)

Moyens techniques :

- Salle de formation, tables, chaises, espace dédié massage avec tables de massage, huile de massage à l'amande douce, serviettes éponge, couvertures, supports papier

Moyens pédagogiques :

- Face à face pédagogique avec la formatrice
- Répartition pédagogique : 40% de théorie et 60% de pratique
- Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation

Ressources pédagogiques :

Les ressources pédagogiques sont imprimées et délivrées au stagiaire en fin de formation après appropriation pédagogique à l'aide du formateur.

Modalités de suivi et d'évaluation :

Modalité de suivi :

- Feuilles d'émargement par demi-journées

Modalité d'évaluation :

Avant la formation : Test de positionnement sous forme de QCM pour tester ses connaissances

Pendant la formation : Évaluation à chaud sous forme de mise en situation avec grille d'évaluation

Après la formation : Évaluation à froid sous forme d'entretien téléphonique

Réussite si plus de 60% de réponses correctes à l'évaluation à chaud

Une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de la formation, ainsi que l'évaluation des acquis sera remise à chaque stagiaire