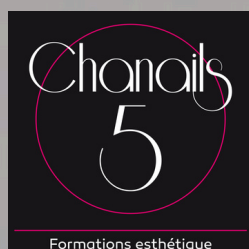


EBOOK KOBIDO



MENTIONS LÉGALES

Aux termes du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle de la présente publication, faite par quelque procédé que ce soit, sans consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du CPI. Ce livret appartient à la société CHANAILS5 FORMATIONS



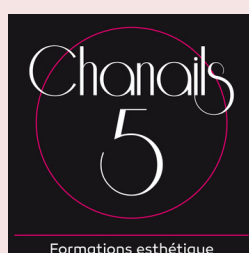
Centre de formation agréé sous
le numéro :846 919 248 69



07.66.14.61.41



16 rue Vauban, Lyon 69006





À la pointe des nouvelles techniques, à l'affût des réglementations concernant les métiers de prothésiste ongulair et de spécialiste du regard ainsi que des massages corps et visage et avec l'envie de transmettre, de guider, de perfectionnement et d'échanger.

Des formations avec des cours théorique, des entraînements et de la pratique sur modèles vivants Chanails5 vous permettra à votre tour d'apprendre ou de vous perfectionner dans le domaine de l'esthétique. Chaque stagiaire aura à disposition un book de formation, du matériel pour pratiquer, un kit de démarrage, un suivi personnalisé, avec des horaires adaptés si besoin.

Chaque session sera en petit nombre pour pouvoir être plus à l'écoute.

Les formations Chanails5 sont ouvertes à tous et vous permettront:

"Un complément de salaire"

"Un perfectionnement"

"Une création d'entreprise ou une reprise"

"Une réorientation professionnelle"

"De nouvelles techniques"

Certification QUALIOPi

Éligible cpf



Le financement DES FORMATIONS

POUR LES :

Demandeur
d'emploi:



Salarié(e)s
esthétique:



Indépendants:



Formations de
base/perf:



Pour tout
le monde:



FORMATIONS PROTHÉSISTE ONGULAIRE



FORMATION DIP POWDER "DÉBUTANTE"

- 1500€ SUR 4 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- KIT COMPRIS



FORMATION DIP POWDER "EXPERTE"

- 1200€ SUR 3 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- KIT COMPRIS



FORMATION SEMI PERMANENT

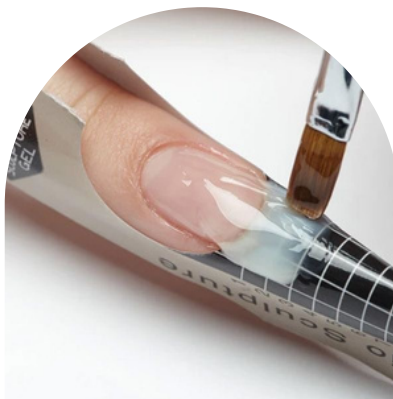
- 300€ SUR 1 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- PAS DE KIT

FORMATIONS PROTHÉSISTE ONGULAIRE EN PRESENTIEL



FORMATION GEL UV

- 1500€ SUR 4 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT



CHABLON

- 1500€ SUR 3 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT

FORMATIONS SPÉCIALISTE DU REGARD



FORMATION EXTENSIONS DE CILS MIXTE, CIL A CIL, RUSSE

- 1200€ SUR 2 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- KIT COMPRIS



FORMATION REHAUSSEMENT ET TEINTURE DE CILS

- 600€ SUR 1 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- KIT COMPRIS



FORMATION BROWLIFT

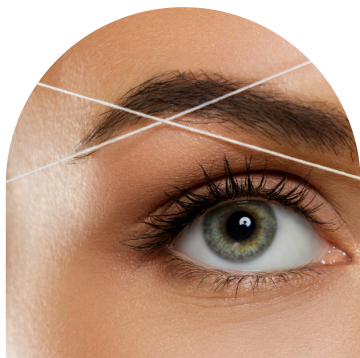
- 600€ SUR 1 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- KIT COMPRIS



FORMATION EXTENSION MIXTE & REHAUSSEMENT

- 1950€ SUR 3 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- KITS COMPRIS

FORMATIONS SPÉCIALISTE DU REGARD



STUDIO + EPILATION AU FIL

- 600€ SUR 2 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- PAS DE KIT



EPILATION AU FIL + HENNÉ

- 600€ SUR 2 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- KIT COMPRIS



FORMATION AIRBRUSH

- 600€ SUR 1 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- PAS DE KIT

FORMATIONS SPÉCIALISTE DU REGARD



FORMATION HENNÉ

- 210€ SUR 1/2 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- PAS DE KIT



EXTENSIONS SOURCILS

- 600€ SUR 1/2 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT

FORMATIONS MASSAGE CORPS & VISAGE



FORMATION KOBIDO

- 1200€ SUR 2 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- PAS DE KIT



FORMATION MADRAINAGE & REMODELAGE

- 1200 € SUR 2 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- PAS DE KIT

FORMATIONS EN LIGNE



FORMATION ÉPILATION AU FIL

- 90€
- UN EBOOK COMPLET
- UNE VIDÉO DÉMONSTRATION
- UN QCM D'ÉVALUATION



FORMATION STUDIO

- 90€
- UN EBOOK COMPLET
- UNE VIDÉO DÉMONSTRATION
- UN QCM D'ÉVALUATION



FORMATION TEINTURE HENNÉ

- 90€
- UN EBOOK COMPLET
- UNE VIDÉO DÉMONSTRATION
- UN QCM D'ÉVALUATION

FORMATIONS EN LIGNE



MADRAINAGE ET REMODELAGE

- 90€
- UN EBOOK COMPLET
- UNE VIDÉO DÉMONSTRATION
- UN QCM D'ÉVALUATION



KOBIDO

- 90€
- UN EBOOK COMPLET
- UNE VIDÉO DÉMONSTRATION
- UN QCM D'ÉVALUATION



Kobido

Qu'est-ce le Kobido ?

Le kobido est une technique de massage du visage d'origine japonaise. Ce massage se caractérise par des mouvements précis et raffinés visant à stimuler la circulation sanguine, drainer les toxines, et revitaliser la peau du visage.

Cette technique intègre aussi des techniques de modelage musculaire et de lissage cutané pour favoriser la détente et l'aspect rajeuni de la peau. Le Kobido est réputé pour ses bienfaits anti-âge et son action tonifiante sur les muscles du visage.

On le qualifie également de "lifting facial naturel".

Le massage dure 45 minutes ou une heure. Pour la fréquence, lors d'une cure nous recommandons 2 fois/semaine.

L'histoire du Kobido

Le Kobido est une technique ancestrale qui trouve ses racines dans les rituels de beauté de l'aristocratie japonaise pendant la période Heian (794-1185).

Cette technique de massage était autrefois transmise de manière secrète de génération en génération par les geishas pour maintenir la beauté et la jeunesse de leur peau.

Ensuite, le Kobido a évolué, des éléments de la médecine chinoise et des techniques de massage japonaise traditionnelle ont intégré cette technique.

Ce n'est qu'au cours du 20ème siècle que le Kobido a été modernisé par des experts en esthétique et en bien être. Il est devenu une technique de massage du visage reconnue dans le monde entier pour ses avantages de rajeunissement et de relaxation.

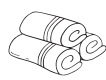
Bénéfices du Kobido

- Rajeunissement de la peau
- Revitalisation musculaire
- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique
- Relaxation profonde
- Réduction du stress
- Amélioration de la qualité de la peau
- Équilibre énergétique
- Réduction des tensions musculaires

Les contres indications du Kobido

- Infections de la peau
- Coups de soleil
- Acné sévère (attention certaines techniques peuvent aggraver l'acné)
- Troubles de la coagulation sanguine (Si votre cliente a des problèmes de coagulation sanguine ou si il/elle consomme des anticoagulants , demandez-lui de consulter son médecin avant de recevoir un massage Kobido)

Le matériel utilisé



- Lit esthétique
- Des serviettes
- Bandeau pour les cheveux
- Une table ou guéridon
- Une petite coupelle avec des éponges et des cotons
- de l'hydrolat de camomille pour imbiber les éponges ou les cotons
- Une deuxième petite coupelle avec de l'huile végétale (avocat ou jojoba)

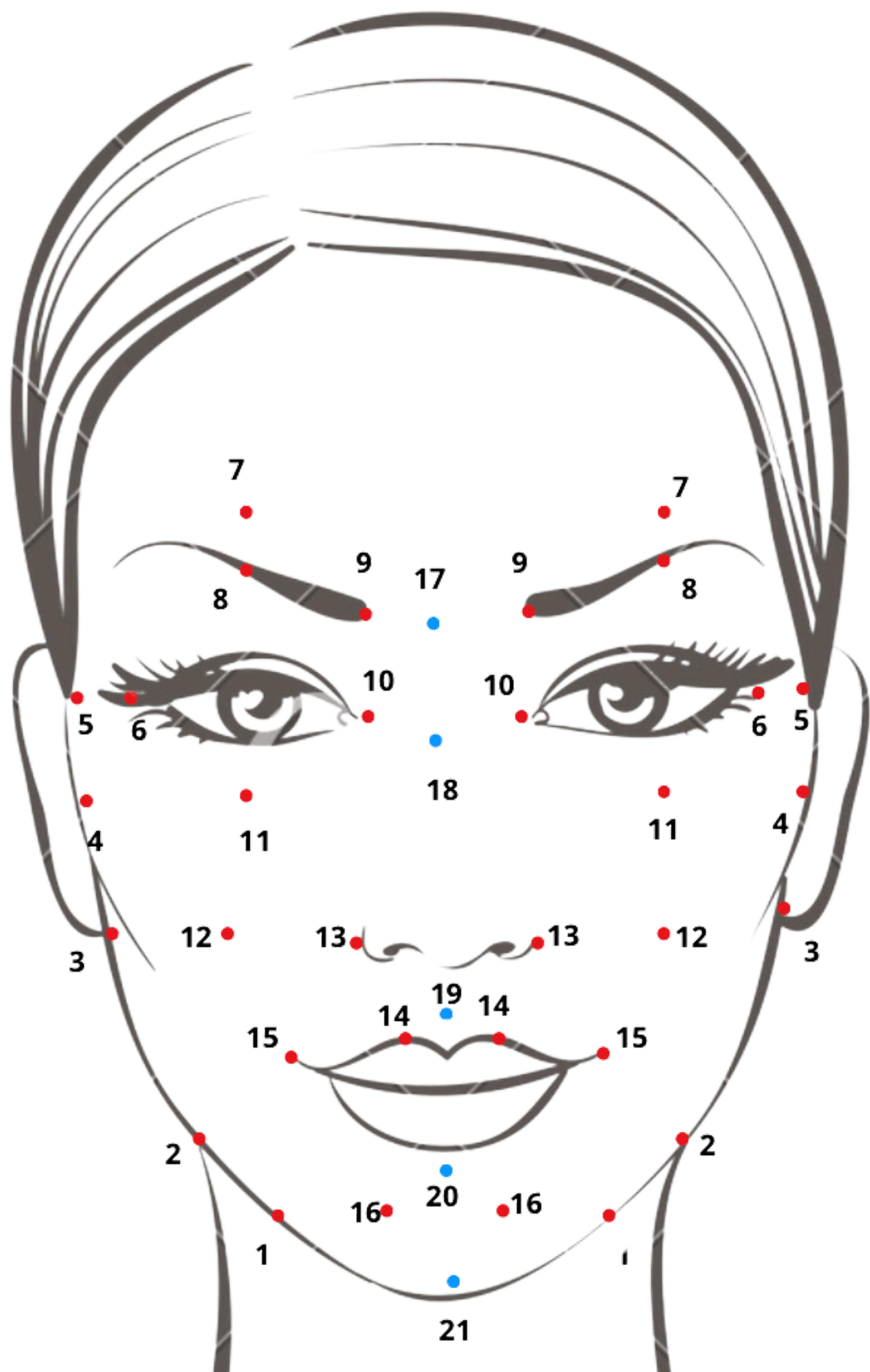
Les recommandations

- Boire de l'eau avant et après le massage pour aider l'élimination des toxines et à maintenir l'hydratation de la peau
- Venir démaquiller afin d'accéder à une peau propre
- Pas d'exposition au soleil immédiatement après le massage, car votre peau peut être plus sensible.
- Après le massage, utilisez des produits de soins de la peau doux et non irritants
- La fréquence des massages varie d'une personne à l'autre. Vous pouvez conseiller sur la fréquence appropriée d'1 fois/ mois pour un entretien à 2 fois/ semaine pour une cure liftante

Le visage contient des points d'acupuncture capables d'influencer la stimulation de certains organes.

Certains points, favorisent également la détente et la tonicité de la peau.

Les points d'acupuncture du visage peuvent permettre de rééquilibrer les énergies du corps et de l'esprit.



Dans le cadre du protocole Kobido, chaque point d'acupuncture sélectionné joue un rôle essentiel pour stimuler la circulation, raffermir les muscles faciaux, et revitaliser la peau.

Voici les 22 points clés, placés de manière stratégique depuis la base de la mâchoire jusqu'au sommet de la tête, pour un soin lifting naturel et harmonieux.

Jiache

Situé à la base de la mâchoire, ce point est particulièrement efficace pour stimuler les muscles faciaux et raffermir l'ovale du visage. En massant Jiache, on encourage la circulation sanguine locale, ce qui aide à prévenir le relâchement de la peau et renforce la tonicité musculaire. C'est un point-clé dans les soins visant à maintenir une mâchoire bien définie.

1

Daying

Positionné légèrement plus haut sur la mâchoire, ce point aide à affiner les contours du visage. Daying agit comme un soutien pour les muscles faciaux en favorisant le drainage lymphatique et en réduisant les éventuels gonflements. Il est idéal pour renforcer la fermeté de la peau tout en améliorant l'élasticité, donnant un aspect sculpté au bas du visage.

2

Xiaguan

Situé juste au-dessus de l'aube de l'oreille, ce point est essentiel pour relâcher les tensions de la mâchoire. Xiaguan, également connu sous le nom de "Porte inférieure", est fréquemment utilisé pour apaiser les muscles tendus et favoriser la relaxation de la mâchoire, particulièrement en cas de bruxisme (serrage ou grincement des dents) ou de mâchoire crispée.

3

Point 7E - Daying (ST5)

Situé légèrement au-dessus de la ligne de la mâchoire, en avant du muscle masséter, ce point est couramment utilisé pour affiner les contours du visage et renforcer la structure musculaire du bas du visage. Daying est particulièrement efficace pour réduire les tensions dans la mâchoire, contribuant ainsi à un effet liftant subtil qui aide à maintenir un ovale facial défini et harmonieux.

En activant ce point, on stimule également la circulation sanguine et le drainage lymphatique, ce qui aide à éliminer les toxines et à réduire les gonflements, pour une apparence plus tonique et fraîche. Ce point est précieux dans les soins anti-âge du Kobido, en apportant un soutien naturel aux muscles du visage et en favorisant une peau ferme et éclatante.

4

Taiyang (EX-HN5)

Ce point, situé au niveau des tempes, entre le coin externe de l'œil et le bout de l'arcade sourcilière, est un point extra-méridien très important pour apaiser et détendre. Taiyang est réputé pour soulager les tensions oculaires et faciales, en particulier celles liées au stress et aux maux de tête.

En massage Kobido, stimuler Taiyang aide à réduire les signes de fatigue et de stress visibles sur le visage, offrant un effet relaxant qui illumine le regard et adoucit les traits. Ce point favorise également la circulation sanguine et contribue à un drainage efficace dans la zone des yeux, réduisant ainsi les cernes et les poches. C'est un point clé pour un effet liftant et rajeunissant du visage dans les soins anti-âge.

5

Point 1VB - Tongziliao (GB1)

Situé près du coin externe de l'œil, dans une petite dépression juste en dehors de l'orbite, ce point est reconnu pour ses bienfaits sur les yeux et la région environnante. En médecine traditionnelle chinoise, Tongziliao est utilisé pour revitaliser le regard, réduire la fatigue oculaire et atténuer les rides d'expression qui peuvent se former autour des yeux.

Dans le protocole Kobido, le massage de ce point active la microcirculation et favorise un drainage naturel, ce qui aide à réduire les poches et les cernes. La stimulation de 1VB raffermi la peau et rafraîchit l'apparence des yeux, apportant un effet liftant subtil qui contribue à un regard plus ouvert et éclatant. C'est un point essentiel pour donner un coup d'éclat à la zone oculaire dans les soins anti-âge.

6

Point 14VB - Yangbai (GB14)

Ce point se trouve au-dessus du sourcil, environ un doigt au-dessus du milieu de l'arcade sourcilière, dans une dépression de la région frontale. Yangbai est particulièrement efficace pour lisser les rides du front et revitaliser la peau de cette zone.

Dans le massage Kobido, stimuler le point 14VB aide à détendre les muscles frontaux et à adoucir les lignes d'expression, apportant un effet lifting naturel au front. En plus de son action anti-rides, ce point favorise la clarté mentale et réduit les tensions, offrant ainsi un aspect plus détendu et lumineux au visage. Ce point est indispensable pour un protocole de soin anti-âge visant à rajeunir l'apparence et tonifier la partie supérieure du visage.

7

Yu Yao (EX-HN4)

Situé directement au milieu du sourcil, ce point est dans une petite dépression au-dessus de l'orbite. Yu Yao est souvent utilisé pour soulager la fatigue oculaire et réduire les tensions dans la région des sourcils, particulièrement en cas de stress ou de surmenage des yeux.

Dans le protocole Kobido, masser ce point permet de relaxer les muscles autour des yeux et d'atténuer les rides et ridules du contour des yeux, en adoucissant l'apparence générale de cette zone. Yu Yao favorise également une meilleure circulation sanguine, apportant éclat et vitalité au regard. C'est un point clé pour apaiser les tensions oculaires et améliorer l'apparence de la zone des sourcils dans les soins anti-âge et lifting.

8

Point 2V - Zanzhu (BL2)

Situé à l'extrémité interne du sourcil, dans une légère dépression au-dessus du coin interne de l'œil, ce point est essentiel pour soulager les tensions oculaires et revitaliser la zone des yeux. Zanzhu est souvent utilisé pour atténuer les maux de tête frontaux et apaiser les yeux fatigués.

Dans le soin Kobido, la stimulation de Zanzhu active la circulation sanguine et le drainage lymphatique autour des yeux, ce qui aide à réduire les cernes et les poches. Ce point agit pour rafraîchir le regard et améliorer la tonicité de la peau dans cette zone, contribuant à un effet liftant subtil. C'est un point incontournable dans les protocoles anti-âge pour un regard plus lumineux et reposé.

9

Jingming (BL1)

Situé dans le coin interne de l'œil, juste au niveau de l'angle médial de l'orbite, Jingming est un point majeur dans les soins de beauté et d'acupuncture pour ses effets sur la vitalité et la clarté du regard. Ce point, également connu comme le "Puits lumineux," est souvent utilisé pour apaiser les yeux fatigués, stimuler la circulation sanguine locale, et revitaliser toute la région des yeux.

En Kobido, le massage de Jingming aide à réduire les signes visibles de fatigue, comme les cernes et les poches, en favorisant un drainage lymphatique optimal. La stimulation de ce point améliore aussi la microcirculation autour des yeux, ce qui a pour effet d'illuminer le regard, de lisser les ridules et de rafraîchir l'apparence générale.

Jingming est également réputé pour soulager la tension oculaire causée par les écrans et le stress, ce qui est particulièrement apprécié dans les soins de rajeunissement. En intégrant ce point au protocole de lifting facial, on obtient un effet de réveil immédiat du regard, contribuant à une apparence plus jeune et énergique.

10

Point 1E - Chengqi (ST1)

Situé directement sous l'œil, dans une petite dépression au niveau du bord inférieur de l'orbite, Chengqi est un point fondamental pour les soins du contour des yeux. Ce point, qui signifie "Réservoir des larmes", est particulièrement efficace pour améliorer l'apparence de la peau autour des yeux et pour diminuer les signes de fatigue.

Dans le protocole Kobido, stimuler Chengqi aide à réduire les poches et les cernes en favorisant le drainage lymphatique et la circulation sanguine autour des yeux. Ce point contribue également à atténuer les ridules et à illuminer le regard, rendant l'apparence plus reposée et vivante. Chengqi est un point essentiel pour redonner éclat et jeunesse au contour des yeux, créant un effet liftant subtil dans les soins anti-âge.

11

Point SI18 - Quanliao (SI18)

Situé au niveau de la pommette, dans une dépression sous le coin externe de l'œil, Quanliao est un point clé pour harmoniser le visage et soulager les tensions dans la région des joues. Ce point est souvent utilisé pour réduire la tension musculaire autour de la bouche et des pommettes, en aidant à adoucir les traits et à améliorer l'élasticité de la peau.

Dans le massage Kobido, stimuler SI18 aide à tonifier la peau et à affiner le contour des pommettes, offrant un effet de lifting naturel. Quanliao favorise également une circulation sanguine améliorée dans cette zone, ce qui ravive le teint et illumine le visage. Ce point est particulièrement précieux pour sculpter les joues, réduire les poches sous les yeux, et contribuer à un aspect plus jeune et raffermi, faisant de lui un point incontournable dans les protocoles anti-âge et liftants.

12

Yingxiang (LI20)

Localisé près des ailes des narines, dans une légère dépression, ce point est essentiel pour dynamiser le teint et améliorer la circulation dans la région nasale. Yingxiang, qui signifie "Accueillir le parfum", est souvent utilisé pour libérer les voies respiratoires et pour revitaliser la peau autour du nez.

Dans un protocole Kobido, stimuler ce point aide à décongestionner cette zone et favorise une meilleure oxygénation de la peau, ce qui contribue à un teint éclatant. En plus de son effet drainant, Yingxiang tonifie la peau et peut atténuer les ridules autour des narines, ajoutant un effet liftant subtil. Ce point est précieux pour apporter un aspect lumineux et reposé au centre du visage, essentiel dans les soins de rajeunissement et de lifting.

13

Juliao (LI19)

Situé sur la lèvre supérieure, juste en dessous de l'aile du nez et en alignement avec **LI20 (Yingxiang)**, ce point est souvent utilisé pour tonifier et revitaliser la région autour des lèvres et des joues. Juliao aide également à renforcer le contour de la bouche, contribuant à un aspect plus lisse et plein dans cette zone.

Dans le soin Kobido, la stimulation de Juliao favorise un meilleur drainage lymphatique et améliore la circulation sanguine autour de la bouche. Ce point est essentiel pour rajeunir la zone des lèvres, réduire les ridules et apporter un effet liftant subtil au visage.

14

Point ST4 - Dicang

Ce point est localisé au coin de la bouche, dans une petite dépression latérale sur les côtés de la lèvre. Dicang est souvent utilisé pour tonifier et raffermir la peau autour de la bouche, contribuant à un effet lifting naturel dans cette zone.

Dans le massage Kobido, Dicang aide à adoucir les ridules du sourire et à prévenir le relâchement des muscles autour des lèvres. En stimulant ce point, on active également la circulation sanguine locale, ce qui améliore l'éclat du teint et redonne du volume aux contours du bas du visage. Ce point est clé pour un soin anti-âge visant à sculpter et raffermir les contours du sourire, créant un effet harmonieux et rajeunissant.

15

Jiachengjiang (Extra)

Ce point est situé de chaque côté de REN24 (Chengjiang), dans la zone mentonnière, un peu en retrait sous les coins de la bouche. Jiachengjiang est utilisé pour réduire la tension dans la région du menton et pour raffermir la peau du bas du visage.

Dans un soin Kobido, la stimulation de Jiachengjiang contribue à activer la circulation et à améliorer la fermeté de la zone inférieure du visage. Ce point aide également à affiner le contour du menton, offrant un effet liftant subtil qui est particulièrement bénéfique pour le bas du visage et pour renforcer l'ovale facial.

16

Yintang (EX-HN3)

Connu sous le nom de "Troisième œil", ce point est situé entre les sourcils, au centre du front. Yintang est un point clé pour calmer l'esprit et réduire le stress, apportant une sensation de relaxation profonde au visage.

Dans le massage Kobido, stimuler Yintang aide à détendre les muscles du front et à atténuer les rides d'expression entre les sourcils. Ce point favorise également une meilleure circulation dans la zone du front, ce qui contribue à un teint plus lumineux et détendu. Yintang est souvent utilisé pour un effet apaisant général, essentiel pour créer un visage reposé et revitalisé dans un soin anti-âge.

17

Shangen

Situé au milieu de l'arête nasale, environ 1 cm en dessous de Yintang, Shangen est souvent utilisé pour apaiser et rééquilibrer l'énergie du visage. Bien qu'il ne soit pas toujours référencé dans les méridiens principaux, ce point est précieux dans les soins de beauté pour revitaliser la zone médiane du visage.

Dans le massage Kobido, Shangen aide à améliorer l'apparence du teint en stimulant subtilement la circulation dans la zone nasale, ajoutant un éclat naturel au visage.

18

Yinjiao (DU28)

Situé à la jonction de la lèvre supérieure et de la gencive, juste au-dessus de l'arc de Cupidon, Yinjiao est un point important pour tonifier la zone de la bouche et stimuler la circulation dans le bas du visage.

Dans le protocole Kobido, stimuler Yinjiao contribue à raffermir la région autour de la bouche, à réduire les ridules et à revitaliser les lèvres. Ce point favorise également un meilleur tonus musculaire de la zone buccale, ajoutant un effet liftant subtil et naturel. Yinjiao est essentiel pour les soins anti-âge ciblant le bas du visage, apportant une apparence plus fraîche et rajeunie.

19

Chengjiang (REN24)

Situé juste au centre du sillon mentonnier. Il est souvent utilisé pour revitaliser la peau et tonifier la région de la bouche, apportant ainsi une meilleure définition au bas du visage.

Dans le soin Kobido, masser Chengjiang permet d'atténuer les rides autour de la bouche et de redonner de la fermeté à cette zone. Ce point active également la circulation sanguine locale, aidant à maintenir un contour net et défini. En intégrant ce point dans un protocole anti-âge, on obtient un effet raffermissant subtil, essentiel pour préserver l'aspect jeune et dynamique du bas du visage.

20

"Yintang du menton" ou "Point Fossette"

Pour la zone de la fossette du menton, située juste sous REN24, certains praticiens pourraient se référer à cette région comme un "point extra" ou la traiter comme une extension de REN24, sans nom spécifique. Cependant, pour différencier ce point dans un protocole de massage facial ou de Kobido, nous pourrions l'appeler "Yintang du menton" ou "Point Fossette" de façon descriptive pour faciliter la compréhension.

Pourquoi stimuler ce point (Fossette du menton) dans le Kobido ?

Stimuler cette zone permet de :

- Raffermer le bas du visage : En agissant sur la base du menton, cela aide à renforcer la peau et les muscles autour de la mâchoire, ce qui est essentiel pour maintenir un ovale du visage bien défini.
- Détendre la tension faciale : Cette région est souvent tendue, surtout chez ceux qui crispent leur mâchoire. Travailler ce point soulage la tension et favorise une apparence plus relaxée.
- Harmoniser les lignes du bas du visage : Ce massage adoucit les lignes autour de la bouche et prévient l'affaissement de la peau dans cette zone.
- Améliorer la circulation sanguine : En stimulant ce point, on encourage la circulation dans le bas du visage, ce qui redonne éclat et vitalité.

Ce point est donc un ajout précieux dans un soin de Kobido pour affiner l'ovale du visage et accentuer un effet lifting subtil.





LES ÉTAPES

Préparation de la cliente

Préparez votre lit esthétique et votre table comme pour un soin visage. Votre cliente doit avoir la nuque dégagée ainsi que les épaules et pas de bijoux.

1

Prise de contact Prenez contact avec votre cliente. Positionnez vos mains sur ses oreilles et synchronisez votre respiration à celle de votre cliente. Placez ensuite vos mains en triangle au-dessus du visage de la cliente pour la prise de contact. Invitez-le à détendre son visage, ses épaules, ses bras, ses jambes et ses pieds

2

Hydratation Utilisez des cotons ou des éponges hydratés avec de l'eau froide ou tiède pour masser le visage. Tous les mouvements sont à répéter 3 fois. Vous commencez par le menton et remontez vers les tempes, du dessus des lèvres jusqu'aux tempes, des ailes du nez jusqu'aux tempes, lissage du front jusqu'aux tempes. Descendez ensuite le long des joues jusqu'à la gorge, remontez, puis descendez de nouveau, effectuant des mouvements horizontaux sous les épaules. Cette étape se fait en utilisant des mouvements lents et des rotations

3

Pompage Posez vos mains sur la mâchoire inférieure de votre cliente et exercez une pression modérée pour ramener la peau vers le bas.

Vous pouvez remonter jusqu'aux tempes.

Cette étape se fait deux fois.

4

5

Application de l'huile

Mettez de l'huile dans la paume de votre main et commencez à masser le visage, en effectuant des mouvements ascendants avec l'index et le majeur. Terminez le mouvement en tirant légèrement les muscles du front vers le haut, puis rotation jusqu'au menton. Vous répétez ce mouvement en descente 2 fois. Remontez en effectuant un petit massage vers les tempes, puis descendez vers les clavicules et sous les épaules. Alternez les mains avec un mouvement de rotation.

6

Stimulation des 22 points acupunctures

Avec vos doigts appliquer une pression douce ou pression rotation sur ces points. En vous calant sur l'inspiration et l'expiration de votre cliente.



Puis posez votre pouce droit sur le menton et votre main gauche sur la joue de votre cliente, puis effectuez une rotation avec le pouce 7 fois. Puis faites la même chose entre les sourcils en alternant les mains, toujours 7 fois pour le mouvement de rotation

6

Contournement

Effectuez des mouvements en croisant vos mains au niveau des tempes de la cliente, en utilisant une pression moyenne et en suivant le contour du visage /3 fois

7

Tapotement

Effectuez des tapotements légers et rapides en suivant les bandes du visage (première bande, deuxième, troisième bande).
Faites des allers-retours en évitant d'aller sur les ailes du nez.
Finir par une rotation avec une pression légère sur les tempes.

8

Position inclinée

Pivotez la tête à l'aide de la serviette afin de mettre la tête en demi-inclinaison.
Puis commencez à effectuer une pression moyenne entre le creux de l'épaule et la nuque.
Alternez ensuite vos gestes avec un lissage de la joue 7 fois.
Continuez à monter vos mains en rotation au niveau de l'œil

1/ Frictions

Positionnez vos deux majeurs face à face , puis effectuez un mouvement du bas vers le haut sur une ligne verticale. Effectuez quatre types de frictions : 1ère série avec mouvement rapide du bas vers le haut. 2ème série avec un mouvement avec les doigts en contact du bout des doigts , 3ème série avec un mouvement avec les doigts écartés et courbés, 4ème série avec un mouvement avec les doigts à plat.
Terminez avec un mouvement de lissage.

2/ Pincement

Effectuez maintenant un mouvement de pincements très légers en ligne en remontant doucement vers les pommettes.
Même mouvement au niveau du front puis terminez le mouvement par une rotation sur les tempes.

Le palper rouler

Commencer dans un premier temps uniquement la main gauche. Ce mouvement ne s'effectue qu'en mouvement ascendant sur 3 à 7 répétitions. Une fois la partie médiane de la joue atteinte vous pouvez utiliser vos deux mains. Ce mouvement est à effectuer sur tous les axes du visage

9

Les rotations

Effectuez un mouvement sur la mâchoire et les joues et descendez vos mains en lissage vers les épaules.
Positionnez vos doigts au niveau du menton. Faites des rotations sur tout le visage.

10

Drainage

Longez la base du menton 3 fois avec un mouvement de lissage.
Ensuite alternez le pouce et l'index toujours sur cette même ligne 3 à 7 fois.
Répétez ce mouvement sur l'ensemble du visage

11

Rotation avec les pouces

Travaillez uniquement sur le menton.
Effectuez une rotation avec chacun des pouces en alterné 3 à 7 fois. Puis procédez ensuite à des demi-rotations, reprenez ensuite les rotations complètes sur la zone

12

Travail de la bouche

Effectuez un mouvement rythmé avec vos index en dessous de la lèvre inférieure, faites la même chose sur la lèvre supérieure en effectuant un mouvement avec vos index plus lent. Procédez ensuite à un lissage de bas en haut au contour de la bouche. Faites des pinces avec vos doigts et pincez doucement le centre des lèvres vers l'extérieur, puis pincez le centre et lissez sur l'extérieur 3 à 7 fois. Pour finir le travail de la bouche, lissez le menton avec vos pouces puis faites remonter vos pouces vers le haut en chassé croisé 3 fois. Faites la même chose sur la lèvre supérieure 3 fois. Lissez la bouche jusqu'aux tempes, mouvement de rotation temps et redescendez le mouvement aux épaules, 3 fois.

13

Le centre du visage

On recommence les rotations du menton jusqu'au front en passant par le nez.
Descendez jusqu'en bas du visage en lissage puis commencez le mouvement 3 fois
Posez une main sur le front et l'autre sous l'œil puis lissez. On descend le mouvement sur l'aile du nez plus lentement.
3 fois

14

Faites la même chose de l'autre côté du visage 5 fois, finir par un effleurage total du visage

Travail des yeux

Posez votre main gauche sur le bas de la joue gauche avec l'autre main, tapotez doucement avec vos doigts le dessous de l'œil. Faites pareil de l'autre côté.

Tapotez sous les deux yeux en même temps.

Lissage les sourcils à partir du milieu du sourcils vers les extérieurs, faites le même mouvement sous les yeux 3 fois chaque côté. Lissage le front 3 fois.

Rotation autour de l'œil 3 fois chaque œil. Mouvement de la pince sur les sourcils puis lissez vers l'extérieur (3 répétitions)

Lissage de nouveau le front avec vos doigts en mouvement 1 fois

Lissage avec vos pouces et index les sourcils puis effectuez des rotations à la base de l'œil. Terminez par des légères pressions pointés sous l'œil.

15

Sinus

Placez vos index à la tête de vos sourcils et faites un mouvement de pressions pointés lâchés.

16

Contournement

Effectuez pour cette étape un lissage avec vos deux mains vers le bas puis remonter le mouvement en contournant par les tempes.

Croisez les doigts au-dessus du front, descendez vers le bas du visage en passant par les tempes en lissant.

17

Le front

Lissage en prière sur le front avec les mains à plat puis demi-rotations sur les tempes

18

Fin du massage

De nouveau les rotations sur l'ensemble du visage en mouvement ascendant

Pour le front, on reprend le mouvement des doigts croisés au-dessus du front.

On redescend en lissage avec une pression légère vers le bas du visage.

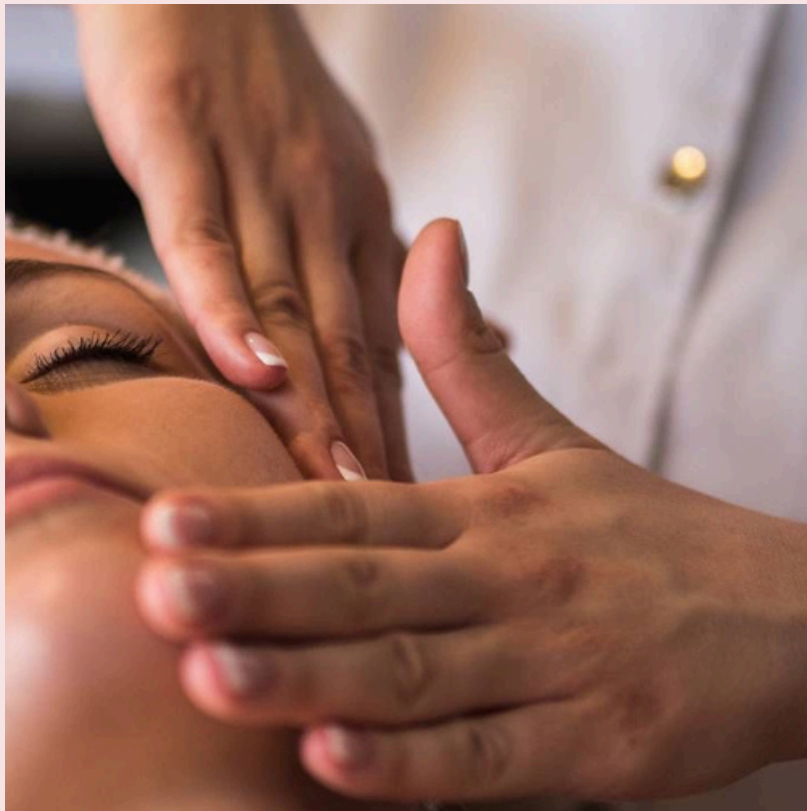
Travail du pouce et l'index en alternance sur le bas du menton.

Descendez vos mains vers la gorge pour le drainage de la gorge, mouvement descendant vers la clavicule en lissant par alternance 3 répétitions. Remontez les mains vers les oreilles et massez.

On remonte vers le cuir chevelu pour masser et finissez votre massage en remplaçant les mains en triangle au-dessus du visage pour cloturer le soin.

19

Kobido



CHANAILS5 FORMATIONS

Chanails5 Formations - 22, rue Sully 69006 Lyon

Tel : 07.66.14.61.41 - Mail : chanails5formation@gmail.com

SASU au capital de 1000-N° TVA Intra :FR 10908 465495 -N°Siret :90846549500020 -N° d'activité : 846 919 248 69