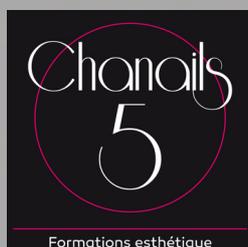


# BOOK KOBIDO



# MENTIONS LÉGALES

Aux termes du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle de la présente publication, faite par quelque procédé que ce soit, sans consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du CPI. Ce livret appartient à la société CHANAIS5 FORMATIONS



Centre de formation agréé sous  
le numéro :846 919 248 69

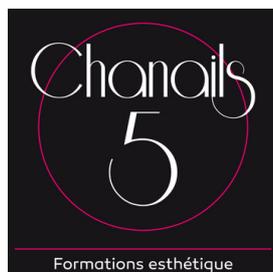


07.66.14.61.41



16 rue Vauban, Lyon 69006





À la pointe des nouvelles techniques, à l'affût des réglementations concernant les métiers de prothésiste ongulaire et de spécialiste du regard et avec l'envie de transmettre, de guider, de perfectionnement et d'échanger.

Des formations avec des cours théorique, des entraînements et de la pratique sur modèles vivants Chanails5 vous permettra a votre tour d'apprendre ou de vous perfectionner dans le domaine de l'esthétique. Chaque stagiaire aura un suivi personnalisé, avec des horaires adaptés si besoins. Chaque session sera en petit nombre pour pouvoir être plus à l'écoute.

Les formations Chanails5 sont ouvertes à tous et vous permettrons:

- "Un complément de salaire"
- "Un perfectionnement"
- "Une création d'entreprise ou une reprise"
- "Une réorientation professionnelles"
- "De nouvelles techniques"

# Certification QUALIOPi

Éligible cpf



# Le financement DES FORMATIONS

## POUR LES :

Demandeur  
d'emploi:



Salarié(e)s  
esthétique:



Indépendants:



Formations de  
base/perf:



Pour tout  
le monde:



## FORMATIONS PROTHÉSISTE ONGULAIRE



### FORMATION DIP POWDER "DÉBUTANTE"

- 1500€ SUR 4 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- KIT COMPRIS



### FORMATION DIP POWDER "EXPERTE"

- 1200€ SUR 3 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- KIT COMPRIS



### FORMATION SEMI PERMANENT

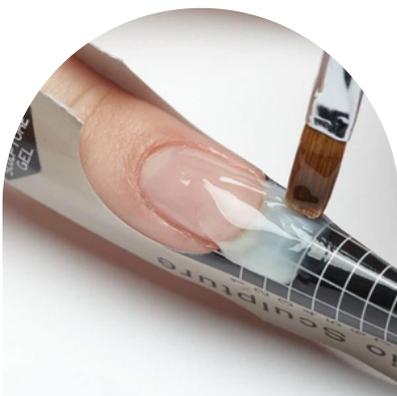
- 300€ SUR 1 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- KIT COMPRIS

## FORMATIONS PROTHÉSISTE ONGULAIRE



### FORMATION GEL UV

- 1800€ SUR 4 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT



### CHABLON

- 900€ SUR 2 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT



## FORMATIONS SPÉCIALISTE DU REGARD



### FORMATION EXTENSIONS DE CILS MIXTE, CIL A CIL, RUSSE

- 1500€ SUR 2 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- KIT COMPRIS



### FORMATION REHAUSSEMENT ET TEINTURE DE CILS

- 600€ SUR 1 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- KIT COMPRIS



### FORMATION BROWLIFT

- 600€ SUR 1 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT



### FORMATION EXTENSION MIXTE & REHAUSSEMENT

- 1950€ SUR 3 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- KITS COMPRIS



## FORMATIONS SPÉCIALISTE DU REGARD



### FORMATION STUDIO

- 300€ SUR 1 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT



### FORMATION HENNE

- 300€ SUR 1 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT



### FORMATION EPILATION AU FIL

- 210€ SUR 1/2 JOURNÉE
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT
- KIT COMPRIS

## FORMATIONS MASSAGE CORPS ET VISAGE



### FORMATION KOBIDO

- 900€ SUR 2 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT



### FORMATION MADRAINAGE & REMODELAGE

- 900€ SUR 2 JOURS
- ANIMÉ PAR 1 FORMATRICE
- PRATIQUE SUR MODÈLE VIVANT



# Kobido

## Qu'est-ce le Kobido ?

Le kobido est une technique de massage du visage d'origine japonaise. Ce massage se caractérise par des mouvements précis et raffinés visant à stimuler la circulation sanguine, drainer les toxines, et revitaliser la peau du visage.

Cette technique intègre aussi des techniques de modelage musculaire et de lissage cutané pour favoriser la détente et l'aspect rajeuni de la peau. Le Kobido est réputé pour ses bienfaits anti-âge et son action tonifiante sur les muscles du visage.

On le qualifie également de "lifting facial naturel".

Le massage dure 45 minutes ou une heure. Pour la fréquence, lors d'une cure nous recommandons 2.

## L'histoire du Kobido

Le Kobido est une technique ancestrale qui trouve ses racines dans les rituels de beauté de l'aristocratie japonaise pendant la période Heian (794-1185).

Cette technique de massage était autrefois transmise de manière secrète de génération en génération par les geishas pour maintenir la beauté et la jeunesse de leur peau.

Ensuite, le Kobido a évolué, des éléments de la médecine chinoise et des techniques de massage japonaises traditionnelles ont intégré cette technique.

Ce n'est qu'au cours du 20ème siècle que le Kobido a été modernisé par des experts en esthétique et en bien être. Il est devenu une technique de massage du visage reconnue dans le monde entier pour ses avantages de rajeunissement et de relaxation.

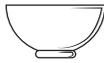
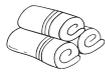
## Bénéfices du Kobido

- Rajeunissement de la peau
- Revitalisation musculaire
- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique
- Relaxation profonde
- Réduction du stress
- Amélioration de la qualité de la peau
- Équilibre énergétique
- Réduction des tensions musculaires

## Les contres indications du Kobido

- Infections de la peau
- Coups de soleil
- Acné sévère ( attention certaines techniques peuvent aggraver l'acné)
- Troubles de la coagulation sanguine (Si votre cliente a des problèmes de
- coagulation sanguine ou si il/elle consomme des anticoagulants , demandez-lui de
- consulter son médecin avant de recevoir un massage Kobido)

## Le matériel utilisé



- Lit esthétique
- Des serviettes
- Bandeau pour les cheveux
- Une table ou guéridon
- Une petite coupelle avec des éponges et des cotons
- de l'hydrolat de camomille pour imbiber les éponges ou les cotons
- Une deuxième petite coupelle avec de l'huile végétale ( avocat ou jojoba)

## Les recommandations

- Boire de l'eau avant et après le massage pour aider l'élimination des toxines et à maintenir l'hydratation de la peau
- Venir démaquiller afin d'accéder à une peau propre
- Pas d'exposition au soleil immédiatement après le massage, car votre peau peut être plus sensible.
- Après le massage, utilisez des produits de soins de la peau doux et non irritants
- La fréquence des massages varie d'une personne à l'autre. Vous pouvez conseiller sur la fréquence appropriée d'1 fois/ mois pour un entretien à 2 fois/ semaine pour une cure liftante

# LES ÉTAPES

## Préparation de la cliente

Préparer votre lit esthétique et votre table comme pour un soin visage. Votre cliente doit avoir la nuque dégagée ainsi que les épaules et pas de bijoux.

1

**Prise de contact** Prenez contact avec votre cliente. Positionnez vos mains sur ses oreilles et synchronisez votre respiration à celle de votre cliente. Placez ensuite vos mains en triangle au-dessus du visage de la cliente pour la prise de contact. Invitez-le à détendre son visage, ses épaules, ses bras, ses jambes et ses pieds

2

**Hydratation** Utilisez des cotons ou des éponges hydratés avec de l'eau froide ou tiède pour masser le visage. Tous les mouvements sont à répéter 3 fois. Vous commencez par le menton et remontez vers les tempes, du dessus des lèvres jusqu'aux tempes, des ailes du nez jusqu'aux tempes, lissage du front jusqu'aux tempes. Descendez ensuite le long des joues jusqu'à la gorge, remontez, puis descendez de nouveau, effectuant des mouvements horizontaux sous les épaules. Cette étape se fait en utilisant des mouvements lents et des rotations

3

**Pompage** Posez vos mains sur la mâchoire inférieure de votre cliente et exercez une pression modérée pour ramener la peau vers le bas.

Vous pouvez remonter jusqu'aux tempes.

Cette étape se fait deux fois.

4

5

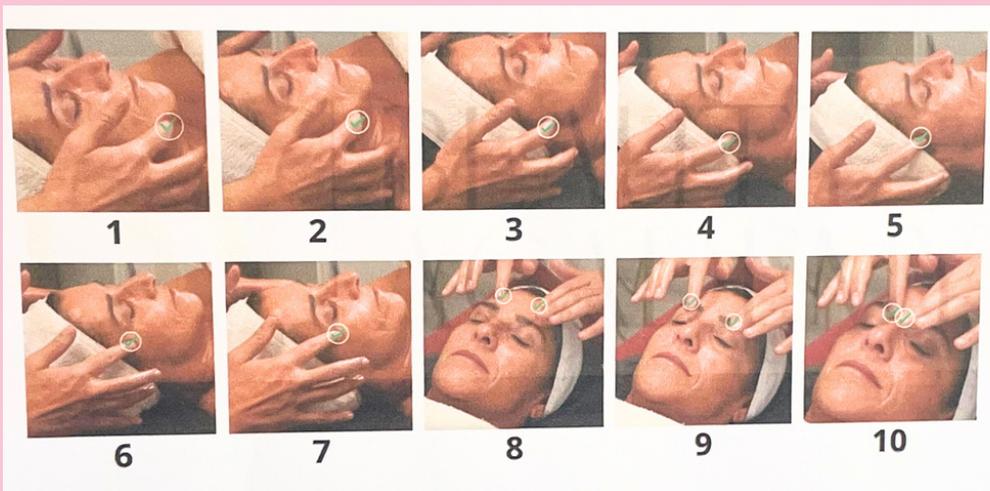
### Application de l'huile

Mettez de l'huile dans la paume de votre main et commencez à masser le visage, en effectuant des mouvements ascendants avec l'index et le majeur. Terminez le mouvement en tirant légèrement les muscles du front vers le haut, puis rotation jusqu'au menton. Vous répétez ce mouvement en descente 2 fois. Remontez en effectuant un petit massage vers les tempes, puis descendez vers les clavicules et sous les épaules. Alternez les mains avec un mouvement de rotation.

6

### Stimulation des 22 points acupunctures

Avec vos doigts appliquer une pression douce ou pression rotation sur ces points. En vous calant sur l'inspiration et l'expiration de votre cliente.



Puis posez votre pouce droit sur le menton et votre main gauche sur la joue de votre cliente, puis effectuez une rotation avec le pouce 7 fois. Puis faites la même chose entre les sourcils en alternant les mains, toujours 7 fois pour le mouvement de rotation

6

### **Contournement**

Effectuez des mouvements en croisant vos mains au niveau des tempes de la cliente, en utilisant une pression moyenne et en suivant le contour du visage /3 fois

7

### **Tapotement**

Effectuez des tapotements légers et rapides en suivant les bandes du visage ( première bande, deuxième, troisième bande ).  
Faites des allers-retours en évitant d'aller sur les ailes du nez.  
Finir par une rotation avec une pression légère sur les tempes.

8

### **Position incliné**

Pivotez la tête à l'aide de la serviette afin de mettre la tête en demi-inclinaison.  
Puis commencez à effectuer une pression moyenne entre le creux de l'épaule et la nuque.  
Alternez ensuite vos gestes avec un lissage de la joue 7 fois.  
Continuez à monter vos mains en rotation au niveau de l'œil

### **1/ Frictions**

Positionnez vos deux majeurs face à face , puis effectuez un mouvement du bas vers le haut sur une ligne verticale. Effectuez quatre types de frictions : 1ère série avec mouvement rapide du bas vers le haut. 2ème série avec un mouvement avec les doigts en contact du bout des doigts , 3ème série avec un mouvement avec les doigts écartés et courbés, 4ème série avec un mouvement avec les doigts à plat.  
Terminez avec un mouvement de lissage.

### **2/ Pincement**

Effectuez maintenant un mouvement de pincements très légers en ligne en remontant doucement vers les pommettes.  
Même mouvement au niveau du front puis terminez le mouvement par une rotation sur les tempes.

### **Le palper rouler**

Commencer dans un premier temps uniquement la main gauche. Ce mouvement ne s'effectue qu'en mouvement ascendant sur 3 à 7 répétitions. Une fois la partie médiane de la joue atteinte vous pouvez utiliser vos deux mains. Ce mouvement est à effectuer sur tous les axes du visage

9

**Répétez ces étapes sur l'autre côté du visage**

### **Les rotations**

Effectuez un mouvement sur la mâchoire et les joues et descendez vos mains en lissage vers les épaules.  
Positionnez vos doigts au niveau du menton. Faites des rotations sur tout le visage.

10

### **Drainage**

Longez la base du menton 3 fois avec un mouvement de lissage.  
Ensuite alternez le pouce et l'index toujours sur cette même ligne 3 à 7 fois.  
Répétez ce mouvement sur l'ensemble du visage

11

### **Rotation avec les pouces**

Travaillez uniquement sur le menton.  
Effectuez une rotation avec chacun des pouces en alterné 3 à 7 fois. Puis procédez ensuite à des demi-rotations, reprenez ensuite les rotations complètes sur la zone

12

### **Travail de la bouche**

Effectuez un mouvement rythmé avec vos index en dessous de la lèvre inférieure, faites la même chose sur la lèvre supérieure en effectuant un mouvement avec vos index plus lent. Procédez ensuite à un lissage de bas en haut au contour de la bouche. Faites des pinces avec vos doigts et pincez doucement le centre des lèvres vers l'extérieur, puis pincez le centre et lissez sur l'extérieur 3 à 7 fois. Pour finir le travail de la bouche, lissez le menton avec vos pouces puis faites remonter vos pouces vers le haut en chassé croisé 3 fois. Faites la même chose sur la lèvre supérieure 3 fois. Lissez la bouche jusqu'aux tempes, mouvement de rotation temps et redescendez le mouvement aux épaules, 3 fois.

13

### **Le centre du visage**

On recommence les rotations du menton jusqu'au front en passant par le nez.  
Descendez jusqu'en bas du visage en lissage puis commencez le mouvement 3 fois  
Posez une main sur le front et l'autre sous l'œil puis lissez. On descend le mouvement sur l'aile du nez plus lentement.  
3 fois

14

**Faites la même chose de l'autre côté du visage 5 fois, finir par un effleurage total du visage**

### **Travail des yeux**

Posez votre main gauche sur le bas de la joue gauche avec l'autre main, tapotez doucement avec vos doigts le dessous de l'œil. Faites pareil de l'autre côté.

Tapotez sous les deux yeux en même temps.

Lissage les sourcils à partir du milieu du sourcils vers les extérieurs, faites le même mouvement sous les yeux 3 fois chaque côté. Lissage le front 3 fois.

Rotation autour de l'œil 3 fois chaque œil. Mouvement de la pince sur les sourcils puis lissez vers l'extérieur (3 répétitions)

Lissage de nouveau le front avec vos doigts en mouvement 1 fois

Lissage avec vos pouces et index les sourcils puis effectuez des rotations à la base de l'œil. Terminez par des légères pressions pointés sous l'œil.

15

### **Sinus**

Placez vos index à la tête de vos sourcils et faites un mouvement de pressions pointés lâchés.

16

### **Contournement**

Effectuez pour cette étape un lissage avec vos deux mains vers le bas puis remonter le mouvement en contournant par les tempes.

Croisez les doigts au-dessus du front, descendez vers le bas du visage en passant par les tempes en lissant.

17

### **Le front**

Lissage en prière sur le front avec les mains à plat puis demi-rotations sur les tempes

18

### **Fin du massage**

De nouveau les rotations sur l'ensemble du visage en mouvement ascendant

Pour le front, on reprend le mouvement des doigts croisés au-dessus du front.

On redescend en lissage avec une pression légère vers le bas du visage.

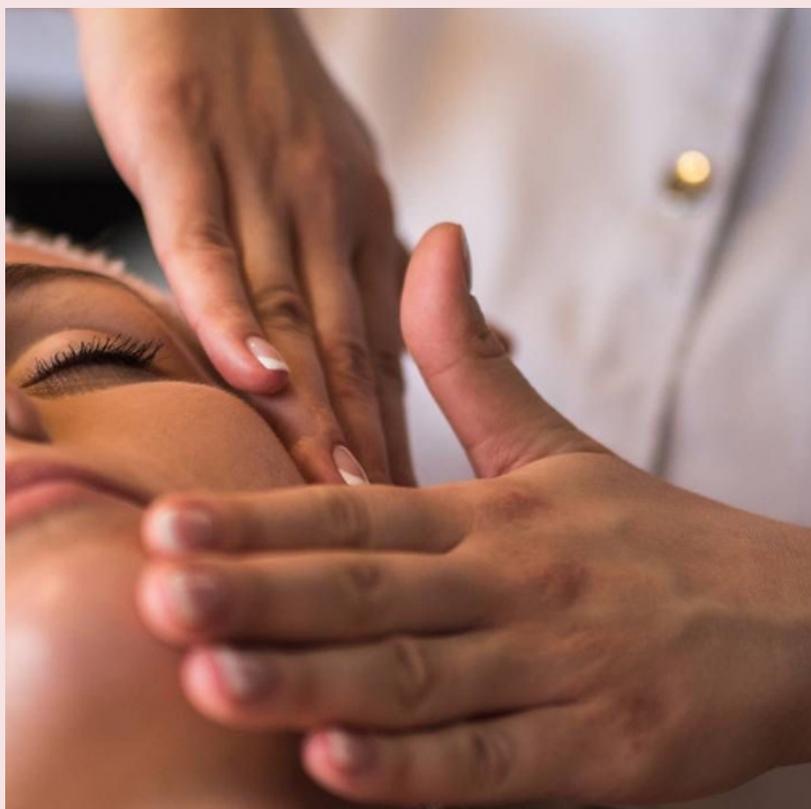
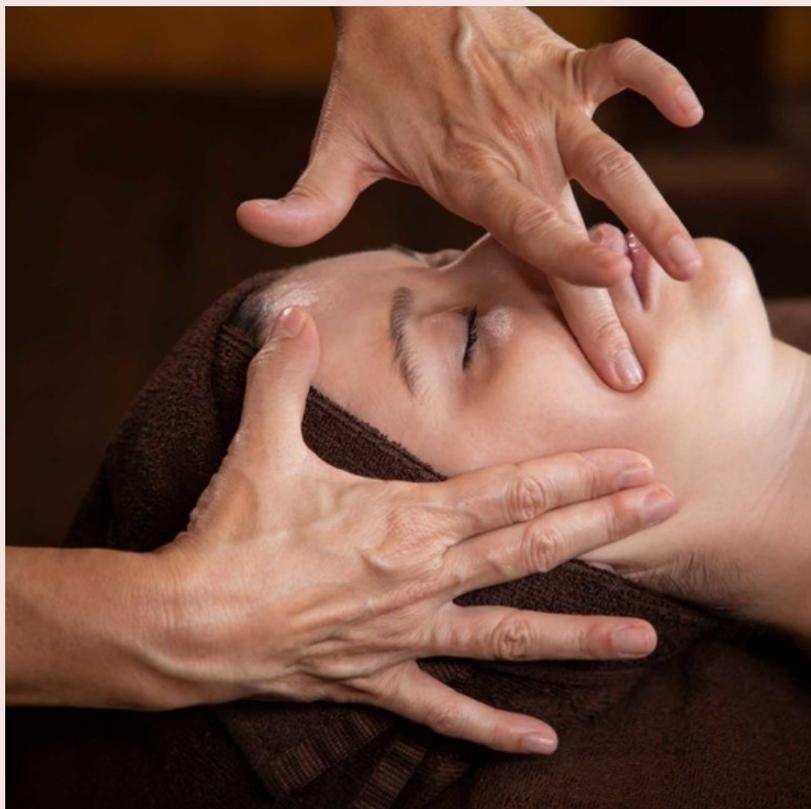
Travail du pouce et l'index en alternance sur le bas du menton.

Descendez vos mains vers la gorge pour le drainage de la gorge, mouvement descendant vers la clavicule en lissant par alternance 3 répétitions. Remontez les mains vers les oreilles et massez.

On remonte vers le cuir chevelu pour masser et finissez votre massage en remplaçant les mains en triangle au-dessus du visage pour cloturer le soin.

19

# Kobido



# **CHANAILS5 FORMATIONS**