



# PROGRAMME DE FORMATION 2025

## GOMMAGE ET ENVELOPPEMENT CORPOREL – 16h (2 jours)

Formation collective en présentiel

### ▪ LES OBJECTIFS DE LA FORMATION / COMPÉTENCES VISÉES :

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

- D'avoir intégré le principe du GOMMAGE et de l'ENVELOPPEMENT CORPOREL, ses bienfaits, contre-indications
- Différencier les différentes formes galéniques d'un gommage, et d'un enveloppement, ainsi que les différents principes actifs utilisés.
- Maîtriser la prise en charge client (accueil, installation, confort, hygiène)
- Maîtriser les différentes étapes du travail d'un gommage corporel de 30 min (techniques d'exfoliation manuelle, retrait et hydratation du corps)
- Maîtriser les techniques d'application d'un enveloppement corporel de 45 min (Température d'application, application manuelle, mise en place d'une technique de thermosudation, retrait et hydratation)
- Maîtriser un massage relaxant du visage, cou et décolleté de 15 min, à réaliser lors du temps de pose de l'enveloppement corporel.
- Gérer sa posture de travail, l'espace et le temps.

### ▪ CONTENU DE LA FORMATION :

#### JOUR 1 :

- Présentation des stagiaires, du formateur, et du déroulé de la formation
- Quizz des connaissances initiales des stagiaires
- Lecture du protocole et présentation de la technique enseignée : son principe d'action, ses bienfaits, sa commercialisation, les contre-indications, l'accueil et la prise en charge du client...
- Installation des modèles et apprentissage des gestes spécifiques du **gommage du corps** (techniques d'exfoliation manuelle, retrait et hydratation du corps)
- Apprentissage des gestes spécifiques à l'**enveloppement du corps** (Température d'application, application manuelle, mise en place d'une technique de thermosudation, retrait et hydratation)
- Apprentissage d'un **massage relaxant du visage, cou et décolleté** de 15 min, à réaliser lors du temps de pose de l'enveloppement corporel.

#### JOUR 2 :

- Suite de l'apprentissage des gestes spécifiques à l'**enveloppement du corps** (Température d'application, application manuelle, mise en place d'une technique de thermosudation, retrait et hydratation)
- Apprentissage d'un **massage relaxant du visage, cou et décolleté** de 15 min, à réaliser lors du temps de pose de l'enveloppement corporel.
- Révision de la prise en charge du client + du protocole complet
- Ajustement des gestes et postures des stagiaires
- Évaluation écrite de la théorie
- Évaluation pratique sur prise en charge du client + du protocole complet sur les modèles
- Débriefing sur l'évaluation et la formation

### ▪ MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

- La technique enseignée est montrée par petites séquences sur le modèle volontaire.
- Le participant pratique ensuite sur son modèle l'enchaînement des gestes montrés.
- Remise d'un support de protocole sur la théorie et la pratique du massage.
- Fourniture de l'ensemble du matériel nécessaire (Table de massage, serviettes, produits de massage, matériels...)
- Contrôle continu des connaissances (quizz, questions-réponses)

### ▪ SUIVI DE L'EXÉCUTION DU PROGRAMME : Fiche d'émargement à signer par demi-journée de formation

### ▪ APPRÉCIATION DES RÉSULTATS :

- Évaluation sur la prise en charge + pratique du massage complet sur un modèle
- Remise de l'attestation de présence au stagiaire
- Pour les stagiaires professionnels : remise de l'attestation de fin de formation

### ▪ ENCADREMENT :

Lauriane FONT, diplômée du BTS Esthétique-Cosmétique, expérience professionnelle depuis 13 ans.  
Esthéticienne, SPA-praticienne, formatrice certifiée et gérante de « L'or de vos mains ».

#### **Public concerné :**

Tout public à partir de 18 ans

#### **Prérequis :**

Être motivé(e), à l'écoute et bienveillant  
Avoir un CAP esthétique-cosmétique

#### **Résultats attendus :**

Acquisition et pratique du protocole de Gommage / enveloppement corporel

#### **Modalité**

Entretien téléphonique, dossier de candidature  
Délai de 15 jours

#### **Effectif :**

4 personnes max.  
En présentiel

#### **Tarif :**

340 € net/stagiaire

#### **Date :**

A définir ou imposée

#### **Lieu :**

Sur le lieu de travail du groupe de stagiaires (périmètre 1h de Biscarosse)

#### **Accessibilité PSH**

Nous contacter

Pour aller plus loin

<https://www.lordevosmains.com/copie-de-massage-confort-des-mains-et>

