

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Durée : 7 heures (1 journée)

Horaires : 9h00 - 17h00 (pause déjeuner 12h30-13h30)

Public visé : Esthéticiennes et Coiffeurs (ses) titulaires du CAP

Prérequis : CAP

Effectif : 2 à 6 stagiaires maximum

Tarif : 350 € TTC

Prise en charge : FAFCEA, OPCO EP, Pôle Emploi

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Maîtriser le protocole complet de massage crânien (30 à 60 minutes)
- Localiser et libérer les zones de tensions (crâne, visage, nuque, épaules)
- Réaliser des techniques spécifiques : pressions, pétrissages, rotations, drainages
- Proposer cette prestation en complément ou en prestation à part entière
- Adapter le massage selon les besoins du client (détente, drainage, lifting)
- Comprendre les bienfaits sur la circulation, le stress et la pousse des cheveux
- Développer une offre commerciale attractive pour l'institut

PROGRAMME DÉTAILLÉ

MATIN : 9h00 - 12h30 (3h30)

9h00 - 9h30 | Accueil et introduction (30 min)

- Présentation du formateur et des stagiaires
- Tour de table : attentes et objectifs personnels
- Présentation du déroulé de la journée
- Remise du livret de formation illustré

9h30 - 10h30 | Partie théorique (1h00)

Origines et histoire du massage crânien

- Racines dans la médecine traditionnelle chinoise (plus de 2500 ans)
- Pratiques ayurvédiques indiennes (massage Champissage)
- Évolution et adaptation occidentale

Anatomie et physiologie

- Structure osseuse du crâne (os temporaux, pariétaux, frontaux, occipital)
- Muscles du visage et de la tête (masséters, temporaux, frontaux)
- Muscles de la nuque et des épaules (trapèzes, sterno-cléido-mastoïdiens)
- Système nerveux crânien
- Circulation sanguine et lymphatique de la zone crânienne
- Cuir chevelu : structure et fonctions

Méridiens et points d'acupression

- Principaux méridiens énergétiques de la tête
- Points stratégiques pour la relaxation
- Zones réflexes du crâne

Bienfaits du massage crânien

- **Physiques** : amélioration de la circulation sanguine, drainage lymphatique, soulagement des tensions musculaires, stimulation de la pousse des cheveux, réduction des maux de tête et migraines
- **Psychologiques** : réduction du stress et de l'anxiété, amélioration du sommeil, clarté mentale, apaisement émotionnel
- **Esthétiques** : effet liftant, décongestion du visage, éclat du teint, souplesse et brillance des cheveux

Indications et contre-indications

- Indications : stress, fatigue, insomnie, maux de tête, tensions cervicales, chute de cheveux
- Contre-indications absolues : traumatisme crânien récent, infections cutanées, plaies ouvertes, fièvre, dermatoses du cuir chevelu
- Contre-indications relatives : hypertension sévère, épilepsie, grossesse (1er trimestre)

10h30 - 10h45 | Pause (15 min)

10h45 - 12h30 | Pratique - Partie 1 (1h45)

Installation et préparation

- Installation du client (position assise ou allongée)
- Choix des supports : table de massage, fauteuil, chaise
- Création d'une ambiance propice (musique douce, lumière tamisée)
- Hygiène : lavage des mains, désinfection
- Questionnaire client et contre-indications

Choix des produits

- Huiles de massage adaptées (jojoba, amande douce, coco)
- Huiles essentielles compatibles (lavande, menthe poivrée)
- Travail à sec ou avec huile selon objectifs

Techniques de base

- Effleurages : mouvements lents et enveloppants
- Pressions circulaires avec la pulpe des doigts
- Pressions glissées avec les pouces
- Pétrissages légers
- Frictions douces
- Tapotements délicats
- Vibrations

Démonstration par le formateur - Protocole Nuque et Épaules

- Installation et prise de contact
- Effleurages de la nuque
- Pressions sur les trapèzes (de l'extérieur vers l'intérieur)
- Pétrissages des muscles trapèzes
- Pressions le long de la colonne cervicale
- Pressions circulaires sur l'occiput
- Pressions sur le muscle pectoral (clavicule)
- Étirements doux de la nuque

Pratique en binôme - Nuque et Épaules

- Chaque stagiaire pratique et reçoit (15 min chacun)
- Corrections individuelles par le formateur
- Focus sur la posture du praticien
- Adaptation de la pression selon ressenti

DÉJEUNER : 12h30 - 13h30 (1h00)

APRÈS-MIDI : 13h30 - 17h00 (3h30)

13h30 - 15h00 | Pratique - Partie 2 : Le Cuir Chevelu (1h30)

Démonstration par le formateur - Protocole Cuir Chevelu

- Prise de contact avec le cuir chevelu
- Effleurages sur l'ensemble du crâne
- Pressions circulaires avec la pulpe des doigts :
 - Front (de l'intérieur vers l'extérieur)
 - Tempes (mouvements circulaires)
 - Vertex (sommets du crâne)
 - Zone pariétale (côtés du crâne)
 - Zone occipitale (arrière du crâne)
- Pressions glissées le long des lignes du crâne
- Friction du cuir chevelu (stimulation de la circulation)
- Pétrissages légers
- Mobilisation douce du cuir chevelu
- Étirement des oreilles (points d'acupression)
- Tapotements légers pour dynamiser

Pratique en binôme - Cuir Chevelu

- Application du protocole complet (20 min chacun)
- Corrections techniques par le formateur
- Travail sur le rythme et la fluidité
- Attention particulière aux zones sensibles

15h00 - 15h15 | Pause (15 min)

15h15 - 16h15 | Pratique - Partie 3 : Le Visage (1h00)

Démonstration par le formateur - Protocole Visage

- Effleurages du visage (front, joues, menton)
- Pressions sur les points d'acupression :
 - Point Yin Tang (entre les sourcils - 3ème œil)
 - Points le long des sourcils
 - Tempes (points anti-stress)
 - Pommettes (points drainants)
 - Ailes du nez
 - Commissures des lèvres
 - Point du menton
- Drainage lymphatique du visage :
 - Du centre vers les côtés
 - Vers les ganglions lymphatiques
- Massage de la mâchoire (relâchement des tensions)
- Lissages liftants :
 - Front (rides horizontales)
 - Contour des yeux (pattes d'oie)
 - Sillons naso-géniens
 - Ovale du visage
- Pressions circulaires sur les masséters
- Tapotements tonifiants

Pratique en binôme - Visage

- Application du protocole facial (15 min chacun)
- Corrections et ajustements par le formateur
- Travail sur la délicatesse et la précision

16h15 - 16h50 | Protocole complet et personnalisation (35 min)

Enchaînement complet des trois zones

- Réalisation d'un protocole complet de 30 à 45 minutes :
 1. Nuque et épaules (10 min)
 2. Cuir chevelu (15-20 min)
 3. Visage (10-15 min)
- Travail sur les transitions fluides entre zones
- Adaptation du rythme et de l'intensité
- Personnalisation selon les besoins du client

Trois protocoles adaptés

- **Protocole Drainage** : visage dégonflé et raffermi (30 min)
- **Protocole Lifting** : contre le relâchement musculaire et les rides (40 min)
- **Protocole Stress Free** : contre la fatigue (épaules contractées, fatigue oculaire) (45-60 min)

Évaluation pratique

- Mise en situation : réalisation d'un protocole au choix

- Observation et évaluation par le formateur
- Retours constructifs et conseils personnalisés

16h50 - 17h00 | Clôture et développement commercial (10 min)

Intégration dans l'activité professionnelle

- Tarification recommandée :
 - 30 minutes : 35-45€
 - 45 minutes : 50-65€
 - 60 minutes : 65-80€
 - Forfait 5 séances : -10%
- Propositions commerciales :
 - En complément d'un soin du visage (option +20€)
 - En prestation indépendante
 - Forfaits détente (massage crânien + dos)
 - Protocoles spécifiques (anti-stress, anti-chute)

Communication et promotion

- Arguments de vente : relaxation profonde, effet immédiat, accessible à tous
- Clientèle ciblée : personnes stressées, travailleurs du tertiaire, migraineux, clients en quête de détente rapide
- Partenariats possibles : coiffeurs, centres de bien-être, entreprises

Conseils pratiques

- Matériel nécessaire : huiles de massage, serviettes, têtière adaptée
- Fréquence recommandée pour les clients : 1 à 2 fois par mois en entretien
- Durée idéale selon objectif

Questions-Réponses

- Échanges sur les difficultés rencontrées
- Conseils pour pratiquer après la formation
- Recommandations : s'entraîner régulièrement (objectif : 50 séances)

Évaluation de la formation

- Questionnaire de satisfaction
- Remise de l'attestation de formation
- Remise du certificat de réalisation

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthodes :

- Alternance théorie/pratique (20% théorie / 80% pratique)
- Démonstrations détaillées par le formateur
- Pratique intensive en binôme
- Pédagogie active et participative
- Corrections individuelles personnalisées

Supports fournis :

- Livret de formation avec protocole illustré (photos détaillées)
- Fiches techniques par zone
- Schémas anatomiques
- Liste des points d'acupression
- Fiche de contre-indications

Matériel mis à disposition :

- Tables de massage professionnelles
- Huiles de massage (jojoba, amande douce)
- Serviettes chaudes et froides
- Têtières et accessoires de confort
- Matériel de désinfection

ÉVALUATION

Évaluation en cours de formation :

- Observation continue des pratiques
- Corrections individuelles
- Auto-évaluation du ressenti

Évaluation finale :

- Mise en situation pratique (réalisation d'un protocole complet)
- Questionnaire oral sur les contre-indications
- Vérification de la maîtrise des techniques

Validation :

- Attestation de formation remise en fin de journée
- Certificat de réalisation pour dossier OPCO

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Délai d'accès :

- Minimum 7 jours avant en auto-financement
- Minimum 1 mois avant si prise en charge OPCO/FAFCEA

Financement FAFCEA : Pour les esthéticiennes et les coiffeurs (ses) inscrites à la Chambre des Métiers :

- Prise en charge totale ou partielle de la formation
- Enveloppe complémentaire de 200€ pour les frais annexes (repas, déplacement, hébergement)
- Dossier à constituer 1 mois minimum avant le début
- Documents nécessaires : attestation Urssaf cotisation FAF, copie diplôme

Autres financements :

- OPCO EP pour les salariés d'instituts
- Pôle Emploi
- Auto-financement avec facilités de paiement

Paiement en plusieurs fois (auto-financement) : Possibilité de régler en 2 fois sans frais :

- Acompte de 50 % à l'inscription
- Solde le jour J

Contact : lmep.ml@gmail.com

Certification Qualiopi : oui

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Merci de nous contacter pour étudier les adaptations nécessaires.

Référent handicap disponible : Muriel LEJAY

SUIVI POST-FORMATION

Accompagnement :

- Possibilité de poser des questions par email pendant 3 mois
- Vidéos complémentaires disponibles en ligne

Conseils de pratique :

- S'entraîner sur 50 personnes différentes minimum
- Varier les profils (hommes, femmes, âges différents)
- Chronométrer ses protocoles
- Demander des retours réguliers

DÉBOUCHÉS ET OPPORTUNITÉS

Cette formation permet de :

En institut :

- Enrichir la carte de soins avec une prestation très demandée
- Proposer des options complémentaires aux soins visage
- Créer des forfaits détente (massage crânien + dos, massage crânien + réflexologie)
- Attirer une nouvelle clientèle (hommes, jeunes actifs stressés)

En développement externe :

- Intervenir en entreprise
- Collaborer avec les coiffeurs (prestations croisées)
- Événementiel : salons, marchés, foires bien-être
- Domicile : prestations à domicile

Complémentarité avec d'autres prestations :

- Massage Amma assis
- Réflexologie plantaire
- Soins du visage (combo gagnant)
- Massage californien ou suédois

Rentabilité :

- Temps de réalisation : 30 à 60 min
- Prix moyen : 35 à 80€ selon durée
- Peu de matériel nécessaire
- Prestation adaptable (avec ou sans huile)
- Très apprécié en hiver comme en été

Statistiques métier :

- Le massage crânien est dans le top 3 des prestations bien-être les plus demandées
- 75% des clients rachètent une séance après le 1er essai
- Prestation accessible aux hommes (80% de satisfaction)
- Durée moyenne de fidélisation : 8 mois

