

ALM FORMATION

Calendrier Premier Semestre 2024

Formations Esthétiques et Bien-être

Vous êtes Chef d'entreprise artisanale, auto-entrepreneur, salariée d'entreprise d'esthétique ou du bien-être ? Vous souhaitez développer votre activité et votre savoir-faire en suivant une ou plusieurs de nos formations, c'est très simple !

L'organisme de formation ALM FORMATION est enregistré auprès de la DREETS de la région Occitanie sous le numéro 76310884931. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

À ce titre les formations proposées par ALM FORMATION peuvent être finançables à 100% par les organismes de prise en charge après étude de votre dossier : FAFCEA, AGEFICE, OPCO EP, FIFPL ... Nous nous chargeons d'effectuer les démarches administratives pour faire votre demande de financement.

Déplacement en institut possible à partir de 4 stagiaires.



OÙ SE RESTAURER ?

Notre centre met à disposition pour ses stagiaires une salle de pause équipée d'un frigo (pas de micro-onde). Des points de restauration se trouvent à proximité du centre.

OÙ SE LOGER ?

ACE Hotel Toulouse Blagnac : 05.61.59.00.66 - 35bis Rte de Toulouse - 31700 Cornebarrieu

Appart' city Toulouse Aéroport : 05.34.57.25.00 - Chemin de la plane - 31700 Cornebarrieu

Nous sommes situés à 10 minutes de l'aéroport Toulouse/Blagnac (en voiture).

☎ 07 78 56 86 08

✉ almformation31@yahoo.com

📘 [almformation31](https://www.facebook.com/almformation31)

🌐 www.almformation31.fr

@ [almformation31](https://www.instagram.com/almformation31)

📷 [almformation31](https://www.instagram.com/almformation31)



📍 2 Rue de L'Aussonnelle - Centre Commercial La Villanelle 31700 Cornebarrieu

MASSAGES ANCESTRAUX DU MONDE

*Massages à but non thérapeutique, sans finalité médicale

MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA

Tiré de l'Ayurvéda, médecine traditionnelle Indienne, il va rétablir la circulation des énergies dans le corps. Il a une action relaxante, aide à éliminer les toxines et agit sur les troubles du sommeil.

TOULOUSE 25 & 26 Janvier 2024 - 4 & 5 Mars 2024 - 8 & 9 Juillet 2024

MASSAGE BALINAIS

Pratique ancestrale issue de Bali en Indonésie. Ces techniques combinent celles des massages indiens, chinois, indonésiens et principalement ayurvédiques. À la fois doux et tonique, relaxant et énergisant, il permet d'évacuer le stress mais également d'harmoniser le physique et le mental.

TOULOUSE 5 & 6 Février 2024 - 6 & 7 Mai 2024

MASSAGE CALIFORNIEN

Approche globale du corps. Il allie à la fois détente musculaire et relaxation grâce à des effleurages, pétrissages, lissages et pressions.

TOULOUSE 18 & 19 Janvier 2024 - 14 & 15 Mars 2024 - 21 & 22 Mai 2024

MASSAGE HAWAÏEN LOMI-LOMI

Sa particularité : longs mouvements avec les avant-bras et les mains qui enveloppent le corps et chassent les toxines pendant que les pressions avec les coudes libèrent les tensions.

TOULOUSE 29 Février & 1er Mars 2024 - 30 & 31 Mai 2024

MASSAGE TIBÉTAIN AUX BOLS CHANTANTS

Massage aux huiles complet du corps d'une durée d'une heure. Très riche en gestuelles, relaxant et détoxifiant. Il est associé aux ondes sonores des bols tibétains. Travail sur les chakras.

TOULOUSE 22 & 23 Février 2024 - 6 & 7 Mai 2024

MASSAGE INDONÉSISIEN

Très riche en gestuelles et surtout très technique, ce massage est à la fois relaxant, énergisant et tonifiant. Parfait enchaînement de lissages profonds, de pétrissages, de drainages, d'acupressions et de percussions.

TOULOUSE 15 & 16 Avril 2024 - 10 & 11 Juin 2024

MASSAGE ORIENTAL

Très riche en gestes ce modelage est à la fois relaxant, énergisant et tonifiant. L'oriental est un massage qui allie manœuvres douces (effleurages, lissages) et toniques (percussions, pétrissages).

TOULOUSE 8 & 9 Janvier 2024 - 25 & 26 Avril 2024 - 15 & 16 Juillet 2024

MASSAGE SUÉDOIS

Massage dynamique qui tonifie le corps, destiné aux sportifs car il détend en profondeur les muscles. Les manœuvres sont : effleurages, frictions, pétrissages, percussions

TOULOUSE 12 & 13 Février 2024 - 27 & 28 Mai 2024

MASSAGE SINGAPOURIEN

Le massage Singapourien est originaire d'une petite île d'Asie du sud où différentes cultures issues de Chine, d'Asie et d'Inde s'entremêlent. C'est un modelage bien être, il est relaxant, défatiguant et anti-stress. Il permet de retrouver un équilibre mental et physique.

TOULOUSE 15 & 16 Février 2024 - 30 & 31 Mai 2024

AGEN 8 & 9 Juillet 2024

MASSAGE BABYLONIEN

C'est un massage relaxant anti-stress qui permet de lutter contre les maux de la vie de tous les jours, il aide à diminuer les douleurs musculaires et la fatigue intense.

TOULOUSE 27 & 28 Mai 2024

MASSAGE EGYPTIEN

Le massage égyptien s'utilise avec un complexe d'huiles végétales et d'huiles essentielles spécifiques à ce massage. Les manœuvres sont très englobantes, lentes et profondes. Rituel à la plume de Paon en ouverture et fermeture du massage. Il dure environ 1h30.

TOULOUSE 15 & 16 Janvier 2024 - 2 & 3 Mai 2024 - 27 & 28 Juin 2024

MASSAGE TIBÉTAIN AU BOL KANSU DU CORPS

Le massage corps au bol kansu est issu de l'ayurvéda. Il se réalise avec un petit bol en alliage de métaux, sur les zones de tension et les masses musculaires de l'ensemble du corps.

C'est un massage relaxant, permettant d'apaiser les états émotionnels, il est conseillé aux personnes souffrant de stress, d'insomnies, de crises d'angoisse ou de colère, de dépression.

TOULOUSE 5 & 6 Février 2024 - 29 & 30 Avril 2024 - 19 & 20 Septembre 2024

MASSAGE TIBÉTAIN AU BOL KANSU DES MAINS & DU VISAGE

Le massage Visage et Mains au bol kansu est issu de l'ayurvéda. Il se réalise avec un petit bol en alliage de métaux, sur les zones du visage, sur les zones de tension de la nuque et des épaules et s

C'est un massage relaxant, permettant d'apaiser les états émotionnels, il est conseillé aux personnes souffrant de stress, d'insomnies, de crises d'angoisse ou de colère, de dépression.

TOULOUSE 25 & 26 Mars 2024 - 17 & 18 Juin 2024

MASSAGE POLYNESIEN - NOUVEAU

Idéal pour chasser le stress et apporter une sensation de bien-être, le massage Polynésien soulage les douleurs musculaires et élimine les toxines. C'est un massage profond qui " emmène ailleurs "

TOULOUSE 1er & 2 Février 2024 - 13 & 14 Mai 2024 - 9 & 10 Septembre 2024

AGEN 8 & 9 Avril 2024

MASSAGE CHI NEI TSANG - 4 JOURS

Le chi nei tsang est un massage viscéral. L'expression signifie « travailler les organes internes ». C'est une branche du chi kung (ou qi gong).

Le chi nei tsang est une manipulation énergétique de l'abdomen. Par un toucher doux et profond, le praticien va aider les organes internes à travailler plus efficacement.

TOULOUSE 13/14 Janvier & 20/21 janvier 2024

29 /30 Juin & 6/7 Juillet 2024

MASSAGES SPÉCIFIQUES ET COCOONING

MASSAGE INTENSE RELAXATION - NOUVEAU

Modelage complet du corps, relaxant et décontractant. Apprendre un protocole original, idéal pour les personnes souhaitant mettre en place un massage efficace et simple à mémoriser. Vous voulez vous faire plaisir en effectuant un massage ludique, venez apprendre le massage relaxation intense !

TOULOUSE 28 & 29 Mars 2024 - 11 & 12 Juillet 2024

FABULOUS MASSAGE - NOUVEAU

Faites découvrir ce fabuleux massage à vos clientes en leur proposant 1 heure à 1 heure 30 de massage puissant et relaxant. Il offre une puissante décontraction musculaire. Original et unique, ce massage promet un long avenir devant lui !!!

TOULOUSE 29 Février & 1er Mars 2024 - 8 & 9 Avril 2024 - 8 & 9 Juillet 2024 - 12 & 13 Sept 2024

AGEN 25 & 26 Mars 2024

MASSAGE AUX SERVIETTES CHAUDES OSHIBORI - NOUVEAU

Massage réalisé à l'aide de petites serviettes chauffées. La chaleur va venir apaiser les tensions. Massage doux et réconfortant. Idéal pour des idées cadeaux de fêtes de fin d'année ou bien de Saint Valentin !

TOULOUSE 26 & 27 Février 2024 - 4 & 5 Avril 2024 - 16 & 17 Septembre 2024

AGEN 4 & 5 Mars 2024

TRIGGER MASSAGE - NOUVEAU

Les « trigger points », appelés « points gachettes », désignent les points de douleur, les contractions et les nœuds. Ils se forment au sein des fibres musculaires. C'est un massage profond du corps, notamment des muscles afin de détecter et soulager les douleurs et tensions. Il s'apparente au deep tissue avec un travail plus ciblé sur les zones de tensions A l'aide des doigts ou de bâtons de massage on vient stimuler les points trigger.

TOULOUSE 5 & 6 Février 2024 - 21 & 22 Mai 2024 - 16 & 17 Septembre

AGEN 9 & 10 Septembre 2024

MASSAGE DO IN - NOUVEAU

Le massage Do In est une technique d'auto-massage japonaise basée sur les principes théoriques de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Pourquoi mettre en place un atelier Do-in à ses clientes ?

Apprendre des gestes simples pour délier les tensions liées au quotidien, se relaxer en quelques minutes, diminuer les tensions corporelles, favoriser la circulation de l'énergie, mieux se connaître et gérer le stress de façon autonome

TOULOUSE 18 & 19 Mars 2024 - 27 & 28 Juin 2024

STRETCH-MASSAGE - NOUVEAU

Pratiqués régulièrement et notamment après un effort, les étirements permettent de ré-oxygéner les muscles et réduisent les risques de blessures. S'étirer permet de diminuer les tensions musculaires qui peuvent s'accumuler au cours d'une journée, à cause du stress.

Massage qui permet de développer la souplesse du corps et d'éliminer le stress quotidien.

Les exercices d'étirements sont lents et synchronisés avec la respiration.

Bienfaits du Stretch-massage : étire les tendons, augmente l'amplitude articulaire, assouplit le corps

TOULOUSE 14 & 15 Mars 2024 - 20 & 21 Juin 2024

MASSAGE DEEP TISSUE

Le massage des tissus profonds est une technique pratiquée généralement avec une petite quantité d'huile et avec une certaine intensité afin de relâcher les tensions les plus profondes.

TOULOUSE 1 et 2 Février 2024 - 9 & 10 Septembre 2024

MASSAGE AUX PIERRES SEMI-PRÉCIEUSES : NOUVEAU

Cette formation comprend une initiation aux pierres semi-précieuses (comment fonctionnent les minéraux, propriété énergétique de leur couleur, correspondance des pierres et des différents systèmes, émotions, communication, vitalité, protection)

Le massage :

- il agit sur les manifestations du stress (troubles du sommeil, sautes d'humeur, angoisse, etc.), recharge l'équilibre énergétique du corps, il permet de retrouver l'harmonie et l'équilibre énergétique entre le corps et l'esprit.

TOULOUSE 15 & 16 Février 2024 - 16 & 17 Mai 2024

AGEN 1er & 2 Juillet 2024

MASSAGE INDIEN DU VENTRE SARASVATI

Il s'agit d'un modelage relaxant du ventre. Ce massage doux, profond et réconfortant, permet un relâchement de la zone ventrale. Il permet de détoxifier le foie, de libérer l'estomac, en favorisant l'élimination des toxines et des liquides.

TOULOUSE 2 Avril 2024 - 19 Juin 2024

MASSAGE SENSORIEL

Massage très doux et très léger adapté à tout type de personne y compris les plus fragiles. Pas de travail au niveau de la circulation sanguine ni lymphatique. Il peut se proposer sur une séance d'une heure complète ou en séance plus courte pour s'adapter aux différentes situations.

TOULOUSE 22 & 23 Janvier 2024

MASSAGE DETOX

Ce massage draine et élimine les toxines accumulées. Il dénoue les tensions musculaires et crée une légèreté et un bien-être immédiat. Recommandé pour les personnes ballonnées, stressées, anxieuses. Mais également idéal avant une cure minceur, il agit contre la cellulite et les amas graisseux.

TOULOUSE 11 & 12 Mars 2024 - 9 & 10 Sept 2024

MASSAGE SONORE & VIBRATOIRE

Aquérir des compétences dans l'utilisation des bols tibétains, maîtriser l'action acoustique des bols sur le corps et le mental, savoir utiliser les bols dans une séance de relaxation et/ou bien-être et/ou méditation

TOULOUSE 19 & 20 Février 2024 - 21 & 22 Mai 2024 - 12 & 13 Septembre 2024

AGEN 23 & 24 Septembre 2024

MASSAGE DU BONHEUR XÌNGFÚ ÀNMÓ

Le massage chinois Xìngfú ànmó est un massage de relaxation.

Il se base sur la numérologie chinoise et le pouvoir qu'ont les couleurs sur les états émotionnels, afin d'aider à harmoniser l'équilibre entre le corps et l'esprit.

TOULOUSE 8 & 9 Janvier 2024 - 21 & 22 Mars 2024 - 2 & 3 Mai 2024 - 30 sept & 1er octobre 2024

MASSAGE EVASION POUR PERSONNE EN BURN-OUT

La technique de massage s'adresse tout aussi bien à la personne qui souffre de dépression, qu'à celle en burn-out. 1ère phase: Connaissances théoriques liées aux clients spécifiques, 2ème phase : partie pratique, étude d'un protocole type.

TOULOUSE 29 & 30 Janvier 2024 - 7 & 8 Mars 2024 - 27 & 28 Mai 2024

MASSAGE SPORTIF

Massage dynamique qui tonifie le corps et permet une relaxation profonde. Surtout destiné aux sportifs car il détend en profondeur les muscles. Très technique. Formation destinée à des personnes confirmées dans le domaine du massage.

TOULOUSE 28 & 29 Mars 2024 - 11 & 12 Juillet 2024

MASSAGE SPECIFIQUE DU DOS

C'est un massage complet, profond visant à diminuer les douleurs dorsales et procurer un bien-être immédiat. Massage à but non thérapeutique. Formation destinée à des personnes confirmées dans le domaine du massage.

TOULOUSE **11 & 12 Mars 2024 - 2 & 3 Mai 2024**

MASSAGE AUX COQUILLAGES CHAUDS

Massage avec des coquillages chauds pour détendre le corps. Combinant des effleurages et d'autres manœuvres rappelant le massage californien, ce massage est doux et très englobant.

TOULOUSE **23 & 24 Septembre 2024**

MASSAGE LEMNISCATE

Le massage lemniscate est un massage énergétique visant à élever le spirituel humain au spirituel de l'univers. Il tend à rétablir la paix et l'harmonie dans le corps et l'esprit.

TOULOUSE **27 & 28 Juin 2024 - 8 & 9 Février 2024**

MASSAGES GAMME "SUBTILS" : NOUVEAU

SUBTIL CORPS

Massage cocoon qui fait appel au toucher sensible. C'est une technique de toucher relationnel qui permet d'apaiser efficacement le système nerveux, de réduire le stress, les angoisses, diminuer les douleurs et améliorer le sommeil. Basé sur la bienveillance, ce toucher participe à améliorer l'état physique et psychique des personnes qui le reçoivent.

TOULOUSE **7 & 8 Mars 2024 - 13 & 14 Juin 2024 - 19 & 20 Sept 2024**

SUBTIL CRÂNE

C'est un massage crânien et visage, doux qui permet d'apporter un soin apaisant, qui calme le système nerveux, grâce au toucher sensible. Il comprend des mouvements doux, et des points énergétiques.

TOULOUSE **8 février 2024 - 15 Mai 2024 - 11 Juin 2024**

SUBTIL VENTRE

Cette technique manuelle et Énergétique est un massage doux, profond et réconfortant qui permet d'apporter détente, d'éliminer les tensions ventrales liées au stress. Ce massage a une action préventive et soulage les désordres digestifs. Grâce à des points ciblés issus de la MTC, il permet de nettoyer le foie, libérer l'estomac, favoriser l'élimination des toxines et des liquides.

TOULOUSE **20 Mars 2024 & 11 Juin 2024**

MASSAGES AUTOUR DE LA MATERNITÉ

COACHING EN MATERNITÉ

MASSAGE POUR FEMMES ENCEINTES

Complet et relaxant. Il procure une détente musculaire profonde tout en douceur et en souplesse.

TOULOUSE 29 Février & 1er Mars 2024 - 15 & 16 Mai 2024 - 12 & 13 Juin 2024

MASSAGE BÉBÉ

Il permet de favoriser le lien affectif avec les parents et de les détendre. L'objectif de cette formation sera d'apprendre aux mamans et aux papas à masser son propre bébé. Vous pourrez organiser des ateliers individuels ou collectifs. Vous maîtriserez les principes de base du massage (posture, type de toucher...)

TOULOUSE 21 Février 2024 - 3 Avril 2024 - 10 Juin 2024 - 11 Sept 2024

AGEN 6 Février 2024

MASSAGE REBOZO

Le soin rebozo est un soin traditionnel mexicain. Pratique de relaxation permettant aux jeunes mamans de soulager les douleurs articulaires liées à l'accouchement. Un Rebozo est une écharpe mexicaine, qui peut servir pour s'habiller mais aussi être utilisée pour se masser. Il est drapé autour d'une partie du corps, le plus souvent le bassin, et mis sous tension afin qu'il apporte un soutien et un enveloppement.

TOULOUSE 31 Janvier 2024 - 29 Mai 2024 - 14 Juin 2024

RÉFLEXOLOGIE

RÉFLEXOLOGIE JAPONAISE SOKUSHINDO - NOUVEAU

Massage traditionnel japonais, ce massage comprend la connaissance des différentes zones des pieds. Il stimule les zones réflexes des pieds, les points d'énergies situés sur les parcours des méridiens des membres inférieurs, libèrent les petites tensions des muscles et des tendons par des pressions avec les pouces, de la paume des mains, des étirements, redonne vitalité, favorise un sommeil réparateur, calme les douleurs des pieds, soulage les jambes lourdes et fatiguées.

TOULOUSE 22 & 23 Février 2024 - 18 & 19 Avril 2024 - 3 & 4 Juin 2024

AGEN 10 & 11 Juin 2024

REFLEXOLOGIE TIBETAINE AU BOL KANSU

Ce massage de la plante des pieds se pratique avec un petit bol doré qui a de nombreuses vertus et qui est constitué d'un alliage de cinq métaux dont les principaux sont, le Cuivre, le Zinc, et le Bronze. Soulage la nervosité et la colère, soigne les insomnies, les troubles des yeux et la déprime. Il renforce l'énergie physique et psychique.

TOULOUSE 22 & 23 Avril 2024 - 24 & 25 Juin 2024

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ESTHETIQUE

On travaille sur des appareils tels que le respiratoire, le digestif, l'urinaire, le circulatoire, le lymphatique et la colonne vertébrale. Diminue le stress, les tensions nerveuses, améliore la circulation sanguine et lymphatique, Détoxifie

TOULOUSE 30 & 31 Mai 2024

RÉFLEXOLOGIE THAÏLANDAISE DES PIEDS : FOOT THAÏ

Le foot thaï est un massage relaxant des pieds, des jambes et des genoux qui se pratique au quotidien en Thaïlande.

TOULOUSE 5 & 6 Septembre 2024 - 25 & 26 Avril 2024

RÉFLEXOLOGIE FACIALE

La réflexologie faciale procure une détente profonde et permet de réguler le corps de façon naturel grâce à la stimulation des points, zones et organes réflexes situés sur le visage. Cette technique permet de diminuer le stress et les tensions nerveuses.

TOULOUSE 18 & 19 Avril - 5 & 6 Sept 2024

TECHNIQUES HABILLÉES

MASSAGE AMMA ASSIS

Le massage AMMA ASSIS, massage assis par excellence, est un enchaînement précis, technique, composé de pressions, d'étirements, de percussions qui visent à soulager les tensions et à détendre le dos, les épaules, les bras, les mains, la tête et la nuque.

TOULOUSE 17 Janvier 2024 - 10 Avril 2024 - 12 Juin 2024

SHIROTCHAMPI

Originaire d'Inde, le Shirotchampi est un massage de la tête transmis de mère en fille. Il consiste à masser la tête, les épaules et le cou pour évacuer toutes les tensions et le stress de la journée.

TOULOUSE 15 & 16 Avril 2024 - 4 & 5 Juillet 2024

AGEN 29/30 Janvier 2024

MASSAGE CRÂNIEN

C'est un massage relaxant et décontractant des trapèzes, nuque et cuir chevelu. Il permet un lâcher prise grâce à des manœuvres englobantes, un travail énergétique avec de la digito pression et une décontraction musculaire à l'aide de pétrissages et d'effleurages sur les trapèzes.

TOULOUSE 25 Mars 2024 - 13 Juin 2024

MASSAGE TUI-NA

Ce massage agit sur les méridiens et les points d'acupuncture pour tonifier et stimuler l'organisme et l'esprit. Son objectif est de faire circuler et rééquilibrer les énergies. C'est un véritable outil de prévention contre tous les problèmes de santé.

TOULOUSE 21 & 22 Mars

SHIATSU

Le massage SHIATSU est composé d'étirements pour débloquer les tensions musculaires, de pressions avec les doigts, paumes des mains ou coudes. Cette formation vous permettra d'acquérir de très bonnes bases en Shiatsu.

TOULOUSE 18 & 19 Avril 2024



MASSAGE THAÏLANDAIS : NOUVEAU

Exercices d'étirement à la fois dynamiques et fluides, ils sont généralement basés sur des postures de yoga, le ou la masseuse s'occupe de tout, le client n'a qu'à se laisser faire.

Le travail « énergétique » : Le praticien exerce des pressions à l'aide de ses paumes, ses pouces, ses doigts, ses bras, ses avant-bras, ses coudes et ses pieds.

Le massage thaïlandais soulage les tensions musculaires, les blocages énergétiques et rend le corps plus souple et mobile. Le massage thaïlandais a un effet relaxant qui apaise le mental et donne un sentiment de bien-être général. Il permet de soigner les problèmes de circulation, les douleurs au dos, les maux de tête, les angoisses, la fatigue et le stress.

TOULOUSE 4 & 5 Avril 2024 - 15 & 16 Avril 2024 - 1er et 2 Juillet 2024

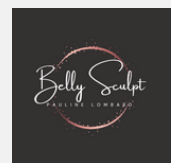
DEVENEZ EXPERTE EN SOINS CORPORELS MINCEUR

MASSAGE AMINCISSANT ABDOMINAL BELLY SCULPT® : NOUVEAU

Exclusivité ALM Formation - Protocole créé et déposé par Mme LOMBARD Pauline

Massage à la fois lent et tonique, il permet à l'aide de drainage et de manœuvres amincissantes, d'améliorer l'aspect du ventre et la perte en centimètres. Il aide à avoir une meilleure digestion et légèreté.

TOULOUSE 12 & 13 Février 2024 - 16 & 17 Mai 2024 - 23 & 24 Sept 2024



DRAINAGE LYMPHATIQUE BRÉSILIEN

Un simple massage peut-il nous aider à perdre quelques tours de taille et éradiquer la cellulite ? C'est ce que prône cette méthode brésilienne de plus en plus demandée dans les instituts de beauté. Si sa fonction première est surtout d'évacuer les toxines et de booster le système immunitaire, le drainage lymphatique brésilien est particulièrement sollicité pour ses multiples bienfaits remodelant sur la silhouette.

TOULOUSE 18 & 19 Janvier 2024 - 18 & 19 Mars - 13 & 14 Mai - 8 & 9 Juillet

AGEN 8 & 9 Janvier 2024

DRAINAGE LYMPHATIQUE (CORPS)

Ce soin permet la réintégration de la lymphe dans la circulation sanguine, en l'empêchant de stagner dans les tissus. Le drainage lymphatique manuel est préconisé lors de cures d'amincissement, il combat également la rétention d'eau et les jambes lourdes.

TOULOUSE 22 & 23 Janvier 2024 - 11 & 12 Avril 2024 - 1 & 2 Juillet 2024

MASSAGE TUINA MINCEUR

Le Tuina minceur est un massage qui favorise l'amincissement grâce à un mélange de différentes techniques qui ciblent les zones sensibles telles que le ventre, les cuisses, les hanches, le bas du dos, la nuque, les bras, les fesses.

TOULOUSE 8 & 9 Avril 2024 - 3 & 4 Juin 2024

MADÉROTHÉRAPIE CORPS (MADEROTHERAPIE VISAGE OFFERT)

D'origine colombienne, la madérothérapie consiste à effectuer un massage intense réalisé avec divers outils en bois, chacun d'entre eux ayant une utilisation bien spécifique pour sculpter chaque zone du corps. Elle aide à redéfinir les contours du corps, à réduire la cellulite et à faciliter la perte de poids.

TOULOUSE 12 & 13 Février 2024 - 11 & 12 Avril 2024 - 1er & 2 Juillet 2024



LIFTING COLOMBIEN : FORMATION À LA DEMANDE

Le lifting Colombien est une nouvelle forme de lifting pour les fesses, les seins, le visage, le ventre, les cuisses. Tout se fait à l'aide d'une machine spécialisée pour le Lifting Colombien, à l'aide de ventouses exerçant une aspiration, qui permet de stimuler l'irrigation sanguine de la peau pour lui redonner un aspect naturel et ferme. Possibilité d'acheter la machine.

MASSAGE AMINCISSANT MANUEL (CORPS EN INTÉGRALITÉ)

Modelage permettant d'éliminer efficacement les excès de cellulite, redonner toute la souplesse et l'élasticité à la peau.

TOULOUSE 11 & 12 Janvier 2024 - 14 & 15 Mars 2024 - 20 & 21 Juin 2024 - 26 & 27 Sept 2024

MASSAGE CORPS AUX VENTOUSES SOUPLES

Les ventouses en silicone sont souples et solides à la fois. Leur qualité professionnelle permet d'offrir un massage détoxifiant. Utilisées en palper-rouler, les ventouses offrent une action anti-cellulite sur les zones touchées comme le ventre, les cuisses et les hanches. Les ventouses sont utiles pour maigrir, pour lisser le grain de peau et détoxifier le corps

TOULOUSE 15 & 16 Janvier 2024 - 21 & 22 Mars 2024 - 15 & 16 Juillet 2024

MASSAGE CORPS GUA SHA : NOUVEAU

Cette technique peut offrir de nombreuses vertues. Elle facilite, la circulation sanguine (idéal, donc, pour les jambes gonflées et les œdèmes), l'élimination des toxines ainsi que la régénération des muscles après une activité physique.

Le Gua Sha aide également à lutter contre la cellulite et à rendre la peau plus lisse.

TOULOUSE 15 & 16 Février 2024 - 6 & 7 Juin 2024

AGEN 29 & 30 Avril 2024

SOIN JAMBES LEGERES

C'est un soin circulatoire qui apporte un réel soulagement. C'est une méthode utilisée contre les lourdeurs et crampes, fourmillements et sensations de brûlures, les chevilles gonflées en fin de journée. On utilise de l'huile mélangée à de la cryothérapie en utilisant des manœuvres de lissages, d'ouverts-boîte et de bracelets (mêmes manœuvres qu'en drainage lymphatique).

TOULOUSE 30 Septembre 2024

SOINS VISAGE

ICE WOOD® Créé et déposé par ALM Formation - NOUVEAU

Massage soin visage combinant la madérotérapie et la métalothérapie. Résultats immédiats. Bienfaits : Meilleurs échanges cellulaires, Tonicité, élasticité de la peau, coup d'éclat, drainage, réduit l'apparence des rides, affine et resculpte le visage.

TOULOUSE 28 Février 2024 - 17 Avril 2024 - 26 Juin 2024 - 27 Sept 2024
AGEN 6 Mai 2024



DEEP TISSUE DU VISAGE : NOUVEAU

Deep tissue massage (massage très profond) sur les fibres musculaires, qui débloque, une à une, les tensions accumulées au niveau du visage. Car il faut savoir que les rides se forment selon les crispations faciale)

TOULOUSE 7 & 8 Mars 2024 - 4 & 5 Juillet 2024
AGEN 3 & 4 Juin 2024

DRAINAGE BRESILIEN VISAGE : NOUVEAU

Ce drainage permet de « sécher » le visage en détoxifiant et réactivant tous les systèmes circulatoires (circulation sanguine et lymphatique), ce qui va permettre de déstocker rapidement les œdèmes stagnants.

Contrairement au drainage lymphatique du visage, les manœuvres sont à la fois douces et toniques (pression ferme et rythme accéléré).

Le visage sera moins gonflé, plus galbé avec un métabolisme plus accéléré.

TOULOUSE 1er Février 2024 - 26 Mars 2024 - 11 Juillet 2024 - 1er Octobre 2024
AGEN 27 Mai 2024

DRAINAGE LYMPHATIQUE DU VISAGE : NOUVEAU

Le drainage lymphatique du visage se base sur le même principe que le drainage lymphatique du corps. Le but avec ce genre de massage est de venir détoxifier grâce au système lymphatique et retrouver une peau éclatante de santé.

TOULOUSE 2 Février 2024 - 14 Juin 2024 - 12 Juillet 2024
AGEN 28 Mai 2024

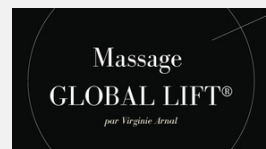
SOIN LIFTANT VISAGE AUX VENTOUSES SOUPLES

Les ventouses anti-âge stimulent la microcirculation du visage et favorisent la production de collagène et d'élastine, les deux composantes du derme responsables de la tonicité de la peau.

Le massage de la ventouse sur le visage va « réactiver » le collagène, régénérer les cellules, resserrent les pores et apportent tonicité et luminosité.

TOULOUSE 6 & 7 Juin 2024

SOIN VISAGE LIFTING NATUREL GLOBAL LIFT®



Exclusivité ALM Formation créé et déposé par Mme ARNAL Virginie.

Inspiré de techniques coréennes et de techniques esthétiques. Ce massage vise à combattre le vieillissement du visage. En diminuant les effets du stress sur les rides d'expression et en luttant contre le relâchement cutané. La peau est stimulée grâce à des mouvements de pétrissage des muscles, des pressions, des techniques de drainage, du décolleté jusqu'au crâne.

TOULOUSE 25 & 26 Janvier 2024 - 4 & 5 Mars - 13 & 14 Mai - 10 & 11 Juin - 16 & 17 Sept

AGEN 26 & 27 Février 2024

SOIN FACIAL JAPONAIS

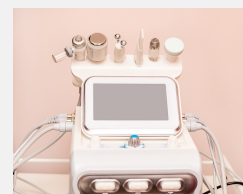
Ce massage vise à combattre le vieillissement du visage. Il se décompose en 3 parties : Manoeuvres manuelles liftantes, digitopression sur les méridiens du visage qui vont booster le coup d'éclat et enfin le drainage pour évacuer les déchets.

TOULOUSE 22 & 23 Février 2024 - 23 & 24 Mai 2024

SOIN HYDROFACIAL

Le Soin Hydrofacial est un traitement complet de la peau du visage, permettant de nettoyer, de régénérer et de protéger votre peau sur le long terme à l'aide d'une machine munies de 6 pièces à mains (froid, radio fréquence, spray oxygène, abrasion, ultrason, peeling)

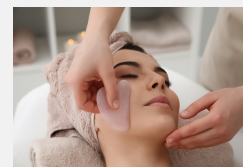
TOULOUSE 12 Janvier 2024 - 27 Mars 2024 - 5 Juin 2024 - 25 Sept 2024



MASSAGE GHA SHA VISAGE

Le massage Gha Sha se fait avec une pierre de Gha Sha. Il travaille sur les énergies et la circulation lymphatique pour drainer, évacuer les toxines et stimuler la circulation du sang des énergies. Les résultats sont visibles dès la première séance.

TOULOUSE 19 & 20 Février 2024 - 22 & 23 Avril 2024 - 19 & 20 Sept 2024



YOGA DU VISAGE

Gymnastique faciale pour effacer les marques du temps, pour rester jeune. Vous pourrez proposer à vos clientes des petits ateliers de 4 à 5 personnes en leur apprenant le yoga du visage d'une heure et demie.

TOULOUSE 29 & 30 Avril 2024 - 26 & 27 Septembre 2024

SOIN PEELING AUX ACIDES

Ce soin permet d'éliminer la couche de cellules mortes à la surface de la peau du visage afin de la régénérer.

TOULOUSE 17 Janvier 2024 - 17 Avril 2024

SOIN PEELING AUX ALGUES : NOUVEAU

Le peeling naturel aux algues est un peeling 100% naturel. Il permet de traiter l'hyperpigmentation, les cicatrices d'acné, l'acné, le teint terne, les rides et les cicatrices...

TOULOUSE 8 Février 2024 - 26 Avril 2024

AGEN 5 Février 2024

DÉVELOPPER SON EXPERTISE CUTANÉE

Revoir les fondamentaux sur l'épiderme afin d'apporter un conseil expert à votre cliente. La biologie cutanée ça vous parle ? Devenez une spécialiste de l'épiderme !

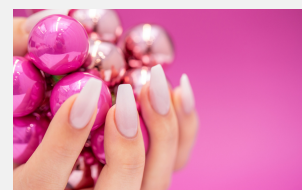
TOULOUSE 29 & 30 Janvier 2024 - 8 & 9 Avril 2024 - 12 & 13 Septembre 2024

PROTHESIE ONGULAIRE

FORMATION DE BASE - 4 JOURS Du 5 au 8 Mars 2024 - Du 10 au 13 Décembre 2024

PERFECTIONNEMENT GEL, ACRYGEL, RENFORT 11 & 12 Avril 2024

LES BASES DU NAIL ART
Thème Mariage : 18 Avril 2024
Thème été : 28 & 29 Mai 2024
Thème Noël : 21 & 22 Novembre 2024



POPIT ACRYGEL & GEL : NOUVEAU 25 & 26 Janvier 2024 - 10 & 11 Octobre 2024

BABYBOOMER/BABYCOLOR 13 & 14 Février 2024 - 17 & 18 Septembre 2024

AIRBRUSH : NOUVEAU 23 & 24 Janvier 2024 - 16 & 17 Avril 2024 - 8 & 9 Octobre 2024

EXTENSION A LA FIBRE DE VERRE : NOUVEAU 26 & 27 Mars 2024 - 19 & 20 Septembre 2024

POSE AMERICAINE (Capsules) 21 & 22 Mars 2024 - 19 & 20 Novembre 2024

REMPLISSAGE EXPRESS 15 & 16 Février 2024 - 30 Mai 2024

PORCELAINES DEEP POWDER : NOUVEAU 18 & 19 Juin 2024

MAQUILLAGE

PERFECT EYE LINER : NOUVEAU

24 Avril 2024

TEINT PARFAIT : NOUVEAU

7 Février 2024 - 18 Sept 2024

MAQUILLAGE THÈME HALLOWEEN

25 Septembre 2024

MAQUILLAGE ORIENTAL : NOUVEAU

20 & 21 Juin 2024

CONTOURING NATUREL : NOUVEAU

13 Mars 2024

CONTOURING SOPHISTIQUÉ : NOUVEAU

27 Mars 2024

MAQUILLAGE MARIÉE

4 & 5 Mars 2024

ATELIER MAQUILLAGE ADOS : NOUVEAU

17 Avril 2024

MAQUILLAGE POUR PEAUX MÂTURES

15 Mai 2024

MAQUILLAGE PEAUX MÉTISSES & NOIRES

4 & 5 Juillet 2024

MAQUILLAGE SOPHISTIQUÉ

24 Janvier 2024 - 29 Mai 2024

NUDE MAKE UP

17 Janvier 2024

ANIMER UN ATELIER COURS DE MAQUILLAGE

10 & 11 Janvier 2024 - 2 & 3 Avril 2024

PERFECTIONNEZ VOS FONDAMENTAUX EN MAQUILLAGE

26 & 27 Février 2024 - 24 & 25 Juin 2024



BEAUTÉ DU REGARD

RÉHAUSSEMENT DE CILS

Pour ouvrir le regard, l'étape du mascara est souvent indispensable. Mais pour un résultat durable, il existe une technique innovante : le rehaussement de cils. Ce dernier permet de donner une belle courbure aux cils pendant plusieurs semaines.

TOULOUSE **9 Février 2024 - 2 Avril 2024**

AGEN **7 Mai 2024**

EXTENSION DE CILS (CIL À CIL)

L'extension de cils avec la méthode cil à cil permet de donner du volume et plus de longueur aux cils pour un effet naturel.

TOULOUSE **15 & 16 Janvier 2024 - 18 & 19 Mars 2024 - 24 & 25 Juin 2024**

EXTENSION DE CILS (VOLUME RUSSE)

Le volume Russe est une technique avancée de pose d'extension de cils. Elle est pratiquée par des techniciennes aguerries, car elle requiert une maîtrise du matériel et des gestes précis. Contrairement au cil à cil classique, le volume russe revient à poser des bouquets de plusieurs extensions sur le cil naturel. Vous apprendrez à faire vos propres bouquets.

TOULOUSE **19 & 20 Février 2024 - 11 & 12 Avril 2024 - 5 & 6 Sept 2024**

BROWLIFT

Cette technique vient épaissir et redresser vos sourcils à l'aide d'un produit à base de kératine. Arrivé en Russie, le browlift vise à fixer individuellement chaque poil des sourcils dans une position précise. L'idée est de travailler le poil afin qu'il soit plus facile à coiffer ensuite.

TOULOUSE **26 Janvier 2024 - 26 Mars 2024 - 7 Juin 2024 - 30 Sept 2024**

RECONSTRUCTION SOURCILS AU HENNÉ VÉGÉTAL

Le sourcil encadre le regard et doit être mis en beauté grâce à différentes techniques permettant de le structurer et le sublimer. Plus complet que la teinture classique, le henné permet de colorer à la fois les poils et la peau. Il permet d'intensifier, étoffer et reconstruire une ligne. Le henné offrira une solution à vos clientes réfractaires au maquillage permanent pour une durée de 2 à 3 semaines.

TOULOUSE **25 Janvier 2024 - 25 Mars 2024 - 6 Juin 2024 - 1er Octobre 2024**

DERMOPIGMENTATION

Formatrice Laura Ruault

Laura a participé au World France 2023, championnat dédié à l'Univers du maquillage permanent et du microblading et remporte une 1ère place en lèvres et une 3ème place en sourcils poudrés.

MICROBLADING + MICROSHADING

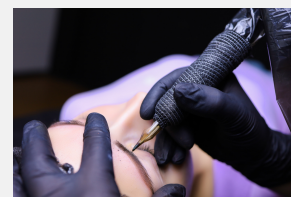
Le microblading a pour but de reproduire un effet de poil. Les pigments sont donc insérés sous forme de traits fins pour imiter l'aspect de vrais poils. C'est une façon très naturelle de combler les sourcils épars mais qui n'apporte pas d'intensité au tracé de la ligne.

Parfait complément de la technique du microblading, le microshading fait partie des pratiques de maquillage permanent manuelle, et consiste à créer un effet d'ombrage au niveau des sourcils, apportant de l'intensité au regard.

TOULOUSE Du 8 au 11 Janvier 2024 - Du 22 au 25 Avril 2024 - Du 23 au 26 Septembre 2024

MODULE LEVRES - 3D/Dégradé

TOULOUSE Du 29 au 31 Janvier 2024 - Du 3 au 5 Avril 2024



MODULE YEUX - Eye Liner traditionnel & poudré

TOULOUSE Du 11 au 13 Mars 2024 - Du 3 au 5 Juin 2024

ÉPILATIONS

ÉPILATION AU FIL & RESTRUCTURATION SOURCILS

Précise, efficace et économique, elle nécessite peu de matériel et s'adapte à toutes les peaux.

Technique pour les sourcils, les joues ou le tour de la bouche, elle permet d'arracher plusieurs poils à la fois. Avec un mouvement bien effectué, on peut tracer une ligne de sourcils parfaite et très naturelle. Évite le relâchement de la paupière. Vous apprendrez également la cartographie des sourcils pour réaliser une restructuration sourcils.

TOULOUSE 22 & 23 Janvier 2024 - 29 & 30 Avril 2024 - 17 & 18 Juin 2024

ÉPILATION ORIENTALE AU CAMEL

L'épilation au caramel permet de s'évader vers l'Orient grâce à une technique particulière alliant produits naturels et savoir-faire ancestral.

TOULOUSE 5 & 6 Février 2024 - 13 & 14 Mai 2024 - 23 & 24 Septembre 2024

AUTRES FORMATIONS

ANATOMIE / GESTES / POSTURE

Apprendre les principaux muscles, articulations et organes vitaux palpables du corps humain, adopter une bonne posture pour ne pas se fatiguer ou se blesser, adapter les manoeuvres en fonction des particularités des clients, rendre sa pratique du massage plus précise, plus juste grâce à la maîtrise des grands systèmes du corps humain et notamment du système musculaire.

TOULOUSE **26 & 27 Février 2024**

REÏKI - MAÎTRE REÏKI : MR SZYMANSKI RÉGIS

REIKI USUI DEGRÉ 1 :

TOULOUSE **10 & 11 Février 2024 - 7 & 8 Septembre 2024**

AGEN **9 & 10 Mars 2024 - 3 & 4 Août 2024**

REIKI USUI DEGRÉ 2 :

TOULOUSE **8 & 9 Juin 2024 - 14 & 15 Décembre 2024**

AGEN **15 & 16 Juin 2024 - 16 & 17 Novembre 2024**

REIKI USUI DEGRÉ 3 :

TOULOUSE **27 & 28 Janvier 2024 - 23 & 24 Novembre 2024**

AGEN **19 & 20 Octobre 2024**

REIKI KARUNA®

TOULOUSE **20 & 21 Juillet 2024**

AGEN **12 & 13 Octobre 2024**



ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FC

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATIO

FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION