

Zebr'elle - Stéphanie Vasseur
27 Rue de Sénéfontaine
60155 St Léger en Bray
www.stephaniezebrelle.fr
N° SIRET 525 094 454 00028
N° Formateur 32 60 03825 60
Certificat Qualiopi 831211-1



LE MOUVEMENT CONSCIENT EN SOCIO-ESTHÉTIQUE

Intégrer les principes du yoga dans sa pratique professionnelle

Formation co-animée par :

Sophie

Educatrice sportive / Professeure de Yoga & de Pilates Certifiée

Stéphanie VASSEUR

Socio-esthéticienne – Formatrice

Public : Socio-esthéticiennes

Maximum de participants : 8

Durée : 2 journées de 7 heures soit 14 heures

Dates de la formation : 5 et 6 avril 2027

Lieu de formation : Résidence Domitys – Beauvais

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La socio-esthéticienne exerce une activité qui sollicite quotidiennement son corps : station debout ou assise prolongée, gestes répétitifs, travail autour de la table de soins, sollicitations importantes des mains et des poignets, déplacements et maintien de postures professionnelles.

Le mouvement conscient, inspiré des principes du yoga, peut constituer un outil complémentaire permettant à la professionnelle de mieux connaître son corps, d'optimiser ses postures et d'intégrer des temps de mobilisation dans son organisation professionnelle.

Cette formation comporte **deux axes complémentaires :**

AXE 1 — LA SOCIO-ESTHÉTICIENNE

Acquérir des outils corporels simples permettant de préparer, mobiliser et relâcher les différentes zones sollicitées par l'activité professionnelle.

Les participantes apprennent notamment à construire une routine de mobilisation adaptée à leur activité, à travailler la mobilité des mains, des doigts et des poignets, à optimiser leurs postures et à intégrer des exercices de respiration et de mouvement dans leur quotidien professionnel.

AXE 2 — LES BÉNÉFICIAIRES DE LA SOCIO-ESTHÉTIQUE

Acquérir des outils simples permettant d'intégrer le mouvement conscient dans les accompagnements socio-esthétiques individuels et collectifs.

Les participantes apprennent à sélectionner, adapter et transmettre des mouvements simples inspirés du yoga, notamment sur chaise, ainsi que des exercices de mobilisation des doigts, des mains et des poignets.

L'objectif est de permettre à la socio-esthéticienne de proposer des séquences accessibles, adaptées au contexte de son intervention et aux capacités des personnes accompagnées.

La formation ne prépare pas au métier de professeur de yoga. Elle apporte des outils complémentaires pouvant être intégrés dans le champ professionnel de la socio-esthétique.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Identifier les principales contraintes physiques liées à l'activité professionnelle de socio-esthéticienne.
- Identifier les sollicitations corporelles liées aux gestes, postures et déplacements professionnels.
- Optimiser leurs gestes et leurs postures dans différentes situations professionnelles.
- Réaliser une routine de mobilisation corporelle adaptée à leur activité professionnelle.
- Mobiliser les principales articulations sollicitées dans la pratique socio-esthétique.
- Entretenir la mobilité des mains, des doigts et des poignets.
- Intégrer des exercices simples de respiration et de mouvement dans leur organisation professionnelle.
- Sélectionner des mouvements inspirés du yoga pouvant être proposés dans le cadre d'un accompagnement socio-esthétique.
- Adapter des mouvements simples aux capacités et aux possibilités des personnes accompagnées.
- Construire et animer une séquence collective de mouvement conscient adaptée au contexte de la socio-esthétique.
- Utiliser des exercices de mobilisation des doigts, des mains et des poignets dans les ateliers collectifs.
- Identifier les limites de leur intervention professionnelle.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

Pour leur propre pratique professionnelle

- Observer et analyser leurs principales contraintes posturales.
- Adapter leur positionnement lors des prestations socio-esthétiques.
- Mobiliser leur corps avant une activité professionnelle.
- Intégrer une routine de mobilisation dans leur quotidien professionnel.
- Entretenir la mobilité des mains, des doigts et des poignets.
- Utiliser des exercices simples de respiration et de mouvement dans les temps de préparation et de récupération liés à leur activité.

Pour les accompagnements socio-esthétiques

- Sélectionner des mouvements simples adaptés au contexte de l'accompagnement.
- Proposer des exercices de mobilité sur chaise.
- Transmettre des mouvements simples inspirés du yoga avec des consignes accessibles.
- Construire une courte séquence destinée à un atelier collectif.
- Adapter les mouvements selon les capacités des participants.
- Observer et ajuster les exercices proposés.
- Encadrer une séquence collective dans le respect du champ professionnel de la socio-esthétique.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques.
- Démonstrations techniques réalisées par les formatrices.
- Exercices pratiques en binôme et en groupe.
- Ateliers d'application auprès d'un public adapté,
- Études de situations professionnelles.
- Mises en situation professionnelle.
- Analyse des pratiques.
- Échanges d'expériences.

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Salle adaptée à la pratique.
- Chaises.
- Supports pédagogiques remis aux stagiaires.
- Vidéoprojecteur.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire de positionnement en début de formation.
- Questionnaire d'évaluation des acquis.
- Questionnaire de satisfaction.

SPÉCIFICITÉ DU MOUVEMENT CONSCIENT EN SOCIO-ESTHÉTIQUE

La formation s'appuie sur certains principes issus du yoga et du Pilates afin de les adapter aux réalités professionnelles de la socio-esthétique.

Il ne s'agit pas d'apprendre à enseigner le yoga mais de sélectionner des mouvements simples, accessibles et transposables dans deux situations professionnelles :

- La préparation et la récupération de la socio-esthéticienne ;
- Les accompagnements individuels et collectifs proposés aux bénéficiaires.

Les exercices sont abordés sous l'angle de la mobilité, de la conscience corporelle, de la respiration, de la posture et du mouvement.

PROGRAMME

JOUR 1

MATIN — LA SOCIO-ESTHÉTICIENNE : PRENDRE SOIN DE SON CORPS PROFESSIONNEL

1. Le mouvement conscient appliqué à la socio-esthétique

- Présentation des participantes et recueil des attentes.
- Présentation des principes du mouvement conscient.
- Découverte de certains principes issus du yoga et du Pilates utiles à la pratique professionnelle.
- Notions de mobilité, respiration, stabilité et conscience corporelle.
- Identification des possibilités d'intégration du mouvement dans le quotidien professionnel.
- Limites d'intervention de la socio-esthéticienne.

2. Analyse des contraintes physiques du métier

- Identification des différentes situations professionnelles sollicitant le corps.
- Travail debout et travail assis.
- Travail autour de la table de soins.
- Gestes répétitifs.
- Maintien de postures prolongées.
- Déplacements et changements de position.
- Sollicitation des épaules, du dos, des mains et des poignets.
- Observation des habitudes posturales individuelles.

3. Anatomie fonctionnelle et principes de biomécanique

- Repérage des principales articulations sollicitées.
- Compréhension des mouvements articulaires.
- Notions d'alignement corporel.
- Principes de placement et de stabilité.
- Analyse de la posture professionnelle.
- Ajustement des gestes et du positionnement.

4. Optimisation des gestes et postures professionnelles

Mises en situation à partir de situations rencontrées en socio-esthétique :

- Installation autour de la table ;
- Réalisation d'un modelage ;
- Travail des mains et des avant-bras ;
- Travail en position assise ;
- Travail en position debout ;
- Déplacements autour de la personne accompagnée.

Recherche de positionnements plus confortables et plus économes dans les gestes professionnels.

APRÈS-MIDI - CONSTRUIRE UNE ROUTINE CORPORELLE POUR LA SOCIO-ESTHÉTICIENNE

5. Préparer son corps avant une journée de pratique

- Prise de conscience corporelle.
- Mobilisation progressive.
- Mobilisation des articulations.
- Mobilisation de la colonne vertébrale.
- Mobilisation des épaules.
- Mobilisation des bras et des poignets.
- Mobilisation des mains et des doigts.
- Exercices de respiration associés au mouvement.

6. Construction d'une routine professionnelle

Apprentissage puis réalisation d'une routine courte comprenant :

- Mobilisation articulaire ;
- Mouvements dynamiques simples ;
- Mouvements inspirés de la Salutation au Soleil adaptés à la pratique professionnelle ;
- Mouvements sur chaise ;
- Mobilisation des mains et poignets ;
- Exercices respiratoires.

Chaque participante expérimente puis adapte la routine à son organisation professionnelle.

7. Respiration et mouvement

- Observation de la respiration.
- Coordination entre respiration et mouvement.
- Exercices simples de respiration consciente.
- Intégration de la respiration dans une routine professionnelle.
- Construction d'une séquence courte pouvant être réalisée avant ou après une prestation.

8. Mise en pratique et adaptation

- Réalisation individuelle de la routine.
- Ajustement des mouvements.
- Observation des postures.
- Conseils individualisés.
- Analyse des ressentis.
- Construction d'une routine personnelle adaptée à son activité.

JOUR 2

MATIN — LES MAINS : OUTILS ESSENTIELS DE LA SOCIO-ESTHÉTICIENNE

9. Anatomie fonctionnelle de la main et du poignet

- Repérage des principales structures articulaires.
- Mobilité des doigts.

- Mobilité du poignet.
- Mobilité de l'avant-bras.
- Sollicitations liées aux gestes professionnels.
- Observation des habitudes gestuelles.

10. Mobilité des mains et des poignets

Apprentissage et pratique :

- Mobilisation des doigts ;
- Ouverture et fermeture des mains ;
- Rotations des poignets ;
- Mobilisations articulaires douces ;
- Mouvements de flexion et d'extension ;
- Mouvements de coordination ;
- Exercices de mobilité globale de la main.

11. Routine de mobilisation des mains

- Construction d'une séquence courte.
- Enchaînement des mouvements.
- Coordination avec la respiration.
- Intégration avant une prestation.
- Intégration entre deux prestations.
- Intégration après une prestation.

LES MUDRAS ET LA CONSCIENCE DU GESTE

12. Découverte des Mudras

- Origines et principes.
- Présentation de différents Mudras.
- Observation du placement des doigts.
- Travail de précision et de mobilité.
- Coordination avec la respiration.
- Intégration de certains Mudras dans une routine corporelle.

13. Utilisation professionnelle des Mudras

- Sélection des Mudras adaptés à une routine de mobilisation.
- Construction d'une courte séquence.
- Enchaînement des positions.
- Travail de la précision des gestes.
- Intégration dans une routine professionnelle.

LES BÉNÉFICIAIRES : INTÉGRER LE MOUVEMENT DANS LES ACCOMPAGNEMENTS SOCIO-ESTHÉTIQUES

14. Adapter le mouvement aux personnes accompagnées

- Identification des caractéristiques du public.
- Observation des possibilités de mouvement.

- Choix d'exercices simples et accessibles.
- Adaptation de l'amplitude.
- Adaptation du rythme.
- Adaptation de la durée.
- Proposition d'exercices en position assise.
- Respect des capacités et du rythme de chaque participant.

15. Construire une séquence de mouvement conscient

- Choix des exercices.
- Organisation des différentes étapes.
- Construction d'un enchaînement simple.
- Intégration de la respiration.
- Utilisation de consignes accessibles.
- Préparation du matériel et de l'espace.

APRÈS-MIDI — ANIMER UN ATELIER COLLECTIF DE MOUVEMENT CONSCIENT

16. Préparation de l'atelier

- Définition de l'objectif de l'atelier.
- Choix des exercices.
- Organisation de l'espace.
- Installation des participants sur chaise.
- Préparation des consignes.
- Gestion du temps.

17. Mobilisation des doigts, des mains et des poignets

Apprentissage d'une séquence destinée à être proposée dans un atelier collectif :

- Mobilisation des doigts ;
- Ouverture et fermeture des mains ;
- Mouvements des poignets ;
- Rotations ;
- Coordination des mouvements ;
- Exercices de respiration ;
- Enchaînement progressif.

18. Transmission des mouvements

- Démonstration des exercices.
- Utilisation de consignes simples.
- Décomposition des mouvements.
- Observation du groupe.
- Adaptation du rythme.
- Adaptation de l'amplitude.
- Proposition de variantes accessibles.

19. Mise en situation professionnelle

Chaque participante prépare puis anime une courte séquence auprès du groupe.

Elle devra :

- Préparer l'espace ;
- Présenter la séquence ;
- Expliquer les mouvements ;
- Démontrer les exercices ;
- Guider les participants ;
- Observer la réalisation ;
- Proposer des adaptations ;
- Gérer le temps ;
- Conclure la séquence.

20. Analyse de la pratique

- Retour sur les mises en situation.
- Analyse des consignes.
- Analyse de la posture de l'animatrice.
- Analyse de l'adaptation des exercices.
- Échanges entre participantes.
- Conseils individualisés des formatrices.
- Identification des pistes d'amélioration.

CE QUE CETTE FORMATION N'EST PAS

Cette formation ne prépare pas au métier de professeur de yoga ou de Pilates. Elle ne permet pas :

- D'obtenir une qualification de professeur de yoga ;
- D'enseigner le yoga en tant que discipline à part entière ;
- De proposer des séances de yoga à visée sportive ou thérapeutique ;
- De réaliser une prise en charge thérapeutique ;
- De remplacer l'intervention d'un professionnel de santé ou d'un professionnel qualifié dans son domaine.

Les techniques proposées sont sélectionnées et adaptées pour répondre aux besoins spécifiques de la pratique socio-esthétique.

CADRE PROFESSIONNEL

Les outils proposés dans cette formation constituent des ressources complémentaires pouvant être intégrées à la pratique de la socio-esthétique.

La socio-esthéticienne reste dans son champ professionnel et adapte les exercices proposés au contexte de son intervention, aux capacités des personnes accompagnées et aux objectifs de l'atelier ou de l'accompagnement.

La formation vise ainsi à développer deux compétences complémentaires :

PRENDRE SOIN DE SOI EN TANT QUE PROFESSIONNELLE

ET

PROPOSER DES OUTILS DE MOUVEMENT ADAPTÉS AUX BÉNÉFICIAIRES DE LA SOCIO-ESTHÉTIQUE.

DÉLIVRANCE D'UNE ATTESTATION DE FORMATION + D'UN CERTIFICAT DE FORMATION