



Studio Osmose

MASSAGE ANTI-RIDES JAPONAIS KO-BIDO

Programme de formation ko-bido

Informations / objectifs / contenu / suivi / modalités d'accès



06 15 44 40 39



www.studioosmose.net



@_studioosmose_

Informations générales

Intitulé : Massage Anti-Rides Japonais Kobido

Organisme : Studio Osmose - Fréjus

Durée : 14 heures (2 jours)

Modalités : Présentiel / Pratique intensive

Effectif : 2 participants maximum

Public visé : Esthéticiennes, praticiennes bien-être, professionnels de la beauté, reconversion professionnelle

Prérequis : Connaissances de base en anatomie

Tarif : 600€

Accessibilité PSH : Adaptation possible, nous contacter

Délais d'accès : Inscription jusqu'à 15 jours avant le début

Objectifs pédagogiques

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

- Maîtriser les 48 mouvements traditionnels du Ko-bido.
- Comprendre l'anatomie du visage et localiser les points énergétiques principaux.
- Réaliser un protocole de soin complet d'une durée de 45 à 60 minutes.
- Adapter la pression, le rythme et la technique aux différents types de peau et besoins spécifiques des clients.
- Intégrer le Ko-bido dans une offre commerciale de soins anti-âge.

Contenu pédagogique détaillé

Jour 1 - Fondamentaux et Techniques de Base (7h)

Matin (09h00 - 12h30) :

- Histoire et philosophie du Kobido : L'art traditionnel japonais.
- Anatomie faciale : Muscles peauciers, système lymphatique et structure osseuse.
- Contre-indications et précautions.
- Démonstration de la première partie du protocole.

Après-midi (14h00 - 17h30) :

- Apprentissage technique des 24 premiers mouvements (lissage, effleurage).
- Travail sur la posture du praticien (ergonomie et respiration).
- Pratique supervisée en binôme avec correction immédiate.

Jour 2 - Perfectionnement et Protocole Complet (7h)

Matin (09h00 - 12h30) :

- Apprentissage des 24 mouvements avancés (percussions, pincements Jacquet, drainage).
- Travail sur le rythme, la fluidité (le "Flow") et la vitesse.
- Localisation et stimulation des points énergétiques (tsubos).

Après-midi (14h00 - 17h30) :

- Enchaînement du protocole complet.
- Mise en situation réelle (gestion du temps et confort client).
- Évaluation pratique finale et débriefing personnalisé.

Moyens pédagogiques et techniques

Supports et matériel

- Manuel de formation complet et illustré remis au stagiaire.
 - Accès à des vidéos démonstratives (support numérique).
 - Tables de massage professionnelles confortables.
- Huiles végétales bio de haute qualité et serviettes chaudes

Méthode et encadrement

- Pédagogie active : Démonstration, pratique intensive, répétition.
- Pratique en binôme (donneur/receveur) pour ressentir le geste.
- Formatrice : 8 ans d'expérience pratique en massage anti-rides Japonais et 5 ans en formation.

Modalités d'évaluation

- **Évaluation continue** : Observation directe, reformulations et corrections techniques tout au long de la pratique.
- **Évaluation finale** : Mise en situation réelle. Réalisation d'un protocole complet évalué sur une grille de 20 critères techniques et comportementaux.
- **Satisfaction** : Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de session.
- **Sanction** : Remise d'une Attestation de Formation et d'un Certificat de Réalisation.

Suivi et accompagnement

- **Pendant la formation** : Livret de suivi pédagogique individuel et feuilles d'émargement par demi-journée.
- **Post-formation** : Accès exclusif à une bibliothèque de vidéos récapitulatives pendant 3 mois.
- **Support** : Groupe WhatsApp dédié ou support mail pendant 1 mois pour répondre aux questions techniques post-stage.

Indicateurs de résultats - *Données mises à jour annuellement - Année 2025*

Nombre de stagiaires : 22

Taux de réussite : 100%

Taux de satisfaction : 100%

Modalités d'accès & infos pratiques

Inscription

- Inscription par téléphone ou par mail.
- Entretien téléphonique préalable pour valider les prérequis.
- Envoi de la convention de formation sous 48h.
- Délai minimum d'inscription : 15 jours avant le démarrage.

Méthode et encadrement

- **Lieu** : Studio Osmose - 151 rue du Dr Turcan
83600 Fréjus
- **Horaires** : 09h00 - 12h30 / 14h00 - 17h30.
- **Repas** : Restauration possible à proximité.
- **Tenue** : Tenue souple et confortable exigée, ongles courts.

Code APE : 8559A
SIRET 841 903 669 000 31
Déclaration d'activité n°93830760483
version#2 - 02/2026

06 15 44 40 39
www.studioosmose.net
studioosmose@outlook.fr