



PROGRAMME de formation

- **Durée :** 5 heures (Format e-learning ou présentiel)
- **Public :** Professionnels du bien-être, de l'esthétique, ou particuliers en reconversion/passionnés.
- **Objectif pédagogique :** Maîtriser l'anatomie de la peau, savoir réaliser une lecture cutanée holistique, formuler un masque sur-mesure et acquérir la gestuelle professionnelle du modelage et de l'auto-massage.

MODULE 1 : La Peau, miroir de notre intérieur (1h00)

Objectif : Comprendre le fonctionnement biologique et l'approche holistique du système tégumentaire.

- **Introduction :** La peau comme moyen de communication et reflet des émotions.
- **Le Système Tégumentaire et l'Anatomie de la Peau :** * Les 7 fonctions vitales de la peau.
 - Exploration des couches (Épiderme et ses sous-couches, Derme, Hypoderme).
 - Les annexes cutanées (glandes sébacées et sudoripares) et la magie du film hydrolipidique.
- **L'Art de l'Observation :** Le Diagnostic Cutané :
 - Différence fondamentale entre Types de peau (Sèche, Grasse, Mixte, Normale) et États de peau (Déshydratée, Sensible, Mature, Terne).
 - Grille de lecture pour analyser sa peau ou celle de ses clients.
- **Validation :** Quiz d'évaluation du Module 1.

MODULE 2 : Les Trésors de la Nature (1h15)

Objectif : Connaître et sélectionner les matières premières brutes et naturelles adaptées à chaque problématique.

- **Les Hydrolats et Eaux Florales :** La douceur de la distillation pour réveiller le teint et réguler le pH.
- **Les Huiles Végétales :** L'affinité parfaite avec le sébum (Nourrir, protéger, régénérer).
- **Les Argiles et les Poudres de Plantes :** Focus sur l'alliance de l'argile (jaune/rose) et du Baobab (trésor de vitamine C et antioxydant).
- **La Beauté dans la Cuisine :** Utiliser les ingrédients du quotidien (miel, yaourt, huiles alimentaires de qualité) comme cosmétiques vivants.

MODULE 3 : Sécurité, Législation et Formulation (0h45)

Objectif : Pratiquer une cosmétique naturelle responsable, sécurisée et conforme.

- **Les Huiles Essentielles :** Précautions d'emploi drastiques, contre-indications et dosages de sécurité pour le visage.
- **L'Art du Test d'Allergie :** Le protocole obligatoire dans le pli du coude.
- **Décryptage des étiquettes (Liste INCI) :** Repérer les ingrédients toxiques ou occlusifs de la cosmétique conventionnelle.



- Conservation des Soins : Comprendre pourquoi le format poudre (sans eau) est le plus sûr et le plus écologique.

MODULE 4 : Pratique : Routine "Less is More" & Gestuelle Éclat (1h30)

Objectif : Passer à l'action avec la fabrication d'un soin et l'apprentissage des techniques de modelage.

- L'Atelier DIY : Le Masque Poudre "Coup d'Éclat" :
 - Mise en pratique de la recette (Argile + Poudre de Baobab).
 - Technique d'activation (consistance fromage blanc) et astuces d'application.
- La Routine Matinale et Nocturne Idéale : Simplifier sa salle de bain pour libérer la peau.
- Atelier Pratique : Le Modelage Manuel d'Éveil :
 - Gestuelle d'effleurage, de lissage et de stimulation de la microcirculation (travail sur le derme).
- Introduction au Modelage Gua Sha : L'art de sculpter, drainer la lymphe et lifter les traits avec la pierre de quartz ou de jade.

MODULE 5 : Devenir Actrice de sa Beauté & Bilan (0h30)

Objectif : Clôturer la formation, valider les acquis et guider le stagiaire vers l'autonomie.

- Charte de la Beauté Consciente : Adopter une routine bienveillante sur le long terme.
- Guide d'Achat Éco-responsable : Où et comment sourcer des ingrédients de qualité (Bio, locaux, éthiques).
- Évaluation Finale : Grand Quiz de validation des compétences.
- Conclusion & Partages : Clôture par Fanny B., fondatrice de Josêtre.