



SPE 03

LIFTING JAPONAIS (INSPIRATION KOBIDO)



Dernière mise à jour : 26/03/2026
Organisme de formation certifié Qualiopi

- 1 / 6 -

SOMMAIRE

- 1. Informations générales et Équipe**
- 2. Public concerné et prérequis**
- 3. Objectifs, compétences et aptitudes**
- 4. Moyens pédagogiques et techniques**
- 5. Déroulement de la formation**
- 6. Modalités d'évaluation et sanctions**
- 7. Accessibilité et Inclusion**
- 8. Indicateurs de résultats**
- 9. Matériel nécessaire**
- 10. Tarifs et délais**
- 11. Débouchés**



1. Informations générales et Équipe

Intitulé	Lifting Japonais (inspiration Kobido)
Code Formation	SPE 03
Modalité	PRÉSENTIEL
Format	INDIVIDUEL
Durée totale	2 jours (14 h)
Capacité	1 personne

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE (QUALIFICATION) :

Cindy Philippe : *Praticienne en massages de bien-être, en massages énergétiques chinois, ainsi qu'en Médecine Traditionnelle Chinoise. Elle accompagne au bien-être global et notamment énergétique.*

2. Public concerné et prérequis

- Aucun prérequis aussi bien en termes d'expérience, de compétences que de diplômes / certificats / titres.
- Accessible à toute personne majeure et ne présentant pas de contre-indication médicale le jour de la formation.

3. Objectifs, compétences et aptitudes

Les objectifs visés sont les suivants :

Ce module de formation s'adresse aux professionnels en massages de bien-être en devenir ou déjà installés.

Il consiste en l'acquisition des connaissances relatives au lifting naturel japonais d'inspiration Kobido de 45 minutes, aussi bien en termes de techniques que de bienfaits et de contre-indications.

Plus qu'un soin esthétique, ce lifting naturel d'inspiration Kobido est une chorégraphie faciale complexe. En alternant des manœuvres de lissage, de pétrissage et de stimulations énergétiques, ce massage redonne galbe et éclat au visage. Il travaille sur les muscles profonds et les fascias pour un effet "anti-âge" immédiat et une relaxation intense.

Les compétences et aptitudes visées sont les suivantes :

- Accueillir un client et lui proposer une séance adaptée ;
- Identifier les contre-indications et formuler les bienfaits spécifiques de la pratique, ainsi que la théorie propre à la pratique ;

- Exécuter le protocole de lifting naturel japonais d'inspiration Kobido de 45 minutes et le restituer de manière hygiénique et sécuritaire, aussi bien pour le praticien que pour le client ;
- Adapter sa technique, son rythme et sa pression en fonction des besoins et attentes du client.

4. Moyens pédagogiques et techniques

Les moyens pédagogiques sont les suivants :

- Pratique des entretiens sous la forme de « jeux de rôles » avec le formateur.
- Méthode d'enseignement active et participative.
- Pratique des massages sur un modèle et réception des massages par le formateur.

Les moyens techniques à disposition sont les suivants :

- Livret de formation papier comportant textes, photos et schémas nécessaires à la bonne compréhension de l'enseignement.
- Planches et schémas anatomique et des méridiens énergétiques à disposition.
- Tableau blanc, feutres, tables et chaises.
- Tables de massage.

5. Déroulement de la formation

Dans le cadre d'un enseignement actif et participatif, les réponses aux questions se font en temps réel. Les horaires sont susceptibles d'être adaptés en fonction de la progression de la formation.

JOUR 1 (7h00)

MATIN (3h00)

- 09h00 : Accueil jusqu'à 9h30
- 09h30 : Présentation du stagiaire, de son projet professionnel et du déroulé de la formation
- 09h45 : Histoire, bienfaits et contre-indications
- 10h30 : Énergétique et anatomie
- 11h00 : Pause
- 11h15 : Démonstration du protocole partie 1 : préparation et détente
- 11h30 : Mise en pratique du protocole partie 1 : préparation et détente + réception
- 12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

- 13h30 : Démonstration du protocole partie 2 : travail énergétique et muscles profonds
- 13h45 : Mise en pratique du protocole partie 2 : travail énergétique et muscles profonds + réception
- 15h00 : Pause
- 15h15 : Mise en pratique du protocole partie 1 + partie 2
- 17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses
- 17h30 : Fin de la journée

JOUR 2 (7h00)

MATIN (3h00)

- 09h00 : Accueil jusqu'à 9h30
- 09h30 : Révision de la veille et questions-réponses

09h45 : Mise en pratique du protocole partie 1 + partie 2
11h00 : Pause
11h15 : Démonstration du protocole partie 3 : relaxation finale
11h30 : Mise en pratique du protocole partie 3 : relaxation finale + réception
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Mise en pratique du protocole partie 3 : relaxation finale
14h30 : Mise en pratique du protocole complet
15h45 : Pause
16h00 : Mise en pratique du protocole complet
17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses
17h30 : Fin de la formation

6. Modalités d'évaluation et sanctions

Les modalités d'évaluation des acquis sont :

- Évaluation pratique en continu lors du module. Cinq critères de notation sur 20 points. 10 points minimum pour valider un critère. 60 points total au minimum pour valider l'aspect pratique du module.

Les sanctions visées sont :

- Attestation et certificat de réalisation remis en fin de module.

7. Accessibilité et Inclusion

Personnes en situation de handicap :

Possibilités étudiées au cas par cas selon le handicap. L'AGEFIPH et la RHF (Ressource Handicap Formation) sont les partenaires référents handicap.

Personnes en situation précaire :

Le CCAS de Mouans-Sartoux est notre référent concernant les personnes en situation précaire.

Personnes en réinsertion ou recherche d'emploi :

France Travail est notre partenaire référent pour les personnes en recherche d'emploi ou en réinsertion.

8. Indicateurs de résultats (Performance)

Taux de réussite : 100% (depuis 2024 et selon étude du 04/2026)

Taux de satisfaction : 100% (depuis 2024 et selon étude du 04/2026)

9. Matériel nécessaire

- Bloc note, crayons, stylos, surligneurs.
- Tenue souple et confortable, chaussons ou chaussettes épaisses.
- Pour les femmes, haut de maillot de bain ou sous-vêtement salissable
- Drap housse, fouta ou grande serviette (80 x 190cm minimum) pour protéger la table.
- Grande serviette (80 x 190cm minimum) ou fouta pour se couvrir.
- Serviette essuie-main.
- Flacon d'huile végétale neutre (amande douce, noyau d'abricot, pépins de raisin...), idéalement de qualité biologique, avec poussoir.

10. Tarifs et délais

Tarifs en format individuel :

- 800 € net (exempt de TVA) pour un financement personnel.
- 800 € net (exempt de TVA) pour un financement par un organisme.

Délais administratifs :

- Dès le règlement et la signature du contrat pour les financements personnels.
- 30 jours minimum pour un financement par un organisme.

Délais d'accès à la formation :

- De 1 à 3 mois pour une formation individuelle ou collective au sein de vos locaux (intra-entreprise).
- De 1 à 3 mois pour une formation individuelle au sein de nos locaux (inter-entreprise).

11. Débouchés

- Emploi salarié ou freelance dans un centre de bien-être, un spa, un centre esthétique...,
- Création d'un centre de bien-être proposant des prestations performantes et novatrices,
- Ouverture d'un cabinet en libéral,
- Prestations à domicile,
- Intervention en institution, en association...,
- Prestations en salle de sport, hôtellerie, camping, yacht...