



# **ALM FORMATION**

**Calendrier Second 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](mailto:almformation31@yahoo.com)

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

🌐 [www.almformation31.fr](http://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 18/19 Nov 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 9/10 Sept 2024 & 9/10 Déc 2025

## MASSAGE CALIFORNIEN

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

TOULOUSE 19/20 Sept 2024 & 7/8 Nov 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 24/25 Oct 2024 & 23/24 Janv 2025

## 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 14/15 Oct 2024 & 13/14 Janv 2025

## 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 14/15 Oct 2024 & 16/17 Janv 2025

## MASSAGE ORIENTAL

Très riche en gestuelles 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 10/11 Oct 2024 & 9/10 Janv 2025

# MASSAGES ANCESTRAUX DU MONDE

\*Massages à but non thérapeutique, sans finalité médicale

## 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 23/24 Sept 2024 & 2/3 Déc 2024 & 23/24 Janv 2025

## 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 10/11 Oct 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 30 sept/1 oct 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 3/4 Oct 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 : 19/20 Sept 2024 & 9/10 Janv 2025

## 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 10/11 Oct 2024

## MASSAGE POLYNÉSIEN - NOUVEAUTE 2024

Le massage polynésien est un rituel apaisant destiné aux personnes stressées, fatiguées et en quête de soulagement des tensions quotidiennes.

On utilise principalement ses avant-bras et se concentre sur les zones de tension lors du massage.

Cette technique profonde permet de vous transporter ailleurs.

TOULOUSE 9/10 Sept 2024 & 7/8 Nov 2024



# MASSAGES ANCESTRAUX DU MONDE

\*Massages à but non thérapeutique, sans finalité médicale

## MASSAGE CHINOIS SANBAO

Le massage Chinois est un massage visant essentiellement la relaxation et la tonification des muscles. A la fois doux et tonique, il va détendre tous les muscles avec des étirements, pétrissages, frictions, lissages.

TOULOUSE 7/8 Nov 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 5/6/26/27 Oct 2024

## MASSAGE JAPONAIS DES MAINS TENO ANMA - NOUVEAUTE 2025

Le massage japonais des mains est un massage traditionnel japonais des mains et des avant-bras. Massage doux et stimulant. Il permet une harmonisation du corps et de gagner en sérénité. Ce massage améliore également la qualité du sommeil.

TOULOUSE 9/10 Janv 2025

## MASSAGE HAWAÏEN DU VENTRE - NOUVEAUTE 2025

Massage hawaïen spécifique du ventre qui permet une relaxation profonde et une libération émotionnelle. Il associe le drainage lymphatique, des manœuvres douces et énergiques pour aider le ventre à fonctionner harmonieusement.

C'est un soin qui permet de drainer, d'éliminer les toxines, d'assouplir le ventre.

Ce soin peut aider à réduire l'anxiété et le stress.

TOULOUSE 29 Janv 2025

## SARASVATI - MASSAGE INDIEN DU VENTRE

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 29 Nov 2024

AGEN 24 Oct 2024

# MASSAGES SPECIFIQUES ET COCOONING

\*Massages à but non thérapeutique, sans finalité médicale

## MASSAGE NELUMBO NUCIFERA - NOUVEAUTE 2025

Le massage Nelumbo Nucifera est une expérience unique qui plonge la personne massée dans un univers de détente et d'harmonie. En s'inspirant de la symbolique du Lotus Sacré, ce soin exceptionnel vise à rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit. Les gestes délicats et bienveillants prodigués pendant la séance procurent une profonde relaxation.

La sensation de chaleur et de douceur procurée par l'émulsion de fleurs de lotus enveloppe le corps d'une tendre caresse, laissant une empreinte de bien-être durable.

TOULOUSE 20/21 Janv 2025

# MASSAGES SPECIFIQUES ET COCOONING

\*Massages à but non thérapeutique, sans finalité médicale

## FABULOUS MASSAGE - NOUVEAUTE 2024

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 12/13 Sept 2024 & 12/13 Nov 2024 & 13/14 Janv 2025

AGEN 6/7 Janv 2025

## MASSAGE AUX SERVIETTES CHAUDES OSHIBORI - NOUVEAUTE 2024

Le massage Oshibori alterne entre l'utilisation de gestes avec une serviette chaude et l'utilisation d'huile pour tonifier, activer la circulation, revitaliser et procurer une sensation de chaleur enveloppante sur tout le corps. Sur le plan mental, le massé ressent un apaisement et un réconfort. Au niveau musculaire, l'association de la serviette chaude et des gestuelles relaxantes favorise la récupération, détend les muscles tendus et atténue les courbatures.

TOULOUSE 16/17 Sept 2024 & 14/15 Nov2024

## TRIGGER MASSAGE - NOUVEAUTE 2024

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 16/17 Sept 2024 - 27/28 Janv 2025

AGEN 9/10 Sept 2024

## MASSAGE DO IN - NOUVEAUTE 2024

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 28/29 Oct 2024 & 9/10 Janv 2025

## 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 9/10 Sept 2024 & 21/22 Nov 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 21/22 Oct 2024



# MASSAGES SPECIFIQUES ET COCOONING

\*Massages à but non thérapeutique, sans finalité médicale

## MASSAGE AUX PIERRES SEMI-PRÉCIEUSES : NOUVEAUTE 2024

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** 3/4 Oct 2024 & 9/10 Déc 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** 9/10 Sept 2024

## MASSAGE SONORE & VIBRATOIRE

Aquerir 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** 12/13 Sept 2024 & 25/26 Nov & 20/21 Janv 2025

**AGEN** 23/24 Sept 2024

## MASSAGE DU BONHEUR XINGFÚ 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** 30 Sept /1er Oct 2024 & 27/28 Janv 2025

## 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** 28/29 Oct 2024 & 16/17 Janv 2025

**AGEN** 18/19 Nov 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** 24/25 Oct 2024 & 2/3 Déc 2024

# MASSAGES SPECIFIQUES ET COCOONING

\*Massages à but non thérapeutique, sans finalité médicale

## 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 14/15 Nov 2024

## MASSAGE A LA BOUGIE

Modelage bien-être qui change d'un modelage traditionnel en utilisant une bougie de massage. En fondant, la bougie se transforme en une huile chaude (40degrès). Le modelage à la bougie est décontractant, relaxant, cocooning grâce à la chaleur de l'huile, nourrissant.

On conseille le modelage à la bougie en hiver ou par temps frais pour réchauffer le corps et les muscles.

TOULOUSE 17/18 Oct 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 Sept 2024

## MASSAGES GAMME "SUBTILS" : NOUVEAUTE 2024

### 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 19/20 Sept 2024 & 7/8 Nov 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 12/13 Sept 2024 & 14/15 Nov 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 28 Nov 2024



# MASSAGES AUTOUR DE LA MATERNITÉ

## COACHING EN MATERNITÉ

\*Massages à but non thérapeutique, sans finalité médicale

### MASSAGE POUR FEMMES ENCEINTES

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

TOULOUSE            14/15 Oct 2024  
AGEN                    25/26 Nov 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            11 Sept 2024 & 4 Déc 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            13 Nov 2024

### SHIATSU DOUCEUR POUR ENFANTS ET FEMMES ENCEINTES

**NOUVEAUTE 2025**

Ce massage se fait à l'aide d'un ballon de Yoga ou de Pilates. La personne installée en position assise sur un Futon est prête pour une série d'étirements relaxants. Le protocole se déroule en positionnant le massé toujours assis en appui sur le ballon, puis à quatre pattes sur ce dernier, ensuite en position latérale de sécurité sur un flanc, puis sur l'autre et enfin sur le dos pour quelques gestes d'harmonisation. Ce Shiatsu ne comprend aucune manœuvre de forte intensité. Il est spécialement adapté aux femmes enceintes, aux enfants mais aussi aux personnes fragiles.

TOULOUSE            23/24 Janv 2025

# REFLEXOLOGIE

\*Massages à but non thérapeutique, sans finalité médicale

## **RÉFLEXOLOGIE JAPONAISE SOKUSHINDO - NOUVEAUTE 2024**

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**      **17/18 Oct 2024 & 30/31 Janv 2025**

## **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**      **4/5 Dec 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**      **9/10 Déc 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 Sept 2024 & 21/22 Nov 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**      **5/6 Sept 2024 & 12/13 Déc 2024**



## 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 Oct 2024 & 6 Déc 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 4/5 Nov 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 5 Déc 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 7/8 Oct 2024 & 9/10 Déc 2024

## 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 28/29 Nov 2024

## MASSAGE THAÏLANDAIS : NOUVEAUTE 2024

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.

TOULOUSE 6/7 Janv 2024

## RELAXATION COREENNE

Tonique, douce, fluide et vibrante, la Relaxation Coréenne est une technique de relaxation ancestrale. Par un jeu d'étirements, de bercements et de vibrations douces qui se propagent à travers tout le corps, elle surprend le corps et l'invite à se laisser aller tout en déconnectant le mental. Il s'en suit une détente profonde et une réappropriation de son corps.

TOULOUSE 17/18 Oct 2024

# DEVENEZ EXPERTE EN SOINS MINCEUR

## DÉVELOPPER SON EXPERTISE MINCEUR : **NOUVEAUTE 2024**

Revoir les fondamentaux en minceur afin d'apporter un conseil expert aux clientes et pouvoir adapter les soins minceurs en fonction de leurs besoins.

TOULOUSE      **10/11 Oct 2024**

## MASSAGE AMINCISSANT ABDOMINAL BELLY SCULPT® : **NOUVEAUTE 2024**

**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      **23/24 Sept 2024 & 13/14 Janv 2025**  
AGEN            **2 / 3 Déc 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 Nov 2024 & 6/7 Janv 2025**  
AGEN            **20/21 janv 2025**

## 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      **21/22 Nov 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      **21/22 Oct 2024**



# DEVENEZ EXPERTE EN SOINS MINCEUR

## MADÉROTHÉRAPIE CORPS & VISAGE

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** 5/6 Sept 2024 & 5/6 Déc 2024

## 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** 26/27 Sept 2024 & 6/7 Janv 2025

## 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** 21/22 Oct 2024

## MASSAGE CORPS GUA SHA : NOUVEAUTE 2024

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** 2/3 Déc 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 Sept 2024

## **ICE WOOD® Créé et déposé par ALM Formation - NOUVEAUTE 2024**

Massage soin visage combinant la madérothérapie 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** 2 Oct 2024 & 13 Nov 2024

**AGEN** 30 Sept 2024



## **DEEP TISSUE DU VISAGE : NOUVEAUTE 2024**

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** 4/5 Nov 2024

## **DRAINAGE BRESILIEN VISAGE : NOUVEAUTE 2024**

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** 1 Oct 2024 & 20 Janv 2025

## **DRAINAGE LYMPHATIQUE DU VISAGE : NOUVEAUTE 2024**

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** 12 Nov 2024 & 21 Janv 2025

## **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** 21/22 Nov 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 Sept 2024 & 4/5 Nov2024

**AGEN** 7/8 Oct 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** 16/17 Sept 2024 & 18/19 Nov 2024 & 16/17 Janv 2025

**AGEN** 14/15 Oct 2024

### SOIN DECOLLETÉ & COU - NOUVEAUTE 2025

Le décolleté & cou représentent une zone qui manque d'une présence de graisse. A la différence d'autres parties du corps où a lieu une accumulation de graisse, celle-ci demeure fine : il s'agit uniquement de la peau. Dès la trentaine, la zone perd en fibres de collagène et en élastine. Au fur et à mesure des années et des expositions aux agressions extérieures, la peau du cou et du décolleté s'affine pour créer un effet cou fripé, et perd en homogénéité avec notamment l'apparition de taches. Comment faire pour avoir une peau lisse et tonique sur cette zone où la peau est fine ? Comment créer un effet lifting cou et décolleté ? Venez découvrir notre soin entièrement manuel pour répondre à ces questions.

**TOULOUSE** 28 Janv 2025

**AGEN** 14 Janv 2025

### SOIN CONTOUR DES YEUX - NOUVEAUTE 2024

Le soin contour des yeux est un soin spécifique pour les personnes présentant des marques de fatigue, des cernes et/ ou poches, des ridules de déshydratation apparentes et enfin un manque de tonicité du tissu. Rituel alliant manœuvres manuelles et application de cosmétiques adaptés aux contours des yeux.

**TOULOUSE** 18 Oct 2024

**AGEN** 12 Nov 2024

### SOIN BUSTE - NOUVEAUTE 2025

La poitrine est une zone essentiellement composée de tissus adipeux, c'est-à-dire de graisse. En effet, les seins se caractérisent comme étant une zone de notre corps souple et élastique, dénuée de tout muscle. Cela explique qu'avec le temps la poitrine s'affaisse. Le soin buste est un ensemble de manœuvres manuelles qui va raffermir et sublimer le décolleté. La peau retrouve tonicité, élasticité et fermeté.

**TOULOUSE** 27 Janv 2025

**AGEN** 13 Janv 2025

## SOIN SKIN H2O



Le Soin SKIN H2O 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 25 Sept 2024 & 25 Nov 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 14/15 oct 2024 & 12/13 Déc 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 12 Nov 2024**

## SOIN PEELING AUX ALGUES : **NOUVEAUTE 2024**

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 7 Oct 2024**

**AGEN 4 Oct 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 12/13 Sept 2024 & 30/31 Janvier 2025**

## 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 26/27 Sept 2024 & 18/19 Nov 2024**



# PROTHESIE ONGULAIRE

## PERFECTIONNEMENT GEL, ACRYGEL, RENFORT

12/13 Décembre 2024

### LES BASES DU NAIL ART

Thème Noël : 21 & 22 Novembre 2024

### POPIT ACRYGEL & GEL : **NOUVEAUTE 2024**

10 & 11 Octobre 2024

### POSE AMERICAINE (Capsules)

19 & 20 Novembre 2024

### EXTENSION A LA FIBRE DE VERRE :

19 & 20 Septembre 2024

### FORMATION DE BASE - 4 JOURS

Du 10 au 13 Décembre 2024

### BABYBOOMER/BABYCOLOR

17 & 18 Septembre 2024 & 23/24 Janv 2025

### AIRBRUSH : **NOUVEAUTE 2024**

8 & 9 Octobre 2024

### REPLISSAGE EXPRESS

21/22 Janvier 2025

## MAQUILLAGE

### PERFECTIONNEZ VOS FONDAMENTAUX EN MAQUILLAGE

21/22 Oct 2024

### PERFECT EYE LINER : **NOUVEAUTE 2024**

14 Nov 2024

### TEINT PARFAIT : **NOUVEAUTE 2024**

18 Sept 2024 & 23 Janv 2025

### NUDE MAKE UP

15 Nov 2024

### MAQUILLAGE THÈME HALLOWEEN

25 Septembre 2024

### MAQUILLAGE MARIÉE

3/4 Oct 2024

### MAQUILLAGE SOPHISTIQUÉ

26 Nov 2024

### ATELIER MAQUILLAGE ADOS : **NOUVEAUTE 2024**

24 Janv 2025

### MAQUILLAGE PEAUX MÉTISSES & NOIRES

30/31 Janv 2025

### MAQUILLAGE POUR PEAUX MÂTURES

25 Nov 2024

# BEAUTE 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 6 Nov 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 16/17 Sept 2024 & 13/14 Janv 2025

AGEN 28/29 Oct 2024

## RESTRUCTURATION DES SOURCILS

La restructuration des sourcils permet de leur donner une forme appropriée au visage. Pour arriver à un résultat satisfaisant, utiliser différents points de repère : les yeux, le nez, la bouche et les joues aident à trouver le bon équilibre.

TOULOUSE 8 Oct 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 30 Sept 2024 & 22 Janv 2025

## RECONSTRUCTION SOURCILS AU HENNÉ VÉGÉTAL

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 1er Octobre 2024

# EPILATION

## ÉPILATION AU FIL & RESTRUCTURATION SOURCILS

Technique pour les sourcils, les joues ou le tour de la bouche, elle permet d'arracher plusieurs poils à la fois. Évite le relâchement de la paupière. Vous apprendrez également la cartographie des sourcils pour réaliser une restructuration sourcils.

TOULOUSE 24/25 Oct 2024 & 20/21 Janv 2025

AGEN 27/28 Janv 2025

## 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 7/8 Oct 2024 & 16/17 Janv 2025



# 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 23/24/25/26 Septembre 2024 - 25/26/27/28 Nov 2024 - 27/28/29/30 Janv 2025

## MODULE LEVRES - Full lips

TOULOUSE 4/5/6 Septembre 2024

## MODULE YEUX - Eye Liner traditionnel

TOULOUSE 6/7/8 Janv 2025

## 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 7/8 Oct 2024

### REIKI - MR RÉGIS SZYMANSKI

#### REIKI USUI DEGRÉ 1 :

TOULOUSE 7 & 8 Septembre 2024

#### REIKI USUI DEGRÉ 3 :

TOULOUSE 23 & 24 Novembre 2024

AGEN 19 & 20 Octobre 2024

#### REIKI USUI DEGRÉ 2 :

TOULOUSE 14 & 15 Décembre 2024

AGEN 16 & 17 Novembre 2024

#### REIKI KARUNA®

AGEN 12 & 13 Octobre 2024

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM F

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATION

ALM FORMATI

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