7 AVENUE STEPHANE MALLARME
75017 PARIS
SIRET 59200583900010

PROGRAMME FORMATION

Date : Lundi 16 et mardi 17 novembre 2026
Formatrice : Hidemi Morimasa
Formatrice, consultante, PDG de la S.A. Tourbillon, créatrice de protocoles, directrice d'un centre de formation à Tokyo, Auteure.

Titre : Massage Stress Free
Relâchement des tensions des muscles d'expression du visage
Durée : 2 jours • 15 heures
Type de formation : Présentiel collectif

Descriptif du protocole – Objectifs
Un grand stress mobilise fortement les muscles d'expressions, et le stress constant les mobilise sur la durée. De ce fait, les muscles s'endurcissent et mémorisent une expression sur le visage comme expression propre de l'individu.

Les muscles d'expressions « gravés de stress » créent un visage sombre et donne une impression de fatigue et de vieillissement.

L'objectif du Massage Stress Free est d'atténuer la fatigue des muscles d'expressions qui ont tendance à s'endurcir, afin de retrouver la jeunesse du visage.

Le protocole contient trois parties de massage suivant les phases de stress définies par M. le Dr Hans Selye.
1. Phase d'avertissement et de réaction : Période d'incubation du stress
2. Phase de résistance : Période de sensation forte de stress
3. Phase d'épuisement : Période terminale du stress

Objectifs pédagogiques
- Comprendre les effets du stress sur les muscles d'expression du visage.
- Identifier les différentes phases du stress selon Hans Selye.
- Adapter son geste professionnel en fonction de l'état de tension musculaire.
- Réaliser un protocole complet de massage visage anti-stress.
- Apporter un mieux-être et améliorer l'aspect du visage de la clientèle.

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
Présentation de la formatrice et des stagiaires

1-Comprendre le stress et ses impacts (théorie)
Définition du stress
Les 3 phases du stress selon Hans Selye :
-Phase d'alerte
-Phase de résistance
-Phase d'épuisement
Impact du stress sur les muscles du visage
Vieillissement et tensions musculaires

2-Morphologie et observation du visage
Les muscles d'expression
Repérage des zones de tension

Analyse visuelle du visage client

Mise en place des binômes (un masseur/un massé)
3-Apprentissage du protocole Massage Stress Free (pratique)
Phase 1 : Détente et prise de contact (phase d'alerte)
Techniques enseignées : Pression circulaire – Lift-up – Pompage – Pression – Lift-pression – Pétrissage – Pression remontante – Stimulation – Lissage – Rotation statique – Drainage – Relaxation – Etirement – Effleurage – Lissage circulaire.
Phase 2 : Travail en profondeur (phase de résistance)
Techniques enseignées : Effleurage – Lissage – Pétrissage – Stimulations – Lissage remontant – Pincement – Pétrissage – Lissage remontant – Lissage circulaire – Lissage de rotation – Pression.
Phase 3 : Relaxation globale (phase d'épuisement)
Techniques enseignées : Effleurage – Drainage – Lissage – Pompage – Pression – Stimulation – Lissage circulaire – Pression apaisante – Ventouse avec paume – Pianotement – Lissage alterné – Lissage remontant – Lissage simultané.
Enchaînement complet du protocole

2ème jour

Révision des techniques apprises la veille.
Mise en pratique et ajustements
Pratique encadrée
Corrections individualisées
Adaptation aux différents types de clients

Validation du protocole par une pratique complète
Questions-réponses avec les stagiaires
Evaluation individuelle des acquis, débriefing général
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 (protocole photos détaillés des manœuvres et enchainements).
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 formation est remise à chaque stagiaire en fin de formation.

Indicateurs de résultats
Formation proposée depuis 2018 : 1 session
Nombre de stagiaires formés à ce jour : 8
Il n'existe pas encore de taux de satisfaction à ce jour pour cette formation.

Tarif

Le prix de la formation est de 600 €.

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, AKTO, AFDAS, FORMIRIS, AGEFICE, OPCO EP, FAFIH, FIF PL, AFDAS…

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 par chèque, accompagné du bulletin d'inscription dûment complété.
- Paiement en espèces.

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 9 novembre 2026