7 AVENUE STEPHANE MALLARME
75017 PARIS
SIRET 59200583900010

PROGRAMME FORMATION

Dates : Lundi 30 novembre et mardi 1er décembre 2026
Formateur : Brice Avon
Esthéticien, Auteur, Formateur, Conférencier, Expert esthétique. Responsable formation Bloomea. Vainqueur du 1er prix du concours « L'Esthéticienne de demain » en avril 2016.

Titre : Trigger Lift
Durée : 2 jours • 15 heures
Type de formation : Présentiel collectif

Descriptif du protocole - Objectifs

Cette technique de massage du visage, du cou, du décolleté et des épaules est une combinaison des meilleures techniques avec en plus les trigger points. La prise en charge des structures musculaires profondes : les triggers points (points gâchettes) vont permettre de déstresser les muscles qui sont responsables de l'aspect visible des signes du temps, les rides, le relâchement cutané. Dans les massages anti-âges, les muscles et les triggers points sont les grands oubliés. Ce massage prend en charge la peau et les muscles pour des résultats immédiats et surtout durables.

Objectifs pédagogiques

- Elargir ses connaissances.
- Connaitre les indications et contres indications.
- Acquérir de nouvelles techniques de massage.
- Maitriser le protocole du Trigger Lift.
- Développer ses compétences dans le domaine du bien-être.

Public et pré-requis

Aucun prérequis n'est nécessaire. Cette formation est accessible aux professionnels de l'esthétique, de la beauté et du bien-être, aux professionnels de santé, ainsi qu'aux personnes en réorientation professionnelle.

Déroulement pédagogique

1er jour
« Bienvenue » + La parole aux élèves : Présentation – Objectifs
La parole au formateur : Présentation du programme - Objectifs du stage.
Théorie
La peau et son vieillissement
Les muscles peauciers
Les trigger points
Les contre-indications du protocole
Les indications du protocole de massage Trigger lift
Pratique
Apprentissage du protocole de massage : Etape 1 à 3
1. Effleurage d'ouverture
2. Torsions pétrissage et effleurage lifté
3. Pression & pression jeté en lift

Apprentissage des manœuvres d'effleurage sur les épaules, le cou et le visage
Apprentissage des manœuvres :

La manœuvre de la « pression »:
- Avec la pulpe du pouce
- Pression forte perpendiculaire à la peau

- Mouvement rapide, souple et avec un « rebond »

La manœuvre de la « pression jetée en lift »
- Avec la pulpe du majeur
- Pression perpendiculaire à la peau avec mouvement de jetée vers le « haut » pour avoir un effet liftant
- Avoir un mouvement ascendant

La manœuvre de la « torsion pétrissage » et « effleurages liftés » :
- Trois manœuvres sont nécessaires ici :
  - le mouvement de « torsion pétrissages » est une manœuvre de torsion effectuée entre le pouce et l'index/majeur ;
  - la manœuvre de « lissage lifté » est un mouvement effectué avec la pulpe du majeur et de l'index en alterné, les pouces maintenant les tissus par en dessus ;
  - le « lift appuyé » est une manœuvre effectuée avec la pulpe des doigts qui vient lifter la zone avec un mouvement ascendant.

2ème jour
Révision de la pratique apprise la veille
Apprentissage du protocole de massage (Suite) : Etape 4 à 7

4. Trigger points
5. Massage de la zone des yeux
6. Manœuvre décongestionnante
7. Effleurages finaux

Repérage des trigger points (Epaules – Décolleté – Cou)
Repérage des trigger points (Visage)
Correction de la pratique des stagiaires
Pratique du protocole de massage en entier
Evaluation individuelle des acquis
Débriefing des stagiaires sur les apprentissages de la journée
Remise des attestations.

Modalités techniques et pédagogiques

La formation est théorique et pratique.
Alternance de démonstrations et d'ateliers pratiques guidés par le formateur.
Du matériel professionnel est mis à disposition lors de la formation
Remise d'un support de formation.
Pratique en binôme et mise en situation pratique individuelle.

Suivi et moyens d'évaluation

Une grille d'évaluation individuelle permet d'évaluer chaque stagiaire en préalable de l'entrée et en fin de formation.
Des ateliers pratiques tout au long de l'apprentissage ainsi qu'une mise en situation pratique individuelle en fin de formation permettent par ailleurs de valider l'acquisition des compétences techniques et pratiques du stagiaire.
Une attestation de suivi de formation est remise à chaque stagiaire en fin de formation.

Indicateurs de résultats

En raison de sa nouveauté, il n'existe pas encore de taux de satisfaction.

Tarif

Le prix de la formation est de 550 €.

Le tarif indiqué comprend :
-La formation de 15 heures
-La délivrance d'une attestation de formation en fin de formation
-La remise d'un support papier.

Les petits déjeuners vous sont offerts. Les déjeuners restent à la charge du stagiaire.

Inscription / Financement

Cette formation peut faire l'objet d'une prise en charge intégrale ou partielle auprès des organismes collecteurs auxquels vous cotisez annuellement : FAFCEA, AGEFICE, FORMIRIS, OPCO EP, FAFIH, FIF PL...

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 75 53507 75.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Pour faciliter le financement de votre formation, un paiement en 2, 3 ou 4 fois (sans frais) est possible sur simple demande. Contactez Alexandra au 01 43 80 71 21 pour plus d'informations.

Pour recevoir un bulletin d'inscription, contactez Alexandra par email : alexandra@nouvelles-esthetiques.com

Pour régler votre formation :
- Paiement en ligne par carte bancaire – 100 % sécurisé.
- Paiement en espèces sur place.
- Paiement par chèque.

Modalités et délais d'accès

Le stagiaire est considéré inscrit après validation de l'entretien avec la responsable de formations.
L'inscription à la formation peut être effectuée à tout moment, selon les places restant disponibles*.
*NB : Effectif minimum : 4 stagiaires - Effectif maximum : 12 stagiaires

Lieu & Accès

Siège Social
Les Nouvelles Esthétiques Spa
7 avenue Stéphane Mallarmé
75017 Paris

Sortie périphérique : Porte Champerret
Métro 3 : Porte Champerret
RER C : Gare de Pereire Levallois
BUS : 84, 92, 93, 164, 165, PC

Besoin d'un hôtel ? Nous sommes partenaires de l'hôtel Héliopolis de la Porte Champerret. Pour réserver en ligne, cliquez ici https://champerret-heliopolis-paris-hotel.com/fr/ ou contactez Thierry au 01 47 64 92 56 (n'hésitez pas à préciser que vous venez de notre part).

Besoin d'un resto ? Notre restaurant partenaire : La Chope Champerret, 143 Av. de Villiers, 75017 Paris. Demandez Yannick au 01 43 80 80 64 (n'hésitez pas à préciser que vous venez de notre part).

Accessibilité aux personnes handicapées

Dans le cadre de nos formations, nous pouvons accueillir des personnes présentant un handicap. Suivant la forme et la nature de ce dernier, nous sommes en mesure de vous proposer des adaptations. Afin de répondre au mieux à votre demande nous vous invitons à nous contacter directement par email à l'adresse suivante alexandra@nouvelles-esthetiques.com ou par téléphone au 01 43 80 71 21.
Si vous avez besoin d'une compensation ou adaptation pour le contenu, les supports, le «lieu», le matériel utilisé, les horaires, le rythme, nous sommes à votre écoute.

Horaires

Ouverture de la salle de formation : 9 h 15
Début de la formation : 9 h 30
Pause déjeuner : 13 h 00 à 13 h 30
Fin de la formation : 17 h 30

Contact

Pour tout renseignement sur la formation, aide à la constitution de votre dossier de prise en charge ou validation de votre inscription, contactez Alexandra au 01 43 80 71 21 - par email : alexandra@nouvelles-esthetiques.com

Réclamation

Pour toute réclamation, contactez Alexandra au 01 43 80 71 21 – par email : alexandra@nouvelles-esthetiques.com

Pour la sécurité de notre clientèle, notre centre de formation respecte les mesures sanitaires en vigueur (cf. gouvernement).



Mise à jour le 21 septembre 2026