



Plan de Cours

Module Auto Massage

Jeunesse du Visage

Formation en auto-massage jeunesse du visage, permettant d'établir des protocoles quotidiens personnalisés, d'une durée de 5 à 20 minutes.

Les mouvements proposés sont basés sur le shiatsu, le massage Kobido. Ils allient énergétique chinoise, drainage et tonification.

Les mouvements proposés sont adaptés à chaque zone du visage et alternent pressions, lissages, tapotements, pincements, frictions, battages.

Il permet de relâcher, d'évacuer des tensions organiques ou énergétiques.

Il a une visée 'lifting naturel', il a vocation à éclaircir le teint et préserver la jeunesse et l'élasticité du visage.

A l'issue du stage, vous serez en mesure de déterminer votre routine quotidienne de 5 à 20 min, selon vos disponibilités, sur le visage et le cou ; en suivant un protocole de pressions, lissages, pincés, tapotements, frictions, battages sur le visage, le cou, la nuque et le crâne.

Permettre de détendre tous les traits et muscles du visage, les tensions de la nuque et favoriser une meilleure circulation crânienne.

Les stimulations des zones spécifiques du visage vont permettre d'obtenir un effet éclat et anti-âge.

Cet auto-massage, tout comme le kobido, est à pratiquer régulièrement pour en observer les effets. Un massage donne de l'éclat, 1 semaine de massages quotidiens permet de gagner en éclat et en uniformisation du teint, au bout d'un mois, l'effet tenseur commence à être perceptible.

Programme :

- > Définition et histoire du Kobido
- > Découverte des trajets des méridiens sur la tête
- > Retour sur la peau : constitution, formation, renouvellement, effets de l'âge, les rides
- > Bien choisir ses huiles
- > Les mouvements et leurs effets recherchés par zone
- > Petits exercices raffermissants
- > Construire son propre protocole / conseiller des mouvements à ses clients
- > Présentation d'outils complémentaires : ventouses visage, rouleau de jade, dermo-roller...

Dorothee DANIEL – le Singulier Universel

07 83 41 58 39 – do@singu.fr – singu.fr -