

	<p><b>Programme: Formation Kobido en e-learning.</b>  <b>Massage liftant du visage - Techniques et mise en pratique.</b></p>
	<p><b>Version 1 du 26/09/2025 au 26/09/2028</b></p>

### **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.
- Les muscles du visage et les méridiens énergétiques
- 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.
- Choisir et utiliser les huiles adaptées selon les types de peau
- 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)
- Reproduire fidèlement les gestes grâce aux supports vidéo

### 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 :

- Durée : 3 jours - 21h de formation ( durée estimée)
- Formation 100% e-learning
- Rythme : à votre convenance, formation accessible en autonomie
- Organisation : formation en ligne avec suivi pédagogique
- Accès aux contenus via envoi de supports pédagogiques structurés (vidéos + livret de formation)
- Formation accessible 24h/24 et 7j/7

### Lieu :

Formation à distance

### 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 :

250€ net (TVA non applicable, article 261-4-4° du CGI)

### Déroulé / contenu de la formation :

<b>Intitulé de la formation :</b>	<b>Massage liftant du visage – Kobido : techniques et mise en pratique</b>  (E-Learning)
-----------------------------------	--

<b>Durée estimée de la formation :</b>	21h de formation					
<b>Présentation globale de la formation :</b>	<p>Cette formation permet d'acquérir les bases théoriques et pratiques du Kobido, massage liftant japonais du visage.</p> <p>Grâce à une pédagogie digitale combinant vidéos détaillées, supports pédagogiques et accompagnement à distance, les stagiaires apprennent à stimuler la microcirculation, tonifier les muscles, drainer les tissus et lisser les traits pour un effet lifting naturel.</p> <p>La formation s'appuie sur un protocole complet structuré incluant préparation, techniques actives, acupression et drainage</p>					
<b>Objectifs et compétences visées :</b>	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					
<b>Niveau pré requis des stagiaires :</b>	Pas de prérequis nécessaires					
<b>Progression pédagogique</b>	<b>Contenu détaillé</b>	<b>Durée en heures</b>	<b>Méthode pédagogique utilisée</b>	<b>Outils et supports</b>	<b>Organisation pédagogique</b>	<b>Objectif de la séquence</b>
<b>BLOC 1 : FONDAMENTAUX</b>	<p><b>Découverte et bases fondamentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Test de positionnement</li> </ul> <p><b>Module 1 – Origines et fondamentaux.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Histoire du Kobido</li> <li>● Philosophie énergétique (Qi)</li> <li>● Bienfaits et indications</li> </ul> <p><b>Module 2 – Anatomie et compréhension du visage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Structure de la peau</li> <li>● Muscles du visage</li> <li>● Méridiens énergétiques</li> <li>● Anatomie de la face et</li> </ul>	3	<p>Apports théoriques à travers le livret de formation, Accompagnement individualisé à distance (mail / téléphone)</p>	<p>Vidéos pédagogiques détaillées (gestes et protocoles), Livret de formation complet (théorie + protocole détaillé), Fiches techniques (gestes, enchaînements)</p>	<p>La formation se déroule à distance, en autonomie, depuis le domicile du stagiaire. Le stagiaire réalise les apprentissages pratiques dans un environnement adapté, en disposant du matériel nécessaire à la pratique du massage,</p>	<p>Comprendre les principes fondamentaux du massage liftant japonais du visage.</p>

	<p>compréhension des actions liftantes sur les muscles faciaux.</p> <p><b>Module 3 – Préparation du soin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Préparation du praticien</li> <li>● Préparation de l'espace</li> <li>● Installation de la cliente</li> <li>● Choix des huiles adaptées</li> </ul>				<p>notamment :</p> <p>une <b>table de linge professionnel</b>.(serviettes, plaid). Des <b>huiles de massage adaptées</b>. un <b>modèle (personne volontaire)</b> pour la mise en pratique.</p>	
<p><b>BLOC 1 : FONDAMENTAUX</b></p>	<p><b>Module 4 – Premiers enchaînements (initiation)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Respiration du praticien</li> <li>● Contact initial sécurisant</li> <li>● Prise de contact</li> <li>● Lissages longs et continus</li> </ul> <p><b>Module 5 – Les manœuvres liftantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Travail du maxillaire, joues, front, yeux.</li> <li>● Pincements, percussions, palper-rouler.</li> <li>● Travail des muscles faciaux</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tonification musculaire</li> </ul>	4	<p>Apports théoriques à travers le livret de formation, Démonstrations techniques via vidéos pédagogiques détaillées, Apprentissage progressif par modules structurés, Mise en pratique autonome par le stagiaire, Accompagnement individualisé à distance (mail / téléphone)</p>	<p>Vidéos pédagogiques détaillées (gestes et protocoles), Livret de formation complet (théorie + protocole détaillé), Fiches techniques (gestes, enchaînements)</p>		<p>Acquérir les premières manœuvres et coordonner respiration / fluidité</p>
<p><b>BLOC 2 : APPROFONDISSEMENT</b></p>	<p><b>Approfondissement technique</b></p> <p><b>Module 6 – Acupression et relaxation</b></p>	3	<p>Apprentissage progressif par modules structurés</p>	<p>Vidéos pédagogiques détaillées (gestes et protocoles), Livret de formation</p>		<p>Approfondir les manœuvres spécifiques sur les différentes zones du visage</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Massage cuir chevelu</li> <li>● points d'acupression ou digito-pressure</li> <li>● drainage</li> </ul> <p><b>Module 7 –Révision des techniques liftantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Manœuvres tonifiantes</li> <li>● Pincements</li> <li>● Percussions</li> <li>● Continuité des transitions</li> </ul>			complet (théorie + protocole détaillé), Fiches techniques (gestes, enchaînements)		
<b>BLOC 2 : APPROFONDISSEMENT</b>	<p><b>Module 8 – Drainage lymphatique du visage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Trajets lymphatiques</li> <li>● Techniques de drainage doux</li> <li>● Finalisation du soin</li> </ul> <p><b>Module 9 – Travail ciblé ( ovale, pommettes, front, yeux, cou)</b></p>	4	Apprentissage progressif par modules structurés, Accompagnement individualisé à distance (mail / téléphone)	Vidéos pédagogiques détaillées (gestes et protocoles), Livret de formation complet (théorie + protocole détaillé), Fiches techniques (gestes, enchaînements)		Maintenir qualité et confort sur une séance prolongée
<b>BLOC 3 : MAITRISE</b>	<p><b>Révision du protocole complet</b></p> <p><b>Révision</b></p> <p><b>Module 10 – Fluidité, rythme et posture longue durée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Travail d'endurance</li> <li>● Gestion de l'énergie</li> <li>● Correction ergonomique personnalisée</li> </ul> <p><b>Module 11 - Enchaînement complet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gestion du rythme et du temps</li> </ul>	3	Apprentissage progressif par modules structurés, Accompagnement individualisé à distance (mail / téléphone)	Vidéos pédagogiques détaillées (gestes et protocoles), Livret de formation complet (théorie + protocole détaillé), Fiches techniques (gestes, enchaînements)		Maîtriser les techniques de massage du visage

<b>BLOC 3 : MAITRISE</b>	<b>Module 12 – Massage complet en autonomie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Réalisation d'un massage complet</li> <li>● Évaluation pratique</li> <li>● Questionnaire théorique (QCM)</li> <li>● Enregistrement vidéo de la séance</li> </ul>	4	Mise en situation + grille d'évaluation	Questionnaire d'évaluation (QCM), Support vidéo du stagiaire pour validation pratique		Valider la capacité à réaliser un Kobido professionnel
	<b>Module 13 – Validation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Envoi du QCM et de la vidéo</li> <li>● Analyse et retour personnalisé</li> <li>● Remise de l'attestation après validation.</li> </ul>					
		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](mailto:contact@centreaglae.com)

Délai de réponse de 48h

### Méthodes mobilisées : (Moyens pédagogiques et techniques)

Moyens techniques :

- Supports vidéo pédagogiques détaillés (démonstration des gestes et du protocole)
- Livret de formation complet remis au stagiaire
- Accès aux contenus via envoi numérique (vidéos + documents pédagogiques)
- Matériel nécessaire à la pratique à domicile : table de massage ou surface adaptée, huiles de massage, linge (serviettes, couverture), modèle (personne volontaire) pour les mises en pratique.

Moyens pédagogiques :

- Formation à distance avec accompagnement individualisé de la formatrice (mail / téléphone)
- Apprentissage progressif par modules structurés
- Alternance de théorie et de mise en pratique autonome
- Démonstrations techniques via vidéos détaillées
- Exercices pratiques réalisés à domicile
- Répartition pédagogique estimée : **40% théorie / 60% pratique**

### Ressources pédagogiques :

Les ressources pédagogiques sont transmises au stagiaire en format numérique dès le début de la formation.

Elles comprennent :

- un **livret de formation complet**, détaillant les apports théoriques, l'anatomie, les techniques et le protocole Kobido
- des **vidéos pédagogiques détaillées**, permettant de visualiser et reproduire chaque geste avec précision

Ces supports sont conçus pour permettre une **appropriation progressive des compétences**, en combinant compréhension théorique et reproduction pratique.

Ils restent accessibles pendant toute la durée de la formation, afin de favoriser la répétition, l'entraînement et l'intégration des techniques.

Le stagiaire peut s'y référer à tout moment, aussi bien durant la formation que dans sa pratique professionnelle.

Ces ressources constituent un **outil de référence durable**, facilitant la mise en œuvre autonome du protocole Kobido dans un cadre professionnel.

## Modalités de suivi et d'évaluation :

### Modalités de suivi :

- Suivi de la progression du stagiaire tout au long de la formation
- Échanges avec la formatrice à distance (mail ou téléphone)
- Accompagnement individualisé selon les besoins du stagiaire
- Validation des différentes étapes de la formation (théorie et pratique)

### Modalités d'évaluation :

#### Avant la formation :

- Test de positionnement sous forme de **QCM** afin d'évaluer les connaissances initiales

#### Pendant la formation :

- Auto-évaluation progressive grâce aux supports pédagogiques
- Mise en pratique autonome des techniques à domicile

#### Après la formation :

- Évaluation théorique via un **questionnaire (QCM)**
- Évaluation pratique par **envoi d'une vidéo** d'une séance complète réalisée par le stagiaire
- Analyse par la formatrice avec **retour personnalisé**

### Validation des acquis :

La formation est validée si :

- Le stagiaire obtient **au minimum 60% de bonnes réponses au QCM**
- Et démontre la **maîtrise globale du protocole** lors de l'évaluation pratique

## Attestation :

Une **attestation de compétences** mentionnant les objectifs, la nature et la durée de la formation, ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis, est délivrée après validation.