

# Massage du visage : les bases de la pratique et automassage

 12 h     248,00 €

## Public

Professionnels du bien-être, de la santé et de l'esthétique

## Objectifs

Cette formation est une introduction aux bases du massage facial. Elle vous permettra de découvrir les secrets ancestraux de la détente, de la revitalisation et de l'éclat de la peau.

Votre formatrice vous guidera à travers une série d'étapes essentielles pour maîtriser le massage facial.

Le massage du visage est une technique de soins de la peau aux multiples bienfaits, amélioration de la circulation sanguine et lymphatique, amélioration de l'élasticité et tonicité de la peau, relaxation musculaire, réduction du stress. Il est important de choisir les bonnes techniques et produits de massage pour maximiser les avantages et éviter les effets indésirables.

## Programme :

- Notion de base anatomie visage, système lymphatique, circulatoire, le vieillissement cutané ! Indications et contre-indications.
- Les manœuvres de massage lymphatiques, anti rides, tonifiantes, relaxantes, galbantes
- Les huiles de massage à utiliser selon l'effet recherché
- Comment construire son massage selon l'effet recherché

## Informations pratiques

> **Droit d'inscription**  
248,00 €

> **Horaires**

 Liège

> Du 29 janvier 2026 au 5 février 2026  
De 9h à 16h

> **Certificat - Attestation**

Attestation de participation

> **Aides sectorielles à la formation**

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)