



## **Programme Stretching Facial**

La zone du visage accueille plus de 50 muscles, dont les muscles d'expression et les muscles de la mastication. Les muscles du visage sont soumis aux crispations de la vie et accumulent des tensions faciales qui, au fil des années, s'expriment par l'apparition de rides. C'est pourquoi ce module a pour objectif d'apprendre à travailler les muscles du visage, tout comme peut le faire un préparateur sportif. Tels de véritables « coach du visage » pour vos clients, vous apprendrez des méthodes peu connues et éloignées des techniques habituelles.

Après avoir étudié le muscle dans sa fonction, composition et vieillissement, vous apprenez à le déchiffrer au travers de ses micros-crispations. Différentes techniques de stretching musculaire sont abordées dans la prise en charge du visage, du crâne et le décolleté. Dans ce module vous développez également la sensibilité de votre toucher par l'appréciation de la tension de la fibre musculaire.

### **Public**

Esthéticiennes diplômées - Professionnels de l'esthétique ou du bien-être – Personne en reconversion professionnelle

### **Pré requis :**

Esthéticiennes diplômées du CAP esthétique au minimum ou bien avoir suivi et validé le module « Les Fondamentaux » de L'Académie des Facialistes

### **Nombre de participants**

10 stagiaires pour une formatrice

### **Tarif**

450€ HT par journée de formation soit 900€ HT pour 2 jours

*L'organisme de formation est exonéré de la TVA, en vertu de l'article 261-4-a du CGI.*

### **Objectifs de formation**

Organiser sa séance et pratiquer une prestation d'1 heure de stretching du visage

Acquérir et exécuter les différentes manœuvres techniques en respectant la physiologie et les trajets

Académie des facialistes  
06 11 10 31 00 – contact@lacademiedesfacialistes.com  
17 bis rue la Boétie 75008 Paris - SIREN 894 138 551 - APE 8559 A  
Déclaration d'activité n° 11 77 07250 77 enregistrée auprès du préfet de région d'Ile-de-France  
"Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat" L6352-12 - Datadock n° 0021 892  
SAS au capital de 20 000 euros  
www.lacademiedesfacialistes.com



Identifier les muscles, différencier leur rôle, expliquer leur fonctionnement

Identifier, décrire et expliquer le vieillissement musculaire

Argumenter les bienfaits et les avantages du modelage stretching visage

**Durée** : 2 jours soit 14h

## **Référentiel**

### **Jour 1 : savoirs théoriques et compétences pratiques**

Accueil des stagiaires

Myologie : anatomie des muscles et fonctionnement musculaire

Les effets du stretching visage

Le positionnement du modelage stretching visage par rapport aux autres techniques de soins du visage

Les contre-indications de la technique

Démonstration et apprentissage des étirements du décolleté, cou, visage, crane

Apprentissage des techniques d'échauffements musculaires. Apprentissage des techniques d'étirements des aponévroses sur le crâne et les temporaux

Apprentissage de la palpation musculaire de chaque zone du visage et du cou et du décolleté

Apprentissage des manœuvres de stretching musculaire, de pétrissage et de traction, au niveau des 3 lignes du visage : ovale, pommette et front, du cou et du décolleté

Travail en binôme, alternance praticien/receveur

Bilan et axe de progression pour la deuxième journée

### **Jour 2 : savoirs théoriques et compétences pratiques**

Jeux de questions-réponses sur les effets de la technique

Démonstration et apprentissage des trajets visage (suite)

Apprentissage des manœuvres drainantes des toxines libérées

Académie des facialistes  
06 11 10 31 00 – contact@lacademiedesfacialistes.com  
17 bis rue la Boétie 75008 Paris - SIREN 894 138 551 - APE 8559 A  
Déclaration d'activité n° 11 77 07250 77 enregistrée auprès du préfet de région d'Ile-de-France  
"Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat" L6352-12 - Datadock n° 0021 892  
SAS au capital de 20 000 euros  
www.lacademiedesfacialistes.com



Aide à la mise en place d'un argumentaire de vente

Aide à la mise en place de la tarification du soin

Révision collégiale du protocole complet et échange de questions/réponses

Evaluation finale et bilan de la formation

### **Moyens pédagogiques**

L'Académie des Facialistes, propose une salle de formation équipée de tables de massage, d'un point d'eau, matériels esthétiques, fournitures de consommables, serviettes, plaids, coussins et produits cosmétiques utiles selon les thématiques de formations.

Un support de cours avec photo ou dessin est fourni en appui de la formation à chaque participant.

### **Méthodes pédagogiques**

Les journées de formation sont continues, en présentiel et en face à face pédagogique.

Les méthodes pédagogiques s'alternent de phases théoriques et de mises en situations pratique.

Méthodes actives et participatives concluant sur un test de validation des acquis savoir et savoir-faire en fin de formation. Un questionnaire de satisfaction est remis à chacun des stagiaires, ainsi qu'une attestation de fin de formation, et une copie de la feuille d'émargement.

### **Evaluation**

Une évaluation formative portant sur l'acquisition des techniques est effectuée tout au long de la formation.

Une évaluation sommative est réalisée à la fin de la formation, sous la forme d'un quizz pour les connaissances théoriques et par une mise en pratique du protocole global, dans une mise en situation de travail simulée, afin de vérifier les acquis « savoir-faire » de la formation.



### **Moyens d'encadrement**

Catherine Bourgeois, co-dirigeante de L'Académie des Facialistes, responsable de formation et formatrice consultante diplômée dans le domaine de l'Esthétique et de l'ingénierie pédagogique (titre rncp niveau 6) ;

Delphine Langlois, co-dirigeante de L'Académie des Facialistes, formatrice, diplômée dans le domaine de l'Esthétique (diplôme niveau 5) ;

Toutes deux facialistes expertes, et dotée d'une expérience professionnelle confirmée auprès d'un public d'instituts de beauté, d'écoles d'esthétique, de parfumeries, de centres de bien-être (spa, thalasso, hôtel) ;

Motivées par la passion du bien vieillir et l'envie de partager leur savoir par des méthodes pédagogiques personnalisées et conviviales.

### **Horaires**

9h30 – 13h00 et 14h00 – 17h30 : Formation

13h00 - 14h00 : Repas (non compris)

### **Lieu du stage**

17 bis rue La Boétie 75 008 Paris

Académie des facialistes  
06 11 10 31 00 – [contact@lacademiedesfacialistes.com](mailto:contact@lacademiedesfacialistes.com)  
17 bis rue la Boétie 75008 Paris - SIREN 894 138 551 - APE 8559 A  
Déclaration d'activité n° 11 77 07250 77 enregistrée auprès du préfet de région d'Ile-de-France  
"Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat" L6352-12 - Datadock n° 0021 892  
SAS au capital de 20 000 euros  
[www.lacademiedesfacialistes.com](http://www.lacademiedesfacialistes.com)