

Organisme de formation : Séphora Weissmuller
 2 Impasse Robert Castello, 31400, Toulouse
 Résidence Normandie
 06 52 32 06 50 / weissmuller.sephora@gmail.com
 Siret : 51820348400051 APE : 8559B
 N° activité : 76110161111



Programme de formation : Version 2 12/2023

Formation Yoga Facial niveau 1

Description :	Le yoga facial est la pratique d'exercices faciaux visant à détendre et à tonifier les muscles du visage de façon naturelle. La pratique du yoga facial est très efficace et a de nombreux bienfaits pour votre corps et pour votre esprit. En le pratiquant chaque jour, vous ralentirez le vieillissement de votre peau. Les exercices de yoga facial et d'auto-massage améliorent l'apparence du visage en renforçant les muscles et en améliorant la circulation sanguine et lymphatique. Il contribue également à prévenir l'apparition des rides causées par la tension des yeux ou par la flexion du cou. Ce premier niveau, vous apprendra les bases du yoga facial. Vous apprendrez des exercices d'auto-massage et d'exercices faciaux afin de réaliser des ateliers avec vos clients.
Les objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à maîtriser les techniques d'auto-massage et les exercices faciaux. • Apprendre à mettre en place des ateliers individuels et collectifs.
Profils des stagiaires	<ul style="list-style-type: none"> • CAP Esthétique-Cosmétique. • Toute personne issue du bien-être. • Les personnes qui souhaitent se reconverter professionnellement. • Les professeurs de yoga. • Toutes personnes souhaitant apprendre le yoga facial.
Prérequis	Aucun.
Modalités et délai d'accès	<p>L'accès à nos formations peut être initié par l'employeur et/ou à l'initiative du salarié.</p> <p>Pour vos demandes de formation, contactez-nous par téléphone au 06 05 32 06 50 ou par courriel à weissmuller.sephora@gmail.com</p> <p>Notre organisme de formation s'engage à vous répondre dans un délai de 72 heures.</p> <p>Nous envisagerons la date de début de formation la plus appropriée en fonction de vos besoins, préférences et</p>

	<p>contraintes. Nous vous précisons également les objectifs, les compétences acquises et les sources de financement possibles. Les inscriptions doivent être effectuées au moins deux semaines avant le début de la formation.</p> <p>Si la formation nécessite des prérequis, nous nous assurerons également que vous les remplissiez soit par des tests, soit par un audit téléphonique.</p> <p>L'organisation logistique, technique, pédagogique et financière est établie lors des divers échanges avec notre service formation et le commanditaire.</p> <p>Sauf cas particulier et en fonction des disponibilités du stagiaire, du formateur ou selon le planning, le délai pour la mise en place de la formation est habituellement d'un mois (en moyenne).</p> <p>Le délai d'accès aux formations, tient compte de ces différentes formalités afin d'être accessible dans un temps minimum d'un mois avant le début de l'action.</p> <p>■ Dans le cas d'accueil de personnes en situation de handicap nécessitant des aménagements, dès lors que la faisabilité est confirmée, le délai d'accès est réévalué avec le client.</p>
Durée	La formation a une durée de 16h soit 2 jours.
Date	Sur mesure avec un délai d'accès de 4 à 8 semaines.
Lieu	L'organisme de formation se déplace dans les instituts et les cabinets de bien-être. L'organisme pourra éventuellement louer des salles de formation.
Accessibilité	<p>Vous êtes en situation de handicap ?</p> <p>Nous vous remercions de bien vouloir nous le signaler en amont de la formation. Nous saurons vous orienter vers la solution pédagogique adaptée. Nos partenaires sont également là pour nous aider à vous accueillir dans les meilleures conditions.</p> <p>La formation aura lieu au sein de la maison des sports de Labège en présentiel dans une salle qui nous sera mise à disposition. En tant qu'établissement d'hébergement pour adultes dépendants, ces institutions sont adaptées aux personnes en situation de handicap. Des aménagements tels que des supports de formations, le rythme de la formation et le soutien pédagogique pourront être mis à leur disposition.</p> <p>Référent handicap : N'hésitez pas à contacter la responsable de l'organisme de formation Séphora Weissmuller pour plus d'information.</p>
Coût de la formation	560€
Responsable de l'action de formation Contact	<p>Weissmuller Séphora Tel : 06 52 32 06 50 Mail : weissmuller.sephora@gmail.com</p>
Moyens techniques et pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • La pédagogie sera active et participative. • Démonstration par la formatrice et mise en pratique du stagiaire par séquences.

	<ul style="list-style-type: none"> • Alternance entre la théorie et la pratique. • Support pédagogique complet avec théorie et pratique. • Musique relaxante. • Miroir pour chaque stagiaire. • Tableau blanc.
Moyens d'encadrement de la formation	<ul style="list-style-type: none"> • Stagiaires : <ul style="list-style-type: none"> ○ Suivi des stagiaires pendant et après la formation. ○ Evaluation à chaud et à froid. ○ Fiche de réclamation pour partager les difficultés rencontrées. • Formateur : <ul style="list-style-type: none"> ○ Formatrice ayant 22 ans d'expérience dans le domaine du bien-être et de l'esthétique. ○ Formatrice ayant 18 ans d'expérience dans la formation dans le domaine de l'esthétique et du bien-être. ○ Réflexologue certifiée de l'école EIR et REF formation. ○ Praticienne en yoga facial certifié par Alain Pénichot. ○ Point en amont de la formation avec restitution du besoin client. ○ Point en fin de journée de formation, recueil des impressions, régulation sur les autres journées en fonction de l'évolution pédagogique. ○ La mise en pratique est exécutée sous le contrôle du formateur qui jugera du degré de maîtrise des techniques et des compétences du stagiaire.
Validation des acquis :	<ul style="list-style-type: none"> • Réalisation du protocole dans son intégralité + grille d'évaluation détaillée sur l'ensemble de la pratique • Contrôle des connaissances effectuées à l'issue de la formation grâce à un test écrit. • Certificat remis aux stagiaires après le contrôle de connaissance. • Fiche de présence émargée. • Fiche de satisfaction complétée par les stagiaires à chaud puis envoyée à froid un mois après la formation.
Programme détaillé par demi-journée :	<p style="text-align: center;">Jour 1 : Matin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présentation des stagiaires, de leurs cursus professionnels et de leurs attentes. • Présentation du formateur et de son expérience. • Présentation de la formation, ses objectifs et de son déroulé. • Test de positionnement. • Présentation de la technique enseignée. (Indications et contre-indications du yoga facial, les bienfaits, théorie sur les muscles du visage, les règles d'hygiène, organisation des ateliers collectifs et individuels, origine du yoga facial...) • Démonstration et pratique des exercices de relaxation.

	<ul style="list-style-type: none"> • Démonstration et pratique de l'auto-massage et exercices faciaux pour le front et ride du lion. • Signature de la feuille de présence. <p style="text-align: center;">Jour 1 : Après-midi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Démonstration et pratique de l'auto-massage et exercices faciaux pour la bouche et sillou-nasogénien. • Révisions général. • Signature de la feuille de présence. Recueil des impressions, point de fin de journée de formation. <p style="text-align: center;">Jour 2 : Matin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Révision générale. • Démonstration et pratique de l'auto-massage et exercices faciaux joues, pommettes. • Démonstration et pratique de l'auto-massage et exercices faciaux yeux. • Démonstration et pratique de l'utilisation des instruments (gua sha, ridoki, rouleau dien chan, balle) • Signature de la feuille de présence. <p style="text-align: center;">Jour 2 : Après-midi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Révision générale de toutes les techniques. • Evaluation écrite sur la théorie du yoga facial. • Mise en situation et contrôle des connaissances techniques concernant le protocole dans sa totalité. • Conclusion et prise en compte des appréciations. • Remise du certificat de formation. Signature de la feuille de présence. Questionnaire de satisfaction à chaud.
Réclamations	Pour toute réclamation, aléas ou difficultés rencontrés pendant la formation, veuillez nous contacter par téléphone, à l'adresse e-mail ou postale ci-dessus.
Indicateurs de résultats	Taux de satisfaction : NC % Nombre de stagiaires formés : NC