ECOLE SHEN TI

2021-2022

FORMATIONS PROFESSIONNELLES AUX METIERS DU BIEN-ETRE

Formations sur un an en 9 weekends
F ormations en présentiel
Formations à distance
Formations mixtes (présentiel et à distance)

Naturopathie
Sophro-Relaxation
Massage Bien-être
Energétique Chinoise

11, rue du Pic du Mégal - 31240 L'Union (Proximité de Toulouse)

Sommaire

- PRESENTATION DU CENTRE DE BIEN-ÊTRE SHEN-TI 4
- LE MARCHE DU BIEN-ÊTRE 6
- NOTRE OFFRE DE FORMATION 8
  - FORMATION EN PRESENTIEL 8
  - FORMATION A DISTANCE *Nouveau* 8
  - FORMATION MIXTE 8
  - FORMATION LONGUES 8
  - FORMATION COURTE OU A LA CARTE 9
- NOS DIFFERENTS METIERS DANS LE DOMAINE DU BIEN-ÊTRE 10
  - PRATICIEN EN MASSAGE BIEN-ETRE 10
  - PRATICIEN EN NATUROPATHIE 10
  - PRATICIEN EN SOPHRO-RELAXATION 11
  - PRATICIEN EN ENERGETIQUE CHINOISE 11
  - LES DEBOUCHES, PREPARER SA RECONVERSION 12
- INFORMATIONS SUR LES FORMATION 14
  - LIEU DE FORMATION 14
  - LES FORMATEURS 14
  - FINANCEMENT DES FORMATIONS 15
  - FEDERATIONS PROFESSIONNELLES 15
  - ATTESTATION DE FORMATION 15
  - TARIFS DES FORMATIONS 16
  - ACCES FORMATION PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP 16
- PRESENTATION DES FORMATIONS : PRESENTIEL, A DISTANCE OU MIXTE 17
  - FORMATIONS EN PRESENTIEL 17
    - ◆ Conditions d'admission des formations en présentiel 17
    - ◆ Modalités d'inscription des formations en présentiel 17
    - ◆ Déroulement des formations en présentiel 18
    - ◆ Moyens Pédagogiques des formations en présentiel 18
    - ◆ Décomposition des heures de formation en présentiel 19
    - ◆ Evaluation des formations en présentiel 19
  - FORMATIONS A DISTANCE 20
    - ◆ Notre offre de formations en ligne 20
    - ◆ Développement du marché de la formation en ligne 20
    - ◆ Les avantages de la formation à distance 20
    - ◆ Les outils pédagogiques de la formation à distance 21
    - ◆ Matériel nécessaire pour les formations à distance 21
    - ◆ Déroulement de la formation à distance 21
    - ◆ Conseils d'organisation pour réussir formation à distance 22
      - Préparer son espace de travail 22
      - Méthodologie 23
      - Faire du lien entre les différents supports 23
      - Gestion du temps 24
      - Garder la motivation 24
- PROGRAMME DE NOS FORMATIONS
  - FORMATION LONGUES
    - Formation de Praticien en massage de bien-être (9 WE = 126 heures) 25
    - Formation de Praticien en massage de bien-être (1 MOIS = 130 heures) 25
  - LES DIFFERENTES FORMATIONS EN RELAXATIONS MANUELLES
    Les massages aux huiles
    - ◆ Massage Ayurvédique du corps : Abhyanga (1we) 27
    - ◆ Massage aux Huiles (Californien) (1we) 28

- Massage Hawaïen Lomi Lomi (1we) 29
- Massage Balinais (1we) 30
- Massage Tibétain (1we) 31
- Massage Minceur et jambes lourdes (1we) 32
- Massage drainant Relaxant (1we) 33
- Massage aux Pierres Chaudes : Hot Stone (1J) 34
- Massage de la Femme Enceinte (1WE) 35
- Massage bébé (1J) 36
- Massage Indonésien (1we) 37
- Massage suedois (1we) 38
- Massage oriental (1we) 39
- Massage Africain (1we) *Nouveau* 40

Les massages Energétiques

- Massage Amma Assis (1we) 41
- Massage Réflexologie plantaire (1we) 42
- Massage Réflexologie Palmaire (1we) *Nouveau* 43
- Massage Réflexologie fasciale (1we) *Nouveau* 44
- Massage Deep Tissue (1we) *Nouveau* 45
- Massage Coréen (1we) 46
- Massage Traditionnel Thaïlandais (1we) 47
- Massage du Ventre (1we) 48
- Massage Ayurvédique de la tête : Champissage (1we) 49
- Massage Shiatsu (1we) 50
- Massage Tui Na (1we) 51
- Massage Massage Japonais du visage (1we) 52

• FORMATION SOPHRO-RELAXATION

• FORMATION LONGUES

- Formation de Praticien en sophro-relaxation (9 WE = 126 heures) 53

• FORMATION COURTES

- Formation Relation d'aide (1 we) *Nouveau* 55
- Formation Méditation pleine conscience (1we) 56
- Formation Communication Bienveillante (1we) *Nouveau* 57

• FORMATION NATUROPATHIE

• FORMATION LONGUES

- Formation praticien en Naturopathie (9 WE = 126 heures) 58

• FORMATION COURTES

- Formation Iridologie (1 WE) *Nouveau* 60
- Formation Phytologie (1 WE) *Nouveau* 61
- Formation Aromatologie (1we) *Nouveau* 62
- Formation Fleurs de Bach (1we) 63

• FORMATION ENERGETIQUE CHINOISE

• FORMATION LONGUES

- Formation de Praticien en ENERGETIQUE CHINOISE (9 WE = 126 heures) *Nouveau* 64

• FORMATION COURTES

- Formation Ventouses 66
- Formation Moxibustion 67
- Formation Réflexologie auriculaire 68
- Formation Diététique chinoise 69
- Formation Animateur atelier Qi Gong (1 semaines) 70
- Formation Animateur atelier Do-In (1we) 72
- Formation Préparation et protection du praticien (1we) 73

• AUTRES FORMATIONS

• FORMATION COURTES

- Formation Anatomie et physiologie 74
- Formation Création d'entreprise dans le secteur du bien-être 75

• CALENDRIER 2020-2021 76

• BULLETIN D'INSCRIPTION 79

• CONTRAT DE FORMATION 80

Présentation

PRESENTATION DU CENTRE SHEN-TI

Depuis sa création en 2004 le centre Shen-ti est composé de deux entités :

- **Un centre de bien-être** :
  - **Regroupement de praticiens** (naturopathe, praticien en massage bien-être, praticien sophro-relaxation, Kinésiologue, etc.) qui proposent des prestations aux particuliers,
  - **Des cours collectifs** : Sophrologie, yoga, Pilates, etc.,
  - **Des interventions en évènementiel et en entreprise** avec des prestations de yoga, massage, sophrologie, des conférences (gestion du stress, alimentation saine, etc.).
- **Un centre de formation** qui propose des formations **professionnelles** dédiées aux métiers du bien-être. L'enseignement est axé sur trois grandes thématiques que sont :
  - **Les formations orientées sur la santé globale** (homéostasie globale), avec **la Naturopathie et l'énergétique chinoise,**
  - **Les formations orientées sur le bien-être du corps** (homéostasie physique) avec le **massage de bien-être**, **le Qi gong, la respiration, etc.,**
  - **Les formations orientées sur le bien-être de l'esprit** (l'homéostasie mentale et émotionnelle) : avec **la Sophro-Relaxation, la méditation, etc.**

Que signifie Shen-ti ?

En Chinois, Shen-ti peut être traduit de deux façons :

- Séparément, le sinogramme **Shen correspond à l'esprit** et le **sinogramme Ti au corps**,
- Ensemble, les sinogrammes **Shen et Ti représentent la santé**.

Dans notre approche nous abordons donc la santé et le bien-être et sous la dualité du corps et de l'esprit. Conformément à la vision Chinoise de la santé nous proposons des formations qui tiennent compte de l'individu dans sa globalité. Nous retrouvons également cette vision holistique dans les SPA (Sanitas Per Aqua) grecs ou romains, où à côté des activités corporelles (massages, sports, bains chauds et froids) nous retrouvions des activités liées au développement personnel (jeux, salles de réflexion, accès à une bibliothèque…).

PRESENTATION DU CENTRE DE FORMATION SHEN-TI

Organisme de formation enregistré auprès de directe Occitanie sous le numéro n°73 31 06567 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

Les prestations que nous proposons avec le centre de bien-être Shen-ti aux particuliers et aux entreprises nous permet d'être en contact au quotidien avec l'évolution des besoins des clients, de leurs attentes, mais également avec l'évolution du marché du bien-être.
Cette expérience acquise est mise à profit dans nos formations pour les adaptées aux évolutions de ce marché :

- En améliorant constamment le contenu et les programmes de nos formations,
- En permettant aux formateurs de donner des exemples concrets, des anecdotes.

De plus, **notre expérience de plus de 15 ans dans le domaine de la formation** nous a permis de développer des méthodes pédagogiques efficaces pour répondre au plus près, aux besoins des apprenants que nous recevons. Quel que soit **votre projet** (reconversion, spécialisation, compléter votre boite à outils de praticien, loisir), **votre statut** (salarié, au chômage, en retraite, étudiant, indépendant), **vos disponibilités** ou **votre niveau de formation**, nous vous proposerons un format de formation adapté.
Notre objectif est de vous transmettre avec la plus grande sincérité notre passion, nos connaissances, vous faire acquérir de véritables compétences techniques ainsi qu'un véritable savoir être utilisable dans un contexte professionnel.

Nous sommes au quotidien à votre disposition pour prendre connaissance de vos projets, de vos objectifs et trouver avec vous quel programme de formation sera adapté à vos besoins.

Nous proposons des formations longues, courtes ou à la carte :

- **Les formations longues** permettent de se former à un véritable **métier** dans le secteur du bien-être, qu'il s'agisse d'une reconversion ou d'un complément de formation. Pour ce type de formation, nous proposons également un accompagnement dans la construction de votre projet professionnel,
- **Les formations courtes ou à la carte** quant à elles, vous permettent de choisir un thème en particulier. Elles sont destinées à des particuliers qui veulent découvrir une technique, comme aux professionnels qui souhaitent intégrer un outil supplémentaire dans leur boite à outils de praticien.

Ces formations peuvent être suivies en présentiel, à distance ou mixte (présentiel et à distance) :

- **Les formations en présentiel** sont des formations qui nécessite votre déplacement au sein de notre centre de formation.
- **Les formations à distance** sont des formations que vous pouvez suivre de chez vous sans vous déplacer (formation en e-learning)
- **Les formations mixtes (présentiel et à distance)** sont des formations ou vous pouvez choisir de suivre des modules en présentiel et d'autres à distance.

Nous vous souhaitons une bonne consultation de notre catalogue de formation. Sachez que nous restons disponibles tout au long de l'année pour répondre à vos interrogations.

David **C**aldas
Fondateur de Shen-ti
Responsable Pédagogique

Shen-ti Formation
11, rue du Pic du Mégal
31240 L'Union (Proximité de Toulouse)
Tél : 05 62 17 51 36
Siret : 479 494 031
APE : 8559A Formation pour adultes
Enregistré sous le n°73 31 06567 31 cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.
Site : www.shen-ti.com

Centre de bien-être

- Des praticiens en massage, sophrologie, kinésiologie, energétique chinoise, etc.
- Prestations en evenementiel et en entreprise
- Cours collectifs : yoga, pilates, etc.

Centre de formation

- Formation en présentiel, à distance et mixte
- Formations courtes et formations longues
- Formations en entreprise

Le Marché du Bien-être

Que ce soit en France ou dans le monde entier, le marché du bien-être est l'un des secteurs économiques qui connaît **la plus forte croissance.** C'est également un secteur en constante mutation et ceci, malgré les crises économiques que peuvent connaître ces pays.

- **Au niveau mondial**, ce marché pèse 4 200 milliards de dollars,
- **Au niveau Français** ce marché pèse 37.5 milliards selon l'INSEE. Il pèse plus lourd que l'industrie de la mode et du luxe (35 milliards d'euro) ou que l'industrie aéronautique et spatiale (32.1 milliards d'euro).

Que représente exactement le secteur du bien-être ?

Ce marché englobe une grande variété d'activités telles que : les centres de massages, les spas, les thalassothérapies, les instituts de beauté, tous les praticiens de médecines douces (naturopathe, sophrologue, médecin chinois, hypnothérapeute, praticien PNL, ostéopathe, coach, etc.), les cours collectifs de yoga, Pilates, Qi Gong, Tai Chi, etc., les centres de remise en forme, les activités de clubs sportifs et d'activités de loisirs, les formations professionnelles dans le domaine du bien-être, l'édition de livres sur le développement personnel, les lieux de remises en forme, les séjours touristiques spécialisés comme les retraites détox, les séjours de jeûne, etc., le marché du bio, de la diététique, etc.

Pourquoi une telle croissance de ce marché du bien-être ?

L'évolution constante de ce marché depuis quelques années est multifactorielle. Voici quelques explications qui nous permettent de comprendre pourquoi cette évolution est une réalité et qu'elle n'est pas près de s'arrêter.

Dans les entreprises

Les entreprises sont confrontées à un monde globalisé ou la concurrence est de plus en plus prégnante, les modifications structurelles sont constantes et de plus en plus rapide. Ces entreprises demandent donc à tous ses salariés de s'adapter à ces changements. Elles recherchent également la performance et la productivité. Cela n'est pas sans conséquence sur leur état de santé globale (à la fois physique et mental). On retrouve donc dans ces entreprises des troubles musculosquelettiques, des Burn out, des Bore out, de la perte de sens, des conflits entre salariés de même niveau ou avec la hiérarchie, etc.

Le bien-être est donc entré dans les entreprises Française, notamment grâce aux obligation légales qui imposent aux employeurs de prévenir la pénibilité, les risques psychosociaux (RPS), d'assurer l'ergonomie au travail, la prévention des accidents au travail, les risques liées à l'utilisation de produits toxiques et polluants, etc. L'article L.4121-1 du Code du travail dit que *« l'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs ».* Ces mesures sont effectivement dédiés au bien-être des salariés mais également pour favoriser leur performance et leur présentéisme. Concrètement, nous voyons dans les entreprises de plus en plus d'intervenants en massage assis, en yoga, en qi gong, en sophrologie, en méditation pleine conscience, en gestion du stress, etc.

Programmes de prévention santé et maladies civilisationnelles

Les maladies dites de civilisation sont des maladies liées au style de vie. L'augmentation de ces maladies est présente surtout dans les pays industrialisés, de par leur mode de vie et par l'espérance de vie croissante (papy boomers). Ces maladies, sont le plus souvent liés à une mauvaise alimentation, une sédentarisation, la consommation d'alcool, de tabac, de drogues, de médicaments, etc. On trouve dans cette catégorie de maladies de civilisation, des pathologies comme : maladies cardio-vasculaires, AVC, cancer, obésité, diabète, maladies neuro-dégénératives, troubles respiratoires, troubles musculosquelettiques, troubles mentaux et émotionnels (insomnies, dépression, stress, etc.), etc.

Les pouvoirs publics ont pris la mesure de cette « épidémie » et ont mis en place des programmes de prévention pour limiter les effets délétères sur la santé des individus mais aussi pour diminuer les coûts que représentent et vont représenter ces maladies pour le système de sécurité sociale. On peut citer le programme PNNS (programme National Nutrition Santé) avec des slogans que nous connaissons tous comme : manger-bouger, manger ni trop gras ni trop salé, ou encore manger 5 fruits et légumes par jour).

Nous sommes tous confrontés de près ou de loin à ce type de maladies et nous prenons conscience que nous avons une responsabilité individuelle quant au maintien de notre équilibre vital. Individuellement, nous sommes responsables de notre santé et de plus en plus de Français mettent en place des actions pour prévenir la maladie et font de plus en plus appel à des professionnels du bien-être pour les accompagnés. Cela ce manifeste notamment par :

- *La recherche d'une meilleure alimentation* en consultant des spécialistes de l'alimentation (diététicien, nutritionnistes, naturopathe, etc.) comme dans la recherche de produits sains à consommer avec le développement des circuits courts, le bio, le local, les produits de saison, etc.
- *La recherche d'un meilleur équilibre mental et émotionnel* pour éliminer tout le stress du quotidien qu'il soit dû à la pression sociale, à l'équilibre vie professionnelle-vie personnelle, par la pratique de la méditation, de la sophrologie, la méditation pleine conscience, etc.

- *La recherche de bien-être* par les massages, la thalassothérapie, le thermalisme, etc.
- *La recherche d'une meilleure santé physique* par la pratique du sport, ou de disciplines comme le yoga, le tai-chi, le Qi gong, etc.

Meilleur respect de l'environnement et donc de l'individu

En effet, depuis des décennies, nous sommes dans une société de consommation et de croissance qui fait de nombreux dégâts sur notre planète. Pas une journée ne passe sans que l'on entende parler de réchauffement climatique, de fonte des glaces, de déforestation, de perte de biodiversité, etc. Cependant, depuis quelques années, il y a une prise de conscience grâce aux lanceurs d'alertes, aux associations de protection de l'environnement, des scientifiques ou de regroupement de scientifiques comme le GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) qui nous informent et nous mettent face à nos responsabilités. Le développement de l'exode rural, nous a fait nous déconnecter de la nature, nous ne voyons pas les dégâts occasionnés et nous vivons sur un rythme qui n'est plus en lien avec le rythme de la nature.
Nous gérons notre planète un peu comme notre santé. Nous consommons beaucoup trop par rapport à nos besoins et ces excès apportent maladies civilisationnelles comme dégradation de l'environnement.
Des praticiens comme les naturopathes ou les praticiens en médecines chinoises sont des spécialistes de l'homéostasie et permettent de comprendre les cycles de la nature et de l'homme pour que celui-ci puisse vivre en harmonie avec son environnement.

Les scandales sanitaires

Les Français font partie des plus gros consommateurs de médicaments en Europe pour certains types de médicaments comme les antidépresseurs, les anxiolytiques, des sédatifs, des antibiotiques. Mais nous avons été récemment confrontés à plusieurs scandales sanitaires sur les médicaments qui ont engendré de la défiance par rapport à l'allopathie et au secteur pharmaceutique. Beaucoup de Français recherchent des solutions plus naturelles et plus douces. C'est ce que l'on peut observer avec le développement de l'utilisation des huiles essentielles, des plantes, de l'acupuncture, etc. Cette défiance à un risque puisque l'on a des individus qui sortes complètement du circuit médical classique pour s'automédiquer et quelque fois mettre en danger leur santé. Il faut préciser que ce n'est pas parce que c'est naturel que ce n'est pas sans danger. Pour rappel, notre système de santé est un des plus performant au monde ce qui fait de nous l'un des champions de l'espérance de vie mondiale. Il serait dommageable de le rejeter et de le diaboliser.
L'évolution du marché du bien-être et des médecines dites douces se fait dorénavant en complémentarité avec la médecine dite allopathique et non en parallèle car en géométrie, des droites parallèles ne se croisent jamais... Chacune des approches de santé travaille de plus en plus en collaboration avec un seul objectif : améliorer la santé des Français. Et c'est ce que l'on remarque, avec l'apparition de plus en plus de centre médicaux, paramédicaux ou de bien-être qui permettent l'association de plusieurs praticiens avec certains qui ont une approche allopathique et d'autres une approche dite douce mais qui permettent les échanges.

La facilitation des démarches administratives

Un autre facteur qui a permis le développement de l'offre dans le secteur du bien-être, est la réduction de la complexité administrative liée à l'installation des nouveaux entrants dans ce secteur. En effet, la création du statut d'auto-entrepreneur a permis à un grand nombre de personnes de pouvoir continuer à travailler tout en créant une activité professionnelle indépendante. Ils sont 1.3 millions d'auto-entrepreneurs en France en 2019. On peut noter également que la création de la rupture conventionnelle sans perte de droits au chômage à faciliter l'installation d'un grand nombre d'intervenant du secteur du bien-être.

Autres facteurs de développement du marché

D'autres facteurs ont permis le développement du marché du bien-être comme :

- Le développement de l'offre des Box (bien-être, séjours spa, etc.) depuis près de 15 ans ont permis de faire découvrir à de nombreuses personnes les soins du secteur du bien-être,
- Depuis quelques années, les hommes sont aussi consommateurs de bien-être grâce à l'évolution des mentalités,
- Les nouvelles générations sont tout petit baignées dans le bien-être avec des parents qui se forment au massage bébé, qui leur propose des soins naturels, etc. Ces jeunes qui sont sensibilisés, seront un jour consommateurs avec le développement de leur pouvoir d'achat,
- La presse et l'édition fait beaucoup pour le développement de l'information sur les métiers du bien-être. Le nombre de magasines liés au bien-être s'est beaucoup développé. Le nombre de mètres linéaires de livres dédiés au bien-être, à la méditation, à l'alimentation, à la santé a fortement augmenté dans les magasins spécialisés.

Cette liste de facteurs qui ont permis le développement du marché du bien-être n'est pas exhaustive et chaque année il connait de nouvelles évolutions. Ce secteur d'activité offre donc de nombreuses opportunités aux nouveaux entrants. Nous veillons donc à faire constamment évoluer notre offre de formation pour suivre les nouveaux besoins des clients.

Nos offres de formation

Nos differentes formules de formation

Quel que soit votre projet de formation, vous pourrez choisir parmi les différentes offres de formations que nous proposons. L'objectif est que la formation choisit soit en adéquation avec votre projet et qu'elle s'adapte à vos disponibilités (présentiel, en ligne ou mixte).

• Formation en presentiel

Les formations ont lieu à l'école Shen-ti en présentiel c'est-à-dire que vous devez venir sur place pour bénéficier de la formation. Les groupes de formations sont formés de 4 à 16 personnes maximum. Un planning de formation est établi à l'année.

Voir le descriptif du déroulement des formations en présentiel ci-après.

• Formation a distance

Les formations en ligne ne nécessitent pas votre présence au centre de formation. L'enseignement est suivi par l'intermédiaire d'une plateforme en ligne et peut démarrer à tout moment de l'année.
Les formations en ligne seront disponibles dans notre boutique : *https://www.formation-bienetre-toulouse.fr*

Voir le descriptif du déroulement des formations en ligne ci-après.

• Formation mixte (blendend learning)

Les formations dites mixtes sont des formations qui allient à la fois la formation en présentiel et la formation à distance. Ce type de formation vous permet de vous adapter au plus juste en fonction de votre projet et de vos disponibilités.

Nous consulter pour personnaliser votre programme de formation.

Formation en présentiel	Formation en ligne	Formation mixte
• Formation sur place • Formations longues ou à la carte • Formation en weekend ou à la semaine • Formation en petits groupes • Planning de formation disponible sur le bulletin d'inscription	• Formation à distance • Formation qui peut démarrer à n'importe quel moment de l'année • Pas de frais de déplacement • Même programme que les formations en présentiel	• Formations à la fois en présentiel et à distance • Vous pouvez composer votre formation en choisissant les modules en présentiel et à distance. • Adaptabilité de ce type de formation.

• Formation longues

Les formations longues permettent de se former à un véritable **métier** dans le secteur du bien-être (*voir descriptif plus bas : praticien en naturopathie, praticien en massage bien-être, praticien en sophro-relaxation, praticien en énergétique chinoise*), qu'il s'agisse d'une reconversion ou d'un complément de formation. Pour ce type de formation, nous proposons également un accompagnement dans la construction de votre projet professionnel,
Ces formations se déroulent sur un an en 9 week-ends d'octobre à juin à raison de un weekend par mois.
Pour la formation praticien en massage bien-être nous la proposons également sur un mois en temps compet.
Les horaires : le samedi et le dimanche de 9h à 12h et de 13h à 17h
Le tarif : 1850 € les 9 week-end, support de cours, vidéos des protocoles, attestation comprise.

Vous pouvez consulter les dates de ces formations dans le bulletin d'inscription

• FORMATION COURTES OU A LA CARTE

Les formations courtes ou à la carte, vous permettent de choisir un thème en particulier. Elles sont destinées à des personnes qui souhaitent intégrer un outil supplémentaire dans leur boite à outils à savoir : une technique de massage, de relaxation, d'énergétique chinoise ou de naturopathie.

- ### FORMATION EN UN WEEKEND

  Ces formations se déroulent en un week-end et vous permettront d'apprendre un protocole de massage complet, une technique de relaxation, un outil de naturopathie, etc. L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception, la maîtrise de la technique.
  Les horaires : le samedi et le dimanche de 9h à 12h et de 13h à 17h
  Le tarif : 235 € le week-end, support de cours, vidéos des protocoles, attestation comprise.

  Vous pouvez choisir vos formations à la carte en consultant notre planning (voir le bulletin d'inscription).

- ### FORMATION EN UNE SEMAINE

  Ces formations se déroulent sur une semaine et permettent de rentrer un peu plus dans le détail par rapport aux formations en week-end. Vous aurez donc des outils supplémentaires qui vous permettront de vous adapter aux différents besoins de vos futurs clients. L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception, la maîtrise de la technique.
  Les horaires : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h :
  Le tarif : 515 € la semaine : support de cours, attestation comprise

  Vous pouvez choisir vos formations à la carte en consultant notre planning (voir le bulletin d'inscription).

Nos différents métiers

Praticien en massage bien-être

La formation de praticien en massage bien-être peut être suivie en présentiel sur un an en 9 week-ends (d'octobre à juin), sur un mois en temps complet (juillet), ou en formation mixte (présentiel et à distance).

La formation a pour objectif **l'acquisition d'un savoir-faire en massage bien-être** par l'apprentissage de plusieurs techniques de massage de relaxation (shiatsu, tui na, abhyanga, amma assis, réflexologie plantaire, massage thaï). Le but est de pouvoir proposer des massages pour les sportifs, des massages pour les personnes qui cherchent à se relaxer, des massages adaptés à l'entreprise ou à l'évènementiel, aux personnes âgées, etc. A l'issue de la formation vous serez capable d'adapter le massage aux besoins de vos clients en proposant un protocole de massage individualisé. Chacun des apprenants développera tout au long de l'année de formation un style, une « main » qui lui sera propre.

La formation a également pour objectif de développer un **savoir-être de praticien**. Cela permettra de maîtriser l'accueil des clients, de savoir écouter leurs besoins, de sécuriser les séances en vérifiant les contre-indications, de gérer son espace de travail (hygiène et sécurité), de maîtriser le déroulement d'une séance en individuel ou lors d'une intervention en entreprise, de délivrer des conseils en hygiène de vie pour accompagner les clients dans une amélioration durable de leur bien-être.

Cette formation professionnelle est conçue pour des particuliers ou des professionnels qui souhaitent développer leur activité dans les métiers du Bien-être en indépendant ou en association avec d'autres structures liées au bien-être ou en tant que salariés dans un SPA.

Voir programme détaillé de la formation dans la suite du document

Praticien en sophro-relaxation

La formation de praticien en Sophro-Relaxation peut être suivie soit en **présentiel** sur un an en 9 week-ends d'octobre à juin, ou en **formation mixte** (présentiel et à distance).

La formation a pour objectif **l'acquisition d'un savoir-faire** par l'apprentissage de plusieurs **techniques de relaxation physiques** (respiration, relaxation progressive de Jacobson, relaxation coréenne), **de plusieurs techniques de relaxation mentales** (training autogène de Schultz, techniques de visualisations, d'ancrage, méditation pleine conscience, sophrologie), ce qui permet de proposer des solutions complètes en tenant compte de l'aspect holistique de l'individu et des interactions entre son corps, son esprit et son environnement.

La formation aura aussi pour objectif de vous rendre capable de **réaliser un bilan de vitalité** pour déterminer quelles sont les sources à l'origine de la plainte de votre client, que ce soit pour des troubles fonctionnels liées au sommeil, à la digestion, à l'image de soi, au stress, etc. Ce bilan, qui n'est pas un bilan médical, vous permettra de choisir dans votre **boite à outil de techniques** (physique, mentales, conseils en gestion du stress, en hygiène de vie) la technique la plus adapté et de l'individualisée pour répondre au mieux aux besoins du client.

La formation a également pour objectif de développer un **savoir-être de praticien**. Cela permettra de maîtriser l'accueil des clients, de savoir écouter leurs besoins avec des techniques de relation d'aide, de gérer son espace de travail, l'hygiène et la sécurité, de maîtriser le déroulement d'une séance, de sécuriser les séances en s'assurant qu'il y ait un suivi médical, de connaitre la législation sur la Sophro-Relaxation, en respectant une charte éthique, de délivrer des conseils en hygiène de vie pour accompagner les clients dans une amélioration durable de leur bien-être, etc.

Cette formation professionnelle est conçue pour des particuliers ou des professionnels qui souhaitent développer leur activité dans les métiers du Bien-être en indépendant ou en association avec d'autres structures liées au bien-être en proposant un suivi individuel, d'animer des cours collectifs, de faire des interventions en entreprise, en institution, de proposer des conférences sur les techniques de relaxation et de gestion du stress, la prévention de la santé, etc.

Voir programme détaillé de la formation dans la suite du document

PRATICIEN EN NATUROPATHIE

La formation de praticien en Naturopathie peut être suivie soit en présentiel sur un an en 9 week-ends d'octobre à juin, soit à distance ou encore en formation mixte (présentiel et à distance).

La formation aura aussi pour objectif de vous rendre capable de **réaliser un bilan de vitalité** grâce aux principes de la naturopathie et de l'entretien de la santé, de l'anatomie et de la physiologie, en prenant en compte son âge, son tempérament, ses prédispositions, sa vitalité, son environnement professionnel et personne, son état d'esprit, ses valeurs, ses croyances, etc., pour déterminer quelles sont les facteurs à l'origine de la plainte de votre client notamment pour des troubles fonctionnels liées au sommeil, à la digestion, au stress, etc. Ce bilan naturopathique, qui n'est pas un bilan médical, vous permettra :

- De choisir dans votre **boite à outil de techniques et des soins naturels** (phytologie, aromatologie, fleurs de Bach, etc.) l'outil le plus adapté et de l'individualiser,
- De **proposer des conseils** en hygiène de vie, hygiène alimentaire, gestion du stress, adaptés et individualisés

Tout ceci dans l'objectif de répondre au mieux aux besoins du client et de les guider dans une amélioration durable de leur bien-être.

La formation a également pour objectif de développer un **savoir-être de praticien**. Cela permettra de maîtriser l'accueil des clients, de savoir écouter leurs besoins avec des techniques de relation d'aide, de gérer son espace de travail, l'hygiène et la sécurité, de maîtriser le déroulement d'une séance, de sécuriser les séances en s'assurant qu'il y ait un suivi médical, de connaitre la législation sur la naturopathie, en respectant une charte éthique, etc.

Cette formation professionnelle est conçue pour des particuliers ou des professionnels qui souhaitent développer leur activité dans les **métiers du Bien-être,** ou ajouter la naturopathie à une activité existante, que ce soit dans votre propre cabinet, dans un SPA en tant que salarié, pour intervenir dans des institutions, des entreprises, pour animer des ateliers ou des conférences sur l'hygiène de vie, la prévention de la santé, l'alimentation, etc.

Voir programme détaillé de la formation dans la suite du document

PRATICIEN EN ENERGETIQUE CHINOISE

La formation de praticien en Energétique Chinoise peut être suivie en présentiel sur un an en 9 week-ends (d'octobre à juin), ou en formation mixte (présentiel et à distance).

La formation aura pour objectif de vous rendre capable de **réaliser un bilan énergétique** grâce aux principes de la médecine traditionnelle chinoise (Qi, yin/yang, 5 éléments, etc.) et de l'entretien de la santé, de l'anatomie et de la physiologie, en prenant en compte son âge, son tempérament, ses prédispositions, sa vitalité, son environnement professionnel et personne, son état d'esprit, ses valeurs, ses croyances, etc., pour déterminer quelles sont les facteurs à l'origine de la plainte de votre client notamment pour des troubles fonctionnels liées au sommeil, à la digestion, au stress, etc. Ce bilan énergétique, qui n'est pas un bilan médical, vous permettra :

- De choisir dans votre **boite à outil de techniques et des soins naturels** (Tui Na, digipression, Qi gong, Do-in, moxibustion, ventouses, réflexologie auriculaire, etc.) l'outil la plus adapté et de l'individualisés,
- De **proposer des conseils** en hygiène de vie (Yang Shen), hygiène alimentaire (diététique chinoise), gestion du stress, adaptés et individualisés

Tout ceci dans l'objectif de répondre au mieux aux besoins du client et de les guider dans une amélioration durable de leur bien-être.

La formation a également pour objectif de développer un **savoir-être de praticien**. Cela permettra de maîtriser l'accueil des clients, de savoir écouter leurs besoins avec des techniques de relation d'aide, de gérer son espace de travail, l'hygiène et la sécurité, de maîtriser le déroulement d'une séance, de sécuriser les séances en s'assurant qu'il y ait un suivi médical, de connaitre la législation sur l'énergétique chinoise, en respectant une charte éthique, etc.

Cette formation professionnelle est conçue pour des particuliers ou des professionnels qui souhaitent développer leur activité dans les **métiers du Bien-être,** ou ajouter l'énergétique chinoise à une activité existante, que ce soit dans votre propre cabinet, dans un SPA en tant que salarié, d'intervenir dans des institutions, des entreprises, pour animer des ateliers (Qi gong, Do-In) ou des conférences sur l'hygiène de vie, la prévention de la santé, l'alimentation, etc.

Voir programme détaillé de la formation dans la suite du document

Avertissement : Les praticiens ne sont pas autorisés à pratiquer de **diagnostic médical ou prescrire des médicaments**. Le praticien ne se substitue en aucun cas au médecin traitant ou autres praticiens de santé. Le praticien travaille toujours en lien et **sous le contrôle du médecin traitant** du client pour l'accompagner, le conseiller, le guider dans une amélioration durable de son équilibre général et de son bien-être. Il ne peut en aucun cas, demander au client d'arrêter ou modifier la posologie d'un traitement en cours.

Préparer sa reconversion

Les debouches

Après avoir suivi une formation à l'un de nos 4 métiers du bien-être, vous pourrez exercer le métier de praticien dans le domaine du bien-être sous différentes formes. Chaque forme d'exercice peut ouvrir des débouchés différents :

- Indépendant Libéral, association, auto-entrepreneur, Coopération, portage salarial
    - Animateur d'ateliers, thèmes d'ateliers : respiration, automassage, relaxation, qi gong, gestion du stress, alimentation, etc. Lieux d'interventions : écoles, centres de loisirs, maisons de retraite, hôpitaux, centre culturels, MJC, entreprises, etc.).
    - Cabinet indépendant : Réception de clients à domicile ou à son cabinet,
    - Consultant en entreprise : conseils, en hygiène de vie, animation d'ateliers, etc.
    - Gestionnaire d'un centre de bien-être associant plusieurs praticiens. Gestion de la sécurité, de la promotion, de l'organisation du centre, etc.
    - Responsable d'un Spa,
    - Formateur/Formatrice : Organiser et animer des actions de formation aux techniques de prévention de la santé et d'hygiène de vie. Rédiger un cahier des charges des formations dans lequel figureront les objectifs à atteindre, la progression pédagogique, etc. Animer des actions de formations devant différents types de public (personnes âgées, enfants, entreprises, thalasso, …)
- Salarié dans un établissement spa, centre de soins, une boutique bio, etc.,
- En complément de votre activité principale : diététicien, psychologue, naturopathe, esthéticienne, infirmiers, etc.

Vous pouvez choisir vos formations à la carte en consultant notre planning (voir le bulletin d'inscription).

Preparer sa reconversion

Comme nous l'avons vu dans la partie « le marché du bien-être », ce **marché est en pleine croissance**, et de nombreuses opportunités d'emplois s'offrent aux nouveaux arrivants, sous différents statuts (salarié, libéral, autoentrepreneur, etc.).

On observe que plus de **50% des français rêvent de devenir leur « propre patron »** et que 9 sur 10 sont prêts à envisager la reconversion. Les Français sont de plus en plus nombreux à franchir le pas. Le nombre de création d'entreprise est en croissance constante depuis quelques années et ceci notamment grâce à la création du statut d'autoentrepreneur qui a permis de faciliter les démarches administratives. En France, il y avait 1.3 millions d'auto-entrepreneurs en 2019.

Le désir de reconversion dans le domaine du bien-être peut se faire à tout âge (30, 40, 50 ou encore 60 ans). Les principales motivations sont le désir d'indépendance, la recherche d'un métier qui a plus de sens, le contact humain, la perte d'un emploi, la prise de conscience d'un mode de vie qui dégrade notre santé (après une maladie, un Burn out, une dépression, etc.), le retour à la nature, etc.

Même si le marché du bien-être est en croissance depuis de nombreuses années, la reconversion ou une formation continue dans ce domaine doit être abordée avec sérieux et après avoir bien mûri son projet. En effet, le développement d'une activité dans ce domaine, comme toute création d'entreprise doit être préparé en ayant conscience du niveau d'investissement personnel, familial et financier que cela implique. Les statistiques sont implacables et près d'une entreprise sur trois survie au bout de trois ans d'existence. Cette phase de réflexion et de maturation du projet permet de minimiser les risques et d'optimiser ses chances de réussite si le choix de la création est *acté.*

Avant de se lancer, il sera nécessaire **de faire un bilan personnel** (qui êtes-vous, que cherchez-vous avec cette reconversion, avez-vous besoin d'être accompagné, quelles sont vos compétences, les compétences qu'il vous manque, vos qualités, vos défauts, quelle est votre idée, quel sont vos objectifs en termes de rémunération, etc.). Il faut savoir comment vous serez capable de gérer l'incertitude liée à l'indépendance. En effet, lorsque l'on est salarié, il peut y avoir un côté rassurant en sachant combien vous allez être rémunéré chaque fin de mois. Le statut d'indépendant peut être anxiogène avec l'incertitude du volume du chiffre d'affaires, la saisonnalité du chiffre d'affaires, le fait de se retrouver seul pour tout faire, etc.

Ensuite, il sera important de prendre le maximum d'informations sur le secteur d'activité, les règles législatives du métier, le métier, rencontrer des professionnels, etc.

Le projet d'installation doit être pensé par l'acquisition de deux types de compétences :

- **En premier lieu : l'acquisition de « compétences spécifique métier »** par le choix de la formation au métier du bien-être choisi et vérifier que cette formation corresponde bien à votre projet,
- **En second lieu : l'acquisition de « compétences du chef d'entreprise »** si l'objectif est l'installation en tant qu'indépendant. Cela implique l'acquisition de compétences dans le domaine du marketing, de la communication, de la création de contenu sur les réseaux sociaux, de compétences web, de compétences commerciales, en gestion financière (seuil de rentabilité, comptabilité, objectifs de chiffres d'affaire, etc.).

On remarque également que les entreprises et les entrepreneurs qui se font accompagner ont plus de chance de réussir leur installation. Il existe des structures adaptées comme des pépinières, des couveuses, des associations d'aide à la création d'entreprise, qui peuvent vous suivre dans ces projets de création pour développer et pérenniser votre activité.

Quoi qu'il en soit, avant toute inscription à nos formations nous sommes à votre disposition par mail, par téléphone ou en rendez-vous individuel, pour vérifier avec vous, l'adéquation entre notre offre de formation et votre projet, et si besoin, nous pourrons vous proposer un programme de formation personnalisé. Nous abordons ensuite dans les formations longues tous ces aspects liés à l'installation dans un module spécifique nommé « vie professionnelle ».

Pour bien choisir sa formation

Information :

-définir votre projet de formation,
- consulter notre catalogue de formation,
- nous contacter.

Validation du projet de formation

- entretien téléphonique ou in situ pour :
  - valider le projet de formation,
  - vérifier l'adéquation entre le projet et l'offre de formation.

Inscription

- compléter bulletin d'inscription,
- envoie de la convocation, prise de connaissance du règlement intérieur,
- contrat de formation.

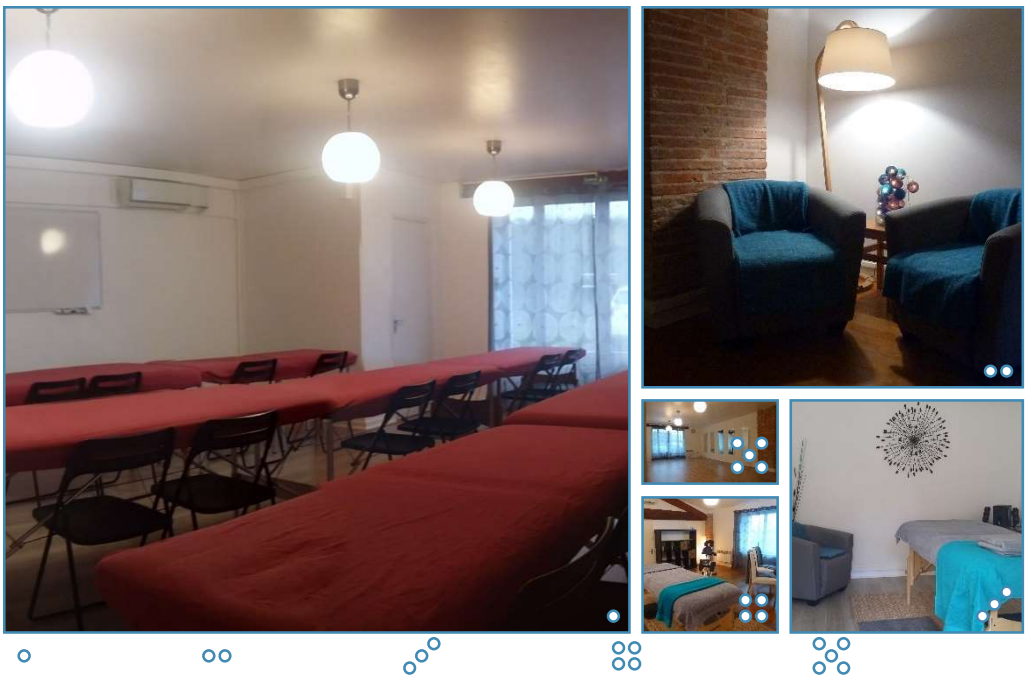
Informations sur les formations

• Lieu de formation

Les formations que nous proposons se déroulent majoritairement dans notre centre de formation au **11, rue du Pic du Mégal 31240 L'Union**. Nous proposons également des formations à domicile (nombre de participants minimum + frais de déplacements du formateur à la charge du groupe d'étudiant), ainsi qu'en entreprise. Nous proposerons prochainement des **cours en ligne**.

Pour les formations en week-end les horaires sont le lundi et le samedi de 9h à 12h et de 13h à 17h
Pour les formations en semaines les horaires sont du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

• INFORMATIONS TRANSPORTS, LOGEMENT, RESTAURATION, TOURISME
Vous pouvez consulter notre site internet pour avoir des informations sur les logements à Toulouse et à l'Union, avec de nombreux liens pour organiser votre déplacement en vous rendant sur l'onglet « l'école – présentation ».



• Les formateurs

Nos formateurs sont tous des **professionnels** qui exercent leur métier de praticien dans leur propre cabinet, en entreprise et en institution. Ils sont en contact quotidien avec des clients. Ce qui leur permet de faire partager aux apprenants leurs expériences en donnant des exemples précis, ainsi que des anecdotes pour illustrer et rendre leurs interventions en formation plus vivantes et concrètes.

Nos formateurs sont aussi sélectionnés pour **leurs compétences de pédagogue**. En effet, la transmission, l'enseignement est un véritable métier et il ne suffit pas d'être un bon praticien pour être un bon pédagogue. Ils maitrisent donc tous les outils pédagogiques mis en place au sein de notre organisme pour transmettre leurs connaissances sur leur « métier-passion ».

Nos formateurs se forment en continue pour suivre les avancées dans leurs disciplines respectives ainsi que les avancées dans les méthodes de formations innovantes.

Tous les formateurs adhèrent à la philosophie et la charte éthique et pédagogique du centre de formation.

Vous pouvez trouver une présentation de chaque formateur sur notre site internet.

• FINANCEMENT DE VOS FORMATIONS

Nous sommes enregistrés en tant que prestataire de formation professionnelle auprès de la direction régionale du travail, de l'emploi et de la formation professionnelle de Midi-Pyrénées. Attention notre numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément d'état. Nous sommes enregistrés Datadock. Nos formations ne sont pas enregistrées au RNCP (Registre National des Certifications Professionnelles).

Que vous soyez salarié, artisan, commerçant, chef d'entreprise ou libéral il existe des dispositifs qui en fonction de votre situation vous permettent une prise en charge partielle ou totale des formations.

- **Pour les salaries :** Depuis le 1 janvier 2015 une réforme de la formation professionnelle à vue la création du **CPF «Compte Personnel de Formation»**, et la disparition du DIF. Tous les ans, des heures de formation sont créditées sur ce compte et utilisable par le salarié. Pour tous renseignements vous pouvez consulter le site internet : http://www.moncompteformation.gouv.fr/ Les formations non enregistrées au RCNP ne sont pas prises en charge par le CPF.
- **Pour les travailleurs non-salariés** artisans, commerçants, professions libérale ou chef d'entreprise, il faut vérifier quel est l'organisme collecteur dont vous dépendez : **AGEFICE** (Association de gestion du financement de la formation des chefs d'entreprises), **FAF** (fonds d'assurances formation), **FIF PL** (fonds interprofessionnel de formation des professionnels libéraux), etc. et vérifier auprès de celui-ci les conditions de financement des formations.
- **Demandeurs d'emploi** : prise en charge de formation par pôle emploi en fonction des situations individuelles et des projets. Prendre contact avec son conseillé pour obtenir des informations.
- **Crédit d'impôt Formation** : Pour le professionnel libéral, une attestation de présence de stage justifiant de vos heures de formation vous sera délivrée à la fin de la formation pour bénéficier du crédit d'impôts formation.
- **Autofinancement** : Si vous ne pouvez obtenir de financement pour vos formations, nous vous laissons la possibilité de régler en plusieurs fois sans frais vos formations.

• FEDERATION FRANÇAISE DE MASSAGE DE RELAXATION

Nos formations en massage bien-être sont agrées par la Fédération Française de Massage Traditionnel de Relaxation.
Pourquoi adhérer à une Fédération : Comme nous vous le rappelions dans la page certification, exercer une activité de bien-être et de relaxation en France relève quelques fois du parcours du combattant de par son contexte juridique, puisqu'il n'existe pas encore de diplôme reconnu par les pouvoirs publics. Il est donc important de pouvoir proposer à nos clients (et non patients) une image sérieuse de notre activité. Pour le praticien cela lui permet d'obtenir des informations régulières sur l'état de l'avancement de la législation Française mais surtout de pouvoir bénéficier d'une responsabilité civile professionnelle, conditions sine qua none pour pouvoir exercer sereinement son activité dans un cadre professionnel. Vous aurez également accès à une protection juridique.

La FFMTR :

- Accompagne les étudiants certifiés par l'une des écoles partenaires (comme Shen-ti) dans leur installation en leur permettant d'avoir accès à l'une **Responsabilité Civile Professionnelle**,
- Elle met en œuvre une **démarche de certification qualité massage** qui permet aux praticiens certifiés de garantir à leurs clients une certaine qualité de prestation. Un ensemble de 19 critères qualité ont était établis. Suite à un audit réalisé par un organisme indépendant et habilité (Dekra), vous pourrez recevoir cette « certification de qualité de service » pour une durée de trois ans,
- Vous informe sur l'évolution de notre métier, de notre secteur d'activité, etc.

Pour avoir plus d'informations sur la fédération Française de Massage Traditionnel de Relaxation vous pouvez vous rendre sur le lien suivant : http://www.ffmtr.fr

• ATTESTATION DE FORMATION

A l'heure actuelle la législation française ne permet à aucune école en France de pouvoir délivrer un diplôme d'état unique reconnu par l'état comme pour l'ostéopathie par exemple.
Les attestations délivrées dans le secteur du bien-être sont donc pour l'instant que des attestations **d'écoles privées** ayant une validité qu'au niveau des professionnels. Cependant, il commence à y avoir des mutuelles qui prennent en charge des séances d'énergétique chinoise, de réflexologie, de sophrologie sur présentation de facture.

C'est parce que ce secteur n'est pas encore réglementé que nous nous engageons auprès des instances nationales pour faire reconnaitre au même titre qu'en Allemagne (titre de Heil Practicer) par la mise en place d'un label de **PRATICIEN EN**

TECHNIQUES NON CONVENTIONNELLES qui permettrait aux différentes formations d'avoir un tronc commun anatomie, physiologie, législation… et d'une spécialisation (Naturopathie, Sophrologie, Massage, etc.). C'est ce que propose le centre d'analyse stratégique. **http://www.strategie.gouv.fr**

• TARIFS DES FORMATION

• TARIFS DES FORMATIONS EN PRESENTIEL

- La formation sur **une journée** soit 7 heures de formation **: 135 €**
- La formation en **1 week-end** soit 14 heures de formation : **245 €**
- La formation en **une semaine** soit 32.5 heures de formation : **515 €**
- La formation sur **un an en 9 week-ends** soit 126 heures de formation : **1850 €**
- La formation sur **un mois en juillet** soit 130 heures de formation : **1899 €**

PRIX DES FORMATIONS LOISIRS ET PROFESSIONNELLES

Les prix des formations sont en **TTC** pour les formations suivies à **titre de loisir**.
Les prix des formations sont exonérés de TVA selon l'Art. 293B du CGI pour les **formations professionnelles continues** et sont donc en **HT** (nous établirons un contrat ou une convention de formation selon que ce soit un autofinancement ou une prise en charge par un organisme financeur).

Pour toutes nos formations, nous laissons la possibilité de **régler en plusieurs fois sans frais** pour les formations à l'année **(par exemple : 185€/ mois sur 10 mois pour la formation à 1850€).**

Le coût de la formation comprend le matériel pédagogique, les cours sur site ainsi que les cours en E-learning. Les frais d'hébergement, de transport et de restaurations sont à la charge des stagiaires

• TARIFS DES FORMATIONS EN A DISTANCE

Le tarif des formations à distance est très variable selon que vous choisissez de suivre un module à la carte ou un cursus complet. Pour connaître le tarif de chacun de nos modules, vous pouvez consulter notre boutique pour passer commande à l'adresse suivante : *https://www.formation-bienetre-toulouse.fr*

• ACCES DES FORMATIONS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

• ACCESSIBILITE DU CENTRE DE FORMATION

Pour faciliter l'accès à nos locaux pour les personnes en situation de handicap nous avons : mis en place une place de parking « handicapé », une sonnette basse à l'accueil, de l'antidérapant pour les marches donnant à l'étage, une rampe amovible pour l'accès d'un fauteuil à la salle de formation.

• ADAPTATION DE LA FORMATION AU HANDICAP

Nous sommes en mesure d'adapter le contenu de la formation, la pédagogie, en fonction du handicap du futur stagiaire. Nous avons déjà pu développer certaines adaptations en recevant des personnes en situation de handicap. Voici quelques exemples d'adaptations déjà réalisées : envoie des cours en amont des sessions de formation pour pouvoir en prendre connaissance avant ou pour faire une lecture du fichier avec un logiciel de lecture (pour les non ou mal-voyants), adaptation de la taille de la police des fichiers, acceptation de chiens guide au sein de notre établissement, etc. Les handicaps peuvent être de nature différente mais nous aurons le plaisir de travailler avec les personnes qui présentent un handicap pour adapter au mieux l'accès à nos formations. Si besoin, nous prendrons ensemble contact avec des associations spécialisées qui pourront nous donner des conseils et des informations précieuses pour pouvoir nous adapter.

Formations aux métiers du bien-être en présentiel

• Conditions d'admission pour les formations en presentiel

Nos formations sont **ouvertes à toute personne sans exigence d'un niveau d'études spécifique**. Cependant, nous tenons à préciser que du temps et de la motivation vous seront nécessaire pour étudier et mettre en pratique les enseignements reçus.

Nous vous demandons de vous assurer avant chaque formation que votre état de santé soit compatible avec le thème de la ou des formations que vous avez choisies. Dans le cas où vous avez une pathologie particulière nous vous demandons de prendre contact avec votre médecin et de lui demander un certificat d'aptitude au suivie de la formation choisie.

Avant de valider votre inscription nous vous demanderons de prendre connaissance des conditions d'inscriptions ainsi que du règlement intérieur qui sont disponibles sur notre site internet.

Pour les formations longues
Nous tenons à nous assurer par l'intermédiaire d'un entretien préalable avec le directeur pédagogique du niveau de motivation du futur stagiaire. En effet, la quantité d'information à assimiler tout au long de la formation demande une grande motivation ainsi qu'une grande disponibilité.

Questions fréquentes :
J'ai déjà suivi un cursus dans une autre école. Dois-je refaire tout le cursus dans votre école si des modules sont identiques ? Dans cette situation, nous vous demanderons le programme de la formation suivie et nous évaluerons votre niveau de compétences. Si nous jugeons ce niveau suffisant nous validons vos équivalences pour ces modules de formations et vous serez dispensé d'enseignement.
De la même manière, nous pouvons délivrer un « livret de compagnonnage » à tout étudiant qui suit une formation à Shen-ti, comprenant le détail du programme d'enseignement et les notes obtenues par le stagiaire à chaque module. Il pourra ainsi le présenter à d'autres établissements pour demander des équivalences.

• Modalites d'inscriptions pour les formations en presentiel

En fonction de votre projet vous allez suivre nos formations soit au titre de « **Formation loisir** » ou de « **formation professionnelle** ». Le stagiaire indique au moment de l'inscription dans quel cadre il suit la formation. Dans le cadre d'une formation professionnelle, un contrat de formation est signé entre le stagiaire et l'organisme de formation.

Pour vous inscrire à l'une de nos formations, il vous suffit simplement de nous faire parvenir un **bulletin d'inscription** dument complété (merci d'écrire clairement votre adresse électronique), un **chèque d'Arrhes** (Ce chèque ne sera pas encaissé avant le début de la formation), un **contrat de formation professionnelle.** A réception de votre courrier nous vous confirmons votre inscription par mail. Nous vous ferons également parvenir une **liste des fournitures** à prévoir.

Pour les formations longues

- **Un entretien préalable** est réalisé avec le responsable de la formation (Présentiel, visio ou téléphone) pour **vérifier avec vous que l'action de formation est en adéquation avec votre projet professionnel.** Analyser les adaptations possibles que ce soit au niveau de l'adaptation du programme de formation ou d'une situation de handicap.
- Pièces à joindre au Dossier de candidature :
    - Un bulletin d'inscription complété, daté et signé
    - Un chèque d'arrhes,
    - Une photo d'identité (uniquement pour les formations longues),
    - Un contrat de formation professionnelle complété, daté et signé,

REGLEMENT INTERIEUR

Tout comme le centre de formation à des devoirs face au stagiaire, chaque stagiaire doit veiller à sa sécurité personnelle et à celles des autres en respectant les consignes générales de sécurité et d'hygiène en vigueur sur le lieu de formation.
Nous demandons à tous nos stagiaires de **prendre connaissance du règlement intérieur du centre de formation** que nous vous ferons parvenir avec la convocation et qui est disponible sur notre site internet et en affichage sur le lieu de formation.

• DEROULEMENT DES FORMATIONS EN PRESENTIEL

- **Accueil** des participants au centre de formation le jour de la formation,
- Signature de la **feuille d'émargement, des conventions ou contrats de formation,**
- **Présentation** de la formation, du formateur, des participants, et remise des fascicules,
- Rappel des **consignes de sécurité, d'hygiène**,
- **Mise en forme**, concentration et échauffement (pour les techniques manuelles et le Qi Gong),
- **Partie théorique** : Eléments théoriques nécessaires à chaque module de formation,
- **Partie pratique** :
    - Chaque technique vous sera expliquée pas à pas,
    - Entraînement dirigé deux par deux pour la pratique,
    - Correction des gestes et des postures,
    - Les apprenants sont tour à tour, opérateurs et sujets,
- **Evaluation** :
    - QCM pour vérifier l'acquisition des connaissances théoriques
    - Mise en situation pour vérification de l'acquisition des connaissances pratiques
- Une **attestation de présence** vous sera remise en fin de formation,
- Une **fiche d'évaluation** à chaud de la formation vous sera remise en fin de formation.

• MOYENS PEDAGOGIQUES DES FORMATIONS EN PRESENTIEL

La démarche pédagogique de la formation est ***accès sur la professionnalisation par la mise en situation***. Pour chaque module nous présenterons les éléments théoriques nécessaires à la compréhension de l'esprit de chaque outil pour une pratique sûre, efficace, adaptée aux besoins de vos futurs clients. Nous vous confrontons le plus souvent possible à des cas pratique pour rendre l'enseignement plus concret et acquérir des réflex de professionnels.

- **Un support écrit** (fascicule) et délivré en début de chaque module,
- **Bibliographie :** nous vous fournissons par mail une liste de livre, de DVD, de liens vers des sites de références, pour prolonger, compléter la formation,
- **Matériel fourni** sur place (tables, chaises, tapis, huiles, talc, ventouses, etc.),
- Une **attestation de formation** vous sera remise à l'issue de la formation en cas de réussite aux évaluations,
- Fichiers **Pdf, audio** et **vidéos** de certaines techniques sont fournis (sur espace Drive),
- Pour une meilleure qualité d'enseignement, nous **limitons le nombre de participants à 16 personnes**,

Uniquement pour les formations longues

- **Carnet de bord** : Tout au long de votre parcours de formation, vous serez invités à proposer des séances auprès de votre famille, d'amis ou autres personnes pour confronter vos connaissances à la pratique de cabinet. Vous serez donc invitez à tenir un carnet de bord (*nom du client, type de séances, retour du client, définition de votre projet professionnel, évolution de ce projet en cours de formation, etc.*),
- **Invitation** à faire un **suivi personnel** avec un praticien de votre choix (bilan de terrain, origine des déséquilibres, moyens d'actions choisis et résultats),
- **Questions/Réponses** envoyé sur le drive à l'issue de chaque weekend sur le contenu du cours,
- **Mémoire de fin de formation (facultatif)** : il peut être réalisé en fonction des projets professionnels de chacun. Il vous sera remis un document d'aide à la rédaction du mémoire. Ce mémoire présentera quatre grandes parties que sont : le vécu du stagiaire lors de la formation, le développement d'un thème autour du bien-être, une étude de cas et enfin le projet professionnel.
- **Stage d'application (facultatif) :** possible pendant la formation ou en fin de cursus. Le stage permet au stagiaire de se confronter au public et de mettre en application tout ce qui a été appris dans le cursus de formation. Une convention de stage est signée entre l'entreprise, le stagiaire et le centre de formation avec désignation d'un tuteur de stage en entreprise ainsi qu'un enseignant référent,
- **Journée de pratique commune à toutes les formations longues** : Cette journée de pratique permettra aux élèves des formations Sophro-Relaxation, Massage et Naturopathie de se réunir et de proposer des séances aux élèves des autres groupes de formation.

• DECOMPOSITION DES HEURES DE FORMATION POUR LES FORMATIONS EN PRESENTIEL

Selon le type de formation, la décomposition sera différente.

Heures de formation au centre :

- Cours Théorique sur site,
- Cours pratiques sur site (correction collective de cas pratiques (carnet de bord de stagiaires)).

Heures de formation hors du centre :

- **Travail personnel** (révision, carnet de bord, devoirs à la maison),
- **Mise en pratique** avec des volontaires trouvés par les élèves. Nous vous invitons à pratiquer à plusieurs et confronter vos points de vue sur ces cas pratiques. Ces cas peuvent faire l'objet de travaux dirigés en centre de formation,
- **Stage d'Immersion** ou d'observation dans un centre de bien-être ou toute autre structure se rapprochant du champ de compétence de la formation (ne fais pas partie des critères d'évaluation finale),

• EVALUATION POUR LES FORMATIONS LONGUES

Le mode d'évaluation peut varier en **fonction du type de formation**. Pour les **formations courtes** nous évaluons le stagiaire tout au long de la formation et en fin de formation nous procédons à une mise en situation par binôme et nous remplissons une fiche d'évaluation qui sera remise au stagiaire.

Pour les formations longues le mode d'évaluation est le suivant :

- **Evaluation continue :** nous évaluons le stagiaire tout au long de la formation (durant l'apprentissage et durant la mise en pratique). Toutes les observations des enseignants seront notifiées sur une fiche d'évaluation des acquisitions qui sera remise aux stagiaires.
- **Mise en situation pratique :** à l'issue de certains modules, l'enseignant réalisera une évaluation lors d'une mise en pratique : réalisation d'une séance avec client : accueil, sécurisation de séance, bilan de vitalité, hygiène, choix et utilisation des outils appris durant la formation adaptée au client, etc. Cela peut aussi être l'animation d'un atelier avec un thème choisi en fonction des besoins du client, etc.). L'examiné sera invité à remplir un document d'auto-évaluation. Une évaluation sera également réalisée par le binôme-client.

Cette forme d'évaluation, nous permet de **vérifier l'acquisition des outils du praticien**, **du savoir-faire** et **du savoir-être** tout au long de l'année, et de proposer un suivi individuel dans une démarche de professionnalisation en adéquation avec les projets personnels.

Formations aux métiers du bien-être en ligne

Notre offre de formation en ligne

Nous développons progressivement notre offre de formation en ligne dans le domaine du bien-être. Pour connaître les formations déjà disponibles, vous pouvez vous rendre à l'adresse suivante : *https://www.formation-bienetre-toulouse.fr*
Sur ce site vous pourrez y passer commande et avoir directement accès aux cours.

Developpement de la formations en ligne

Traditionnellement, lorsque l'on parle de formation, on pense à des **formations en présentiel**. Depuis quelques années grâce à l'énorme évolution du numérique et surtout depuis la crise du Covid-19, d'autres types de formations se sont développées. En effet, les **formations à distances (ou e-learning)** et les **formations mixtes** (ou blended learning) c'est-à-dire avec une part du cursus en e-learning et une autre part en présentiel se sont démocratisées au point de faire perdre du terrain aux formations purement présentielles. Mais c'est avec l'arrivée de la pandémie du Covid-19, que cet enseignement à distance s'est démocratisé à marche forcée (dans le monde entier), que ce soit dans l'administration, les écoles, les universités, les entreprises (télétravail).

Il est cependant important de noter que proposer des formations en ligne de qualité, ne peut se faire qu'en adoptant une pédagogie efficace et construire des supports de formation clairs et précis. Pour les formations en ligne que nous proposons, nous avons donc dû les repenser pour ce nouveau mode d'enseignement. Et pour faire cela nous nous sommes appuyés sûr :

- **Notre expertise métier dans le domaine du bien-être** qui nous a permis de développer un programme de formation en adéquation avec les besoins du marché et du métier. En effet, avec notre activité de centre de bien-être Shen-ti et grâce aux soins que nous proposons, nous sommes en contact quotidien avec des clients (particuliers, entreprises, événementiel), et connaissons donc leurs besoins.
- **Notre expertise dans le domaine de la formation** puisque nous sommes spécialisés dans la formation aux métiers du bien-être depuis 2004. Nous avons commencé les formations par du présentiel uniquement. Ces années de formations nous ont permis de connaitre les difficultés rencontrées par nos apprenants et de mettre au point une pédagogie efficace qui leur permet de progresser rapidement en alliant l'acquisition des connaissances théorique et pratique, par l'intermédiaire d'exercices ludiques.

Cette expertise des métiers du bien-être et du domaine de la formation, nous a naturellement amené à proposer en plus du présentiel, des formations à distance ou mixte tout aussi performante en qualité d'apprentissage.

Les avantages de la formations en ligne

Nos modes de vie, nos disponibilités, notre lieu d'habitation, les frais de déplacements, les frais de garde des enfants, etc. qui pouvaient être des freins pour se former, ne le sont plus avec les formations en ligne.
Avec les formations en ligne, il est possible d'adapter sa formation en fonction de son projet (reconversion ou spécialisation), en choisissant soit une formation complète ou une formation à la carte par modules, tout en sachant qu'il est possible de participer à l'une de nos formations en présentiel. Vous pouvez choisir le temps que vous y consacré. Vous êtes libre de choisir ce qui vous convient et nous sommes à votre disposition pour établir un programme de formation personnalisé. Vous pourrez ainsi vous former à un véritable métier-passion sans avoir à quitter votre emploi pour vous former. Vous pourrez prendre le temps de peaufiner votre projet sans précipitation.

Voici donc quelques avantages des formations en ligne :

- La formation peut être **démarrée à n'importe quel moment de l'année**,
- La formation est **accessible que l'on soit en France métropolitaine, dans les Dom Tom ou à l'étranger**, quel que soit le lieu où vous vous trouvez (transport en commun, salle d'attente, maison, en déplacement, etc.),
- La formation en ligne est **moins chère que la formation en présentiel**,
- La formation **peut être suivie de chez soi**, sans frais de déplacement, d'hébergement et de restauration,
- **Continuer à travailler**, à s'occuper de sa famille tout en se formant,
- Accès à la plateforme contenant les supports pédagogiques **24h/24h et 7j/7j** sur tablette, Pc, smartphone,
- **Apprendre à son rythme** en fonction de votre temps que vous pouvez y consacrer,
- Possibilité de choisir une **formation complète ou d'un module** en fonction de vos besoins,
- **Le contenu** de la formation en ligne est **identique à la formation en présentiel**,

- **Possibilité de participer à des regroupements** pour tester vos connaissances et mettre en pratique vos acquisitions, (participation aux sessions en présentiel optionnelles et non obligatoires),
- **Formation accessible à tous, aucun prérequis nécessaire,**
- **Formation ludique et interactive pour faciliter l'apprentissage,**
- **Interactions régulières** avec un enseignant référent pour éviter l'isolement de la formation à distance.

LES OUTILS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION A DISTANCE

- **Livret d'accueil** : qui présente l'établissement, le fonctionnement de la formation en ligne, la plateforme, les moyens pédagogiques, un guide méthodologique pour les formations en ligne, le règlement intérieur, etc.
- **Des cours clairs et complets en PDF téléchargeables** (pour consultation hors ligne) réalisés par des formateurs-praticiens, avec les objectifs du cours, le contenu du cours, des exemples concrets, des résumés, des illustrations, des fiches de synthèses, des cartes mentales pour faciliter la mémorisation des points importants. L'objectif du support est de faciliter l'appropriation des points clés de chaque module pour l'apprenant, en lui permettant de visualiser, de mémoriser, de clarifier et de mettre en pratique, favoriser la compréhension et la mémorisation. L'apprenant doit relire plusieurs fois le support, prendre des notes, faire ses fiches de synthèses, etc.
- **Des supports vidéo** :
  - De cours Théoriques, qui reprendrons les éléments importants des cours, l'avantage est que si une notion est complexe on peut y revenir plusieurs fois ou poser des questions à son formateur référent
  - De cours Pratiques ou tutoriels vidéo, avec démonstrations pas à pas des techniques, des postures, etc.
- **Un accompagnement personnalisé** avec un enseignant tuteur qui vous suit tout au long de votre formation pour maintenir un lien, corriger vos devoirs, et répondre à vos questions,
- **Accès à la plateforme e-learning** simple, ergonomique qui vous permettra un apprentissage facile de tester vos connaissances et de mettre en pratique vos acquisitions,
- **Accès à un forum** qui vous permet de poser vos questions à votre formateur référent,
- **Des Quizz d'autoévaluation** pour vérifier si vous avez assimilé le cours et préparer les devoirs corrigés,
- **Des exercices pratiques** a faire pour s'entrainer à la mise en pratique des connaissances acquises,
- **Des devoirs à rendre** et correction personnalisée par le formateur référent. Ces devoirs permettent au formateur de vérifier l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques,
- **Bibliographie :** liste d'ouvrages de références, de sites internet, de revues spécialisées,
- **Une attestation de formation** après validation de l'ensemble des modules par le formateur référent.

MATERIEL NECESSAIRE POUR LES FORMATIONS A DISTANCE

Pour **pouvoir suivre les formations à distance**, vous aurez besoin :

- D'un ordinateur ou tablette ou smartphone,
- D'un accès à internet,
- D'un espace suffisant sur votre disque dur pour télécharger les supports pédagogiques,
- D'une imprimante pour nous faire parvenir les devoirs.

En fonction de la formation que vous aurez choisi, vous aurez besoin **d'un matériel spécifique pour la mise en pratique**. La liste des fournitures détaillé vous sera envoyée par mail à votre inscription. Nous vous fournirons également des conseils sur l'achat de votre matériel ainsi qu'une liste de fournisseurs. Voici quelques exemples de matériel pour la pratique en fonction de chaque formation :

- Pour la formation **praticien en massage bien-être** : Table de massage, chaise de massage, tatami, huiles de massage, draps de bain, un appareil photo numérique ou caméra pour vous filmer et visualiser votre séance pour corriger votre posture, etc.,
- Pour la formation **praticien en Sophro-relaxation** : Chaise ou fauteuil, tatami ou tapis de yoga, un magnétophone pour enregistrer des séances et les envoyées à vos clients, un bloc note pour l'anamnèse, etc.,
- Pour la formation **praticien en Naturopathie** : une loupe d'iridologie, un bloc note pour l'anamnèse, etc.,
- Pour la formation **praticien en énergétique chinoise** : des moxas, des ventouses, des graines de réflexologie auriculaire, un stylet, une table de massage, des serviettes, etc.

A noter : Vous aurez besoin de cobayes tout au long de votre formation pour pouvoir mettre en pratique. En effet, dans chacune de nos formations, vous aurez des devoirs pratique et des séances complètes à réaliser. Cela peut être votre conjoint, vos enfants, de la famille, des amis, des collègues ou des connaissances. Il faudra bien évidemment disposer du matériel nécessaire spécifique à chaque formation. Vous disposerez également d'une « grille d'évaluation à chaud » à leur faire compléter pour qu'ils puissent vous donner un retour constructif par rapport à votre pratique.

DEROULEMENT DE LA FORMATION EN LIGNE

Si vous le souhaitez, vous pouvez nous contacter pour vérifier que le programme de la formation à laquelle vous souhaitez vous inscrire est en adéquation avec votre projet. Nous pourrons établir ensemble un **plan de formation personnalisé** en choisissant les modules de formation spécifique à votre projet. Nous pourrons voir si la formule toute à distance ou mixte est la plus adaptée.
Nous vous ferons parvenir un **contrat de formation** par mail pour contractualiser le programme de formation et des modules qui la compose, le tarif et les modalités de règlement, la durée de la formation, etc. Nous vous demanderons s'il s'agit d'une formation « loisir » ou d'une « formation professionnelle ».

Après réception de votre contrat de formation dûment complété et signé ainsi que le règlement, nous vous ferons parvenir, une facture un identifiant ainsi qu'un mot de passe provisoire, pour avoir **accès à la plateforme de formation en ligne**. Vous aurez ainsi accès à tous les supports pédagogiques qu'elle contient : cours en pdf, vidéos, audios, bibliographie, etc.

Nous vous ferons également parvenir un **livret d'accueil** qui vous accompagnera tout au long de votre formation et vous expliquera comment vous organiser, de trouver les bonnes méthodes d'apprentissage pour gagner du temps.

Vous pourrez ensuite débuter **l'étude de vos cours** : étude d'un module (vidéo, pdf, fiches de synthèse, etc.),
Une fois que vous aurez étudier les cours du module, vous pourrez faire les **exercices de mise en pratique** et répondre à un **questionnaire d'auto-évaluation** correspondant à ce module. Ce questionnaire d'auto-évaluation va vous aider pour faire le **devoir de fin de module** qui devra nous être envoyé pour que votre enseignant référent puisse vous faire une **correction personnalisée du devoir avec des commentaires et des annotations**. **La correction des devoirs** sera faite sous 15 jours après réception. Cette correction vous sera renvoyée par mail avec un corrigé type.

Même chose pour chaque module de votre formation.

Enfin, lorsque vous aurez étudiés tous les modules et envoyé tous vos devoirs et que vous aurez **obtenu la moyenne**, nous vous ferons parvenir une **évaluation finale** qui sera également corrigé par votre enseignant référent. Dans le cas où vous aurez obtenu la moyenne à votre évaluation finale, nous vous ferons parvenir **le certificat de formation**.

Vous avez également la possibilité de réaliser un **mémoire de fin de formation (facultatif)** sur le sujet que vous avez choisi en rapport avec la formation. Ce mémoire fera l'objet d'une relecture par votre enseignant référent qui vous fera un retour sur votre travail.

CONSEILS D'ORGANISATION POUR REUSSIR UNE FORMATION A DISTANCE

Suivre une formation à distance n'est pas une chose aisée. On on peut avoir l'impression d'être livré à soi-même, d'être isolé, de ne pas savoir par où commencer, de ne pas savoir s'organiser. Suivre une formation en ligne demande une certaine rigueur et une bonne organisation. Vous trouverez donc ci-après, quelques conseils généraux pour un apprentissage efficace et qui vous fera gagner du temps. *Ces informations seront disponibles dans le livret d'accueil.*
Avant tout, il faut savoir **quel type d'apprenant vous êtes** et pour cela, il vous faut vous poser quelques questions :

- Etes-vous plutôt du matin, de l'après-midi, du soir ?
- Combien de temps arrivez-vous à rester concentrer ?
- Etes-vous plutôt visuel, auditif ?
- De quel temps disposez-vous par jour ?
- Vous sentez -vous suffisamment autonome, avez-vous besoin que l'on vous pousse pour vous mettre au travail ?
- Etes-vous capable de travailler chez vous ou avez-vous besoin d'être dans un contexte d'étude comme une bibliothèque ?

• PREPARER SON ESPACE DE TRAVAIL ET SA MISE AU TRAVAIL

Notre cerveau aime la ritualisation, donc lorsque vous vous mettez au travail, il est conseillé de le faire dans un même lieu (dans votre bureau ou dans une bibliothèque, transports en commun, etc.). Vous pouvez vous préparer une boisson avant

de vous mettre au travail, vous relaxer quelques minutes, etc. Lorsque vous avez trouvé vos rituels, votre cerveau se mettra plus vite « en mode » apprentissage.

- Trouvez un lieu dans lequel vous êtes bien pour étudier,
- Il faudra créer votre espace de travail ou vous avez tout sous la main (cours, planning, agenda, livre, ordinateur, etc.),
- Rangez votre espace de travail pour éviter toute stimulation,
- Prévoir suffisamment de place pour travailler (lire, rédiger, ranger, organiser) dans de bonnes conditions,
- Pensez à vérifier que vous n'allez pas être dérangé,
- Installez-vous confortablement pour éviter de créer de la fatigue ou un inconfort (ergonomie du poste de travail, de la chaise, etc.),
- Les temps de trajet en transport en commun peuvent être un temps propice à la lecture à condition de pouvoir rentrer dans sa bulle,
- Préparez-vous mentalement en éliminant tous les parasites environnementaux et mentaux qui vous empêcherait de vous concentrer,
- Déterminez quel est le meilleur moment pour vous pour vous mettre au travail,
- Soyez régulier dans l'étude. Il vaut mieux travailler régulièrement plutôt que rarement et longtemps,
- Déterminez le temps que vous avez pour vous et choisissez la matière à étudier. Si vous avez 30 minutes devant vous, ne commencez pas un travail qui en demande 3 heures. 30 minutes peuvent suffire pour réviser des fiches,
- La durée de votre concentration à des limites donc faites des pauses régulières, hydratez-vous régulièrement, prenez l'air, faire une activité physique régulière, reposez-vous, alimentez-vous correctement.

• Methodologie

- Prendre connaissance de tous les éléments à votre disposition pour chaque module (documents PDF, exercices, devoirs, auto-évaluations, vidéos, audios),
- Classer les documents par matière dans des classeurs,
- Prendre connaissance des objectifs de chaque module. Il peut être intéressant également de lire le sommaire de chaque document étudié pour avoir une vision d'ensemble et resituer chaque chapitre dans un contexte global. Cela permet de gagner du temps dans l'apprentissage,
- Il peut aussi être intéressant de lire les questions en fin de chaque cours avant de commencer l'étude des documents car l'objectif de ces questions est de faire ressortir les points importants. En ayant pris connaissance de ces points importants avant de lire le support, cela vous permettra de mieux les retenir lorsque vous en prendrez connaissance,
- N'hésitez pas à utiliser des couleurs Stabilo, feutres, pour surligner les éléments importants,
- Etude de chaque support : la base de l'apprentissage c'est la répétition ! Pour bien ancrer les nouvelles informations, il faut donc prendre le temps de relire plusieurs fois chaque module.
- Lire les éléments théoriques de chaque module, faire les exercices pour s'assurer de la bonne compréhension des éléments clés de chaque document,
- Regarder les vidéos de mise en pratique et s'entrainer
- Une fois que vous avez étudié un module, faites les exercices de mise en pratique. Il vous faut pour cela trouver des personnes dans votre entourage qui acceptent de jouer le jeu et leur demander un retour après chaque exercice.
- Pour chaque module : Répondre au quizz pour vérifier la compréhension du cours avant de passer à un autre module
- Mettre rapidement et régulièrement en pratique avec son entourage, sa famille, ses amis, ses collègues des connaissances. Ce seront les premiers prescripteurs à la fin de votre formation,
- Lorsque vous mettez en pratique, vous ferez des erreurs, vous rencontrerez des difficultés, vous chercherez vos mots, etc. Ce n'est pas grave et c'est même très bien. C'est en faisant des erreurs que vous progresserez. *Il ne faut pas vouloir courir avant d'avoir appris à marcher.*
- Réalisez des fiches de synthèses qui vous permettrons rapidement de retrouver les informations importantes de chaque module et de faire des révisions rapides de vos cours. C'est par la répétition que la mémoire s'installe donc si vous devez relire à chaque fois le support pédagogique complet cela représentera une grosse quantité de travail et vous risquerez de vous décourager.

• Faire du lien entre les differents supports, varier les supports

Chaque support (pdf, vidéos, audios, fiches, etc.) va amener une vision sous un angle différent du contenu de chaque module. Il sera nécessaire de faire l'étude de chacun d'eux et de faire du lien entre ces documents.
Toujours dans l'optique de varier les supports d'apprentissage, il peut être intéressant d'apprendre sur une matière sans pour autant étudier de façon académique. On peut par exemple, s'abonner à des revues spécialisées, lire un livre sur le sujet (une bibliographie vous sera remise pour chaque module), regarder un documentaire, assister à une conférence, visiter des sites internet de professionnels, y a-t-il une personnalité, une société, qui fait référence dans ce domaine, etc.
Ces autres sources d'information vont vous permettre d'entendre des mots, des concepts, de voir des schémas, etc. que vous avez vu dans vos cours mais abordés de façon différente.

Une autre façon d'apprendre est de consulter un professionnel en tant que client. Vous verrez comment ce professionnel travaille, si cela correspond à l'idée que vous vous faites du métier.
L'objectif est de varier les plaisirs et de trouver une façon ludique d'apprendre sans avoir l'impression de travailler. Il faut cependant veiller à trouver un équilibre avec l'étude de vos cours et ne pas vous disperser.

• Gestion du temps

En fonction de vos contraintes personnelles et professionnelles déterminez le temps que vous avez à disposition pour étudier vos cours, à quel moment c'est plus facile pour vous, êtes-vous plutôt du matin, de l'après-midi ou du soir, avez-vous du temps dans la journée. Déterminez le nombre d'heures que vous pouvez consacrer à l'étude des cours par semaine. Aidez-vous d'un planning en notant le temps d'étude, les temps d'exercice, les temps de recherche d'information.

Déterminez une durée approximative pour l'apprentissage des modules en fonction de vos disponibilités. La durée des formations vous est indiquée à titre d'information sur notre site, mais c'est bien le temps que vous pouvez consacrer à l'étude qui détermine la durée de la formation. Faites attention à la durée d'estimation d'étude de chaque module, ne pas sous-estimer le temps de travail. Vous pouvez faire à votre rythme. Dès le départ de la formation, il faut se fixer un objectif daté pour ne pas perdre le fil et finalement ne jamais finir la formation. Cela demande un peu d'organisation et de rigueur.

Si vous avez un projet d'installation, c'est bien cette Dead-line qui va déterminer votre rythme d'étude.

- Vous pouvez établir un calendrier prévisionnel d'étude pour les différents modules,
- Vous pouvez alterner les matières que vous révisez pour ne pas vous fatiguer et rester motiver,
- Il faut noter sur votre agenda les moments où vous avez prévu d'étudier car sinon les stimulations de la vie quotidienne vont vous empêcher de travailler,
- Planifiez des sessions de révision,
- Planifiez des moments de mise en pratique.

L'éducation c'est la répétition, il faut donc prévoir de revoir plusieurs fois un cours. Il faut également retenir qu'étudier régulièrement sur une durée courte est mieux que d'étudier rarement sur une grosse durée car la mémorisation passe par la répétition. Il faut trouver son propre rythme.

Concrètement, vous pouvez faire un Planning global de la formation sur plusieurs mois et un **calendrier à la semaine :**

- **Le planning global de la formation** reprendra tous les modules de la formation et la planification de l'étude de chacun d'eux sur les mois de la formation, en fonction du nombre d'heures d'études par semaines, etc.
- **Le planning hebdomadaire** vous permettra de noter au jour le jour vos contraintes professionnelles et personnelles (loisir, sport, famille, etc.), ainsi que les plages horaires que vous allez consacrer à l'étude de vos cours et à la mise en pratique.

Il est important de toujours avoir sous les yeux votre planning pour ne pas vous laisser déborder soit sur votre ordinateur, votre téléphone portable ou l'imprimer et les afficher sur le frigo ou dans votre bureau.

• Garder la motivation

Avec les cours à distance, il peut arriver qu'il y a des périodes de découragement. Il faut pouvoir se rappeler pourquoi vous vous êtes inscrits à cette formation et quels sont vos objectifs. Si vous souhaitez créer une entreprise ou si vous souhaitez développer votre activité déjà existante avec cette formation, il est bon de se le rappeler pour vous motiver et retrouver de l'énergie pour la poursuite de vos études. Il peut être intéressant de noter sur son planning de formation global et hebdomadaire quels sont vos objectifs.
Quelles que soient vos difficultés durant la formation, nous sommes là aussi pour vous accompagner, vous conseiller, vous guider. Il faut vous rappeler que si vous en ressentez le besoin, il vous est possible de vous inscrire sur des modules en présentiel si vous vous rendez compte que le tout à distance ne vous convient pas.

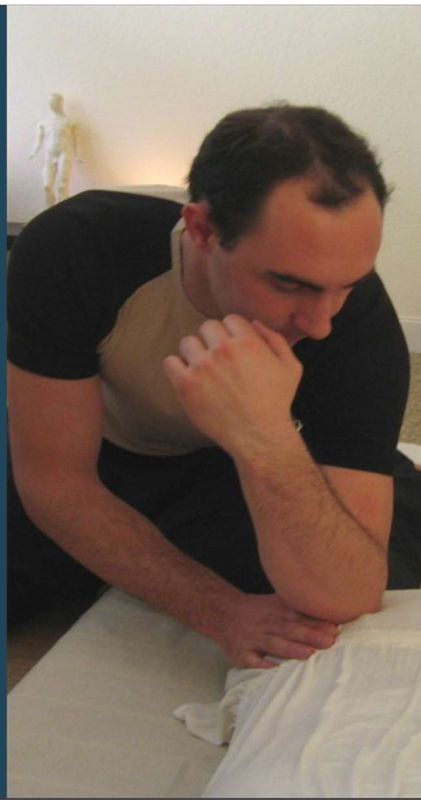
Praticien en Massage de Bien-être (126heures)

Descriptif de la formation

La formation a pour objectif **l'acquisition d'un savoir-faire en massage bien-être** par l'apprentissage de plusieurs techniques de massage de relaxation (shiatsu, tui na, abhyanga, amma assis, réflexologie plantaire, massage thaï). Le but est de pouvoir proposer des massages pour les sportifs, des massages pour les personnes qui cherchent à se relaxer, des massages adaptés à l'entreprise ou à l'évènementiel, aux personnes âgées, etc. A l'issue de la formation vous serez capable d'adapter le massage aux besoins de vos clients en proposant un protocole de massage individualisé. Chacun des apprenants développera tout au long de l'année de formation un style, une « main » qui lui sera propre.

La formation a également pour objectif de développer un **savoir-être de praticien**. Cela permettra de maîtriser l'accueil des clients, de savoir écouter leurs besoins, de sécuriser les séances en vérifiant les contre-indications, de gérer son espace de travail (hygiène et sécurité), de maîtriser le déroulement d'une séance en individuel ou lors d'une intervention en entreprise, de délivrer des conseils en hygiène de vie pour accompagner les clients dans une amélioration durable de leur bien-être.

Cette formation professionnelle est conçue pour des particuliers ou des professionnels qui souhaitent développer leur activité dans les métiers du Bien-être en indépendant ou en association avec d'autres structures liées au bien-être ou en tant que salariés dans un SPA.



• Déroulement de la formation :

La formation de praticien en massage bien-être peut être suivie en présentiel

- Sur un an en 9 week-ends (d'octobre à juin), Les cours ont lieu le samedi et le dimanche de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00
- Sur un mois en temps complet (juillet), ou en formation mixte (présentiel et à distance). les cours ont lieu du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h

• Caractéristiques de la formation :

- Aucun prérequis,
- Livret d'accueil,
- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Agrément de la fédération

Notre formation en praticien bien-être est agrée par la Fédération Française de Massage Traditionnel de Relaxation. Cet agrément permet aux étudiants qui ont suivi cette formation d'avoir accès à une Responsabilité Civile professionnelle, sésame indispensable pour pouvoir s'installer en libéral, en société ou en Auto entrepreneur.

• Programme de la formation

INTRODUCTION

- Présentation du métier de praticien bien-être (son rôle, ses limites, son environnement)
- Les débouchés du praticien bien-être (spa, thalasso, thermes, centre de bien-être, etc.)

- La législation Française, différence entre esthétique, masso-kinésithérapie et massage de bien-être

SANTE ET PREVENTION DE LA SANTE

- Définition de la santé selon l'O.M.S. Les piliers de la prévention selon la médecine chinoise

SCIENCES BIOLOGIQUES

- Anatomie générale : Ostéologie, Arthrologie, Myologie
- Physiologie générale

ENERGETIQUE TRADITIONNELLE CHINOISE

- Théorie fondamentale : Qi, Yin/Yang, 5 éléments,
- Connaissance du corps humain : qi, sang, Liquides organiques, entrailles, méridiens et points

DIETETIQUE CHINOISE

- Les règles de diététique chinoise (tempérament, âge, saison, sexe), la pyramide alimentaire
- Concepts de diététique chinoise (vitalité, nature et saveur des aliments),

TECHNIQUES DE VENTOUSE ET DE MOXIBUSTION

AROMATOLOGIE

- Histoire de l'aromatologie, Les huiles végétales, Les mélanges et le dosage,

LES TECHNIQUES DE MASSAGE DE RELAXATION

- Amma Assis,
- Massage californien, Massage suédois :
- Massage traditionnelle Thaïlandaise
- Réflexologie plantaire
- Massage Ayurvédique du corps « Abhyanga »
- Shiatsu
- Tui Na

LE PRATICIEN

- Echauffement et éveil corporel (yoga, stretching, Qi gong, etc.), postures de travail, déplacements
- La souplesse, l'ancrage, le centrage, la respiration,
- Hygiène du praticien (hygiène corporelle, main, cheveux, tenue du praticien, les codes du métier),

LA PRATIQUE DE CABINET

- Le lieu, le matériel, la température, la lumière, la musique, etc.
- Déroulement de la séance (Timing d'une séance de l'accueil à la sortie), la fiche client
- Règles d'hygiène et de sécurité

VIE PROFESSIONNELLE

- Ethique professionnelle,
- Fédération de massage bien-être, Les assurances professionnelles
- La création d'entreprise, un vrai métier (l'idée, le projet, étude de faisabilité, etc.).

LE SECTEUR DU SPA, THALASSO ET THERMALISME

- Différence entre SPA, Thalassothérapie et Thermalisme
- Histoire, concept et l'esprit SPA (spa urbain, médi spa, healt spa, etc.)
- Les différents types de soins,

• **TARIFS**

- Formation sur un an en 9 weekends (16/17 oct – 6/7/27/28 nov 2021 – 8/9 janv – 5/6 fev – 5/6 mars – 9/10 avril – 14/15 mai – 11/12 juin 2022)**: 1850 €**

- Formation sur un mois complet (du 28 juin au 26 juillet 2021) **: 1899 €**

Possibilité de paiement jusqu'à 10 mensualités

• **PRE-REQUIS :** Aucun

• **INSCRIPTION :** Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Voir programme détaillé de cette formation sur la documentation spécifique

Massage Ayurvédique (Abhyanga)

Descriptif de l'Abhyanga

L'Abhyanga est une technique de relaxation manuelle aux huiles issue de la tradition ayurvédique. L'ayurvéda vient d'Inde et est à la fois philosophie, spiritualité, médecine, art de vivre.

L'Abhyanga a pour but d'harmoniser l'énergie vitale du corps par l'intermédiaire des techniques manuelles mais aussi des propriétés des différentes huiles, plantes ou arômes utilisées pendant toute la durée de la séance.

Une séance de relaxation aux huiles dure environ 60 minutes. Cette technique se reçoit nue ou en sous-vêtements, allongé au sol ou sur une table de massage. Nous utilisations des huiles essentielles biologiques pour notre relaxation aux huiles. Les Huiles sont fournies lors des stages.

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet d'Abhyanga qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Histoire de l'Ayurvéda
2 Bases d'Energétique (Prana, cinq éléments, doshas, chakras, etc.)
3 Anatomie élémentaire associée aux trajets énergétiques (sen)
4 Huiles végétales et Huiles essentielles
5 Contre-indications
6 Législation et pratique de la relaxation ayurvédique

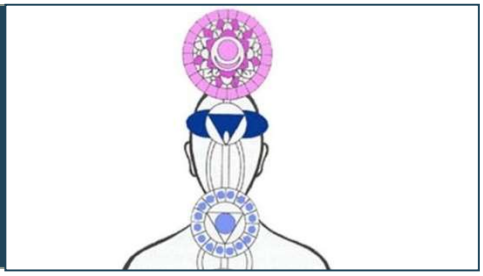
Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Rythme et respiration (prana).
3 Les techniques de pression,
4 Protocole Allongé sur le dos et le ventre

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.



Massage Aux Huiles (Californien)

Descriptif du massage californien

La relaxation aux huiles est une approche globale qui utilise de longs mouvements lents et fluides qui assurent une profonde relaxation. On appelle aussi ces techniques le toucher du cœur.

Une séance de relaxation aux huiles dure environ 60 minutes. Cette technique se reçoit nue ou en sous-vêtements, allongé sur une table de massage. Il traite toute la surface du corps et commence par des effleurages lents et harmonieux pour devenir plus appuyé sur les zones de tensions.

Nous utilisations des huiles essentielles biologiques pour notre relaxation aux huiles. Les Huiles sont fournies lors des stages.

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de massage aux huiles (Californien) qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Historique du massage Californien
2 Aromatologie pratique (huiles essentielles et huiles végétales)
3 Contre-indications
4 Législation et pratique de la relaxation aux huiles

Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Rythme et respiration.
3 Les techniques manuelles aux huiles,
4 Rythme et intensité du massage,
5 Protocole sur table de tout le corps

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Massage Hawaïen (Lomi Lomi)

Descriptif du massage Lomi Lomi

Le Lomi Lomi appelé aussi massage hawaïen est une forme ancienne de massage que pratiquent les indigènes polynésiens de Hawaï.

Il s'agit d'un massage aux huiles. Le praticien utilise de l'huile chaude en grande quantité. Les mouvements utilisés sont très amples et plutôt rapides, rappelant ainsi les vagues, la mer, le va et vient de l'eau des îles d'Hawaï.

Les praticiens Lomi Lomi utilisent surtout les avant-bras pour masser.

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de massage Hawaïen (Lomi Lomi) qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Historique de la relaxation Lomi Lomi
2 Aromatologie pratique (huiles essentielles et huiles végétales)
3 Contre-indications
4 Législation et pratique de la relaxation aux huiles

Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Rythme et intensité du Lomi Lomi.
3 Les techniques spécifiques du Lomi Lomi,
4 Protocole sur table de tout le corps

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Massage Balinais

Descriptif du massage balinais

Le massage balinais encore appelé « Pijat » bénéficie de l'influence des différentes cultures présentes en Indonésie. Il résulte ainsi d'un mélange de techniques chinoise, indiennes, indonésiennes et ayurvédiques.

Il s'effectue en deux partie : l'une sans huile visant à détendre les tensions du corps (pressions, étirement, frictions) et l'autre avec huiles constituant à proprement parlé la partie massage.

C'est un massage très complet du corps entier. Il n'existe pas qu'un seul massage balinais mais bien plusieurs comme toutes les techniques résultantes d'une tradition familiale et ancestrale orale, différent selon les praticiens, les villages, les familles.

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de massage Balinais qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Historique du massage Tibétain
2 Les bols tibétains
3 Contre-indications
4 Législation et pratique de la relaxation aux huiles

Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Rythme et intensité du massage Tibétain.
3 Les techniques spécifiques du massage Tibétain,
4 Protocole sur table de tout le corps

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Massage Tibétain

Descriptif du massage tibetain

Le massage tibétain est un massage qui associe à merveille les techniques de massages aux huiles et énergétique. L'originalité de cette technique est aussi qu'elle utilise le travail des bols tibétains sur les différents chakras.

Les techniques énergétiques vont permettre d'améliorer la circulation énergétique dans les canaux énergétiques qui sont au nombre de 72000 alors que les techniques aux huiles vont amener une relaxation profonde.

Quant aux bols tibétains, c'est par la vibration sonore qu'ils vont permettre d'harmoniser le fonctionnement des 7 chakras qui correspondent à l'emplacement des certaines glandes endocrine et de certains plexus nerveux.

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de massage Tibétain qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Historique du massage Tibétain
2 Les bols tibétains
3 Contre-indications
4 Législation et pratique de la relaxation aux huiles

Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Rythme et intensité du massage Tibétain.
3 Les techniques spécifiques du massage Tibétain,
4 Protocole sur table de tout le corps

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Massage Minceur et Jambes Lourdes

Descriptif du massage minceur et jambes lourdes

Le massage minceur et jambes lourdes est un massage aux huiles qui se focalise sur les jambes (partie antérieure et postérieure) ainsi que sur le ventre.

Les techniques de massages utilisées sont : la pression, l'effleurage, le pétrissage, les percussions, etc. Les ventouses seront également utilisées sur les jambes et le ventre.

Ce massage a pour but dans un premier temps de libérer les tensions du ventre. Dans un second temps les techniques de massage se focaliserons sur les jambes pour permettre de mobiliser les réserves lipidiques et d'améliorer la circulation.

Ce massage peut être proposer aux clients sous formes de cures de 5 à 10 séances en complément d'un suivi diététique et sportif dans un programme de perte de poids.

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de massage Minceur et jambes lourdes qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Historique du massage aux huiles
2 Aromatologie pratique (huiles essentielles et huiles végétales adaptées à la minceur)
3 Anatomie élémentaire des jambes et du ventre, les liquides organiques
4 Contre-indications
5 Législation et pratique de la relaxation aux huiles
6 Conseils alimentaires

Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Les techniques de massage du ventre
3 Les techniques de massage des jambes
4 Ventouses et peau d'orange

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Massage Drainant Relaxant

Descriptif du massage drainant relaxant

Le massage drainant est un massage aux huiles se pratique avec des huiles sur tout le corps.

L'objectif est de mettre en mouvement les liquides organiques par l'intermédiaire de techniques de massage spécifiques qui se pratiquent toujours en direction du cœur.

Les huiles essentielles utilisées sont adaptées à l'objectif.
Les techniques de massages utilisées sont : l'effleurage, la pression douce, etc.

Ce massage peut être proposé aux clients sous formes de cures de 5 à 10 séances en complément d'un suivi diététique et sportif proposé par des professionnels

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de massage drainant relaxant qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Historique du massage aux huiles
2 Aromatologie pratique (huiles essentielles et huiles végétales drainantes)
3 Anatomie élémentaire des jambes et du ventre, les liquides organiques
4 Contre-indications
5 Législation et pratique des techniques drainantes

Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Les techniques du massage drainant
3 Apprentissage du protocole complet

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Massage aux Pierres Chaudes

Descriptif du massage aux pierres chaudes

La relaxation aux pierres chaudes consiste à chauffer des pierres de basalte dans un bain d'eau chaude dont la température reste constante, afin d'induire lors des manœuvres sur la peau avec ces pierres, des effets physiologiques de détente et de détoxification.
La personne est invitée à s'allonger sur le dos, sur les pierres chaudes que le praticien a disposées sur la table de massage d'une manière précise selon la morphologie de la cliente. Puis des pierres chaudes ou fraîches seront posées sur certains endroits clés du devant du corps, certains points d'acupuncture. Pendant que la personne est couchée sur les pierres placées le long de sa colonne vertébrale, son corps va être chauffé par des passages successifs de pierres chaudes huilées que l'on fait glisser lentement le long des muscles, en profondeur, des pieds à la tête.

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de massage aux pierres chaudes qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Histoire de la relaxation aux pierres chaudes
2 Présentation du matériel et des pierres
3 Huiles végétales et Huiles essentielles
4 Contre-indications
5 Législation et pratique du massage aux pierres chaudes

Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Positionnement des pierres et gestion de la température des pierres,
3 Les techniques de massage avec les pierres,
4 Protocole Allongé sur le dos et sur le ventre

• **Pre-requis** : Connaître un protocole de massage aux huiles

• Durée : 1 jours Tarif : **135 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Massage de la Femme Enceinte

Descriptif du massage de la femme enceinte

La relaxation aux huiles de la femme enceinte est une approche globale qui utilise de longs mouvements lents et fluides qui assurent une profonde relaxation. On appelle aussi cette technique le toucher du cœur.

Une séance de relaxation aux huiles pour femme enceinte dure environ 60 minutes. Cette technique se reçoit nue ou en sous-vêtements, allongé sur le côté sur une table de massage ou au sol. Il traite toute la surface du corps et est composé d'effleurages lents et harmonieux.

Nous utilisations uniquement des huiles végétales biologiques pour notre relaxation aux huiles. Les Huiles sont fournies lors des stages.

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de massage aux huiles pour la femme enceinte qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Prévoir un grand coussin pour s'installer en PLS (Position Latérale de Sécurité),
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Eléments d'embryologie
2 Evolutions physique, physiologique et psychologique de la future maman
3 Historique de la relaxation aux huiles
4 Contre-indications
5 Législation et pratique de la relaxation aux huiles

Partie pratique

1 Positionnement latéralisé de la femme enceinte.
2 Rythme, respiration et niveau de pression
3 Les techniques de relaxation aux huiles adaptées aux femmes enceintes,
4 Protocole allongé sur le côté

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Massage du Bébé

Descriptif du massage du bebe

La relaxation aux huiles du bébé est une approche globale qui utilise de longs mouvements lents et fluides qui assurent une profonde relaxation. On appelle aussi cette massage Shantala.

Le praticien ne masse pas directement les enfants. Il propose des ateliers parents-enfants, dans lesquels il montre les gestes du massage sur un poupon aux parents qui ensuite reproduisent ces gestes sur leurs enfants.

Nous utilisations uniquement des huiles végétales biologiques pour notre relaxation aux huiles. Les Huiles sont fournies lors des stages.

• Objectifs de la formation :

En une journée vous apprendrez un protocole complet de massage aux huiles pour les bébés. Vous apprendrez également à expliquer et montrer ces gestes dans le cadre d'ateliers aux futurs parents pour qu'ils puissent eux même masser leurs enfants.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Prévoir un poupon pour la formation,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Eléments d'embryologie
2 Evolutions physique, physiologique et psychologique du bébé
3 Historique du massage aux huiles des bébés
4 Contre-indications
5 Animer et gérer un atelier parent-enfant

Partie pratique

1 Techniques de massage du bébé
2 Protocole complet de massage
3 Mise en situation d'animation d'atelier

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 1 jour Tarif : **135 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Massage Indonésien

Descriptif du massage indonesien

Le massage Indonésien bénéfice de l'influence de différentes cultures en Asie. On retrouve des techniques de massage du massage Ayurvédique, du massage traditionnel Thaïlandais ainsi que des techniques du massage Chinois à savoir le Tui Na.
Ce massage Indonésien se pratique sur futon. Il est un savant mélange de pressions, d'étirements, et d'effleurages. Ce massage est donc un massage à la fois un massage aux huiles et un massage Energétique puisqu'il y a un travail sur les méridiens et des points d'acupressions.
Il n'existe pas qu'un seul massage Indonésien mais bien plusieurs comme toutes les techniques résultantes d'une tradition familiale ancestrale et orale, qui différent selon les praticiens, les villages, les familles.

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de massage Indonésien qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Historique du massage Indonésien
2 Aromatologie pratique (huiles essentielles et huiles végétales)
3 Méridiens et points d'acupression
4 Contre-indications
5 Législation et pratique de la relaxation aux huiles

Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Rythme et intensité du massage Indonésien
3 Les techniques spécifiques du massage Indonésien
4 Protocole sur Futon de tout le corps

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Massage Suédois

Descriptif du massage suedois

Le Massage Suédois et sûrement un des massages les plus efficaces pour soulager les tensions musculaires.

Ce massage a été créé par un Suédois, Pehr Heinrick Ling en même temps que la Gymnastique Suédoise. Partant du principe que pour que l'esprit fonctionne correctement, il fallait un corps sain.

Ce massage est plus tonique que le massage Californien. Il permet de développer la créativité puisque le praticien s'adapte en permanence aux tensions qu'il ressent dans le corps de son client.

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de massage Suédois qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Historique du massage Suédois
2 Aromatologie pratique (huiles essentielles et huiles végétales)
3 Contre-indications
4 Législation et pratique de la relaxation aux huiles

Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Rythme et intensité du massage Suédois.
3 Les techniques spécifiques du massage Suédois
4 Protocole sur table de tout le corps

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Massage Oriental

Descriptif du massage oriental

Le massage Oriental vient du Maghreb. Le mot massage vient d'ailleurs du mot arabes « Mass » qui signifie : palper, pétrir, presser. C'est une véritable institution au Maghreb.

Il s'agit d'un massage aux huiles qui peut être doux ou tonique selon le besoin. Le praticien utilise de l'huile d'Argan, du savon noir et un gant de Kessa. Il peut s'intégrer dans un rituel Oriental en complément d'un hammam et d'un gommage.

Ce massage outre son côté relaxant, permet de prendre soin de sa peau.

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de massage Oriental qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Historique du massage oriental
2 Aromatologie pratique (l'huile d'Argan)
3 Le Savon noir, le gommage au gant de Kessa,
3 Contre-indications
4 Législation et pratique de la relaxation aux huiles

Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Rythme et intensité du massage oriental.
3 Les techniques spécifiques du massage oriental,
4 Protocole sur table de tout le corps

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Massage Africain

Descriptif du massage africain

Encore très peu connu en France, le modelage Africain traditionnel est pourtant vieux de plus de dis milles ans. A l'origine c'est une pratique ancestrale transmise de génération en génération et enseignée au cours de rites d'apprentissages. Il est inspiré de différentes techniques ancestrales tels que le Digui, le Saloli ou le massage Berbère.

Le massage africain est un protocole à la fois doux et profond, qui prend en charge l'individu, du sommet du crâne jusqu'au bout des orteils. Il se pratique avec des produits africains (beurre de karité et huiles essentielles) et il est composé de grands lissages, de vibrations, de percussions, de pétrissages musculaires, d'étirements mais aussi de manœuvres qui lui sont propres.

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de massage Africain qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Historique du massage Africain
2 Aromatologie pratique
3 Contre-indications
4 Législation et pratique du massage aux huiles

Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Rythme et intensité du massage Africain.
3 Les techniques spécifiques du massage Africain,
4 Protocole sur table de tout le corps

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Amma Assis

Descriptif du massage assis

L'art traditionnel du massage* chinois, AN MA (calmer avec le toucher), introduit il y a 1300 ans au Japon est à l'origine du Amma assis. C'est l'invention d'une chaise ergonomique par un Américain dans les années 80, qui a permis au Amma assis de trouver sa forme définitive.

C'est sous la forme d'un Tao (enchaînement précis et codifié de mouvements), de 15 minutes, que le Amma assis se pratique. Il utilise une vingtaine de techniques de main (balayages, étirements, pressions, percussions, etc.) et traite 170 points spécifiques sur la tête, le cou, les épaules, les bras et les mains.

Ce Tao contient une phase de relaxation et une phase qui dynamise. Il permet d'apaiser les tensions, mentales et émotionnelles, afin d'obtenir un bien-être général. Le receveur peut reprendre immédiatement ses activités, avec un esprit détendu et alerte.

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez le kata (ensemble de mouvements codifiés) complet de Amma Assis qui représente l'équivalent d'une séance de 15 ou 30 minutes. Vous aurez également les outils pour pouvoir présenter le Amma Assis en entreprise ou en événementiel.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Historique du Shiatsu
2 Anatomie élémentaire et méridiens
3 Marketing, Amma en entreprises et en événementiel
4 Contre-indications
5 Législation et pratique du Shiatsu

Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Rythme et intensité du Amma Assis.
3 Les techniques de shiatsu utilisées dans le Amma Assis
4 Test Chronométré
5 Protocole sur chaise ergonomique

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Réflexologie Plantaire

Descriptif du reflexologie plantaire

La réflexologie plantaire est une technique manuelle qui s'applique sur les pieds et les chevilles. Elle est utilisée en Chine depuis 4000 ans. Elle existait également en Egypte puisqu'un tombeau fût retrouvé avec la représentation d'une scène de réflexologie plantaire et palmaire.

Cette technique se base sur une théorie selon laquelle le pieds est une exacte représentation de l'homme. Chaque partie du pied correspondrait à une partie du corps. Le pied serait donc une zone réflexe.

Nous marchons, piétinons, courrons, sautons et à chaque fois ce sont nos pieds qui sont en contact avec le sol. Contacts qui ne sont pas toujours très doux. Pourquoi ne prendriez-vous pas 30 minutes pour vous occuper de vos pieds. Ils méritent bien cela après tout qu'on leur fait subir.

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de Réflexologie plantaire qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Historique de la Réflexologie plantaire
2 Fonctionnement des zones réflexes
3 Anatomie élémentaire du pied
4 Contre-indications
5 Législation et pratique de la Réflexologie plantaire

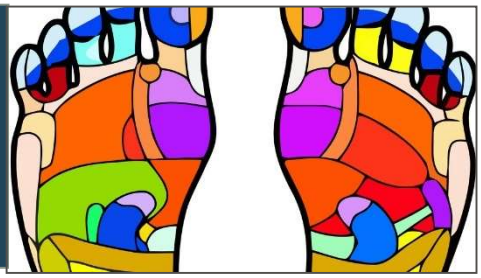
Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Les techniques spécifiques de la réflexologie plantaire
3 Travail des différentes zones réflexes au talc, à sec ou aux huiles,
4 Utilisation d'accessoires (rouleau ou bâton),
5 Protocole Allongé sur le dos sur une table ou dans un fauteuil

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.



Réflexologie Palmaire

Descriptif du reflexologie plantaire

La réflexologie palmaire est une technique manuelle qui s'applique sur les mains. Elle est utilisée en Chine depuis 4000 ans. Elle existait également en Egypte puisqu'un tombeau fût retrouvé avec la représentation d'une scène de réflexologie plantaire et palmaire.

Cette technique se base sur une théorie selon laquelle la main est une exacte représentation de l'homme. Chaque partie de la main correspondrait à une partie du corps. La main serait donc une zone réflexe.

Nous saisissons, écrivons, cuisinons, massons avec nos mains. Contacts qui ne sont pas toujours très doux. Pourquoi ne pas prendre du temps pour vous occuper de nos mains. Elles méritent bien cela après tout qu'on leur fait subir.

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de Réflexologie palmaire qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Historique de la Réflexologie palmaire
2 Fonctionnement des zones réflexes
3 Anatomie élémentaire de la main
4 Contre-indications
5 Législation et pratique de la Réflexologie palmaire

Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Les techniques spécifiques de la réflexologie palmaire
3 Travail des différentes zones réflexes au talc, à sec ou aux huiles,
4 Protocole de réflexologie palmaire

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Réflexologie Faciale

Descriptif du reflexologie faciale

La stimulation du visage existe depuis très longtemps. Elle a toujours été appliquée pour embellir le teint et maintenir la jeunesse.
Le Dien Chan a été créé dans les années 70 au Vietnam par le Professeur Bùi Quôc Châu. De son expérience d'acupuncteur, il était désireux de créer une nouvelle méthode pour permettre aux vietnamiens de se soulager seuls. En 1980, il obtint de premiers résultats à la suite de l'insertion d'une aiguille sur le nez d'un patient, dans un point ne correspondant à aucun point d'acupuncture recensé par la tradition chinoise.
Il développa et diffusa sa méthode à travers le monde.
Cette méthode à donc pour but de stimuler ces points sur le visage par l'intermédiaire de stylet (et non d'aiguilles) pour permettre de retrouver un retour à l'équilibre du sujet.

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez les techniques de base de la réflexologie faciale et de proposer un protocole qui peut représenter l'équivalent d'une séance d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Historique de la Réflexologie faciale
2 Fonctionnement des zones réflexes
3 Anatomie élémentaire du pied
4 Contre-indications
5 Législation et pratique de la Réflexologie faciale

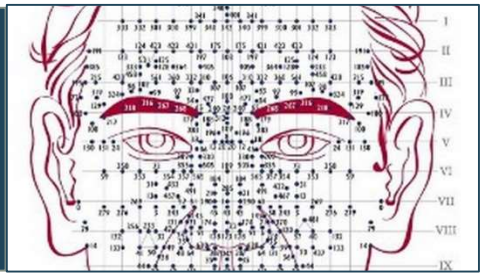
Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Les techniques spécifiques de la réflexologie faciale
3 Travail des différentes zones réflexes avec stylet,
4 Protocole de Réflexologie faciale

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.



Massage Deep Tissue

Descriptif du massage deep tissue

Le massage Deep tissue est un massage très présent en Amérique du nord. Il pourrait avoir son origine dans l'Egypte ancienne.

Il se pratique sans huile. Les pressions sont lentes et profondes, dirigés en oblique plutôt que vers le centre du corps. Il diffère du massage suédois qui se fait avec de l'huile et est un peu plus rythmé.

L'objectif est de travailler à la fois sur les muscles mais également sur les fascias de l'ensemble du corps.

Le praticien utilise le poids de son corps pour exercer ses pressions continues et presque statiques. Ce qui lui permet de ne pas se fatiguer en proposant ce type de massage.

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de Massage Deep Tissue qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Historique du Massage Deep Tissue
2 Présentation des fascias
3 Anatomie des muscles squelettiques
4 Contre-indications
5 Législation et pratique du Deep Tissue

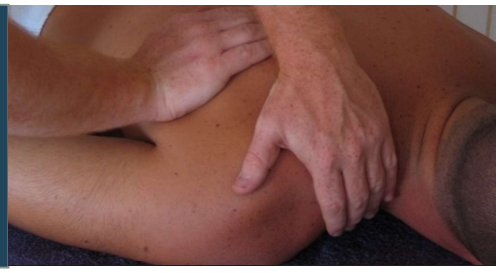
Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Les techniques spécifiques au massage Deep Tissue
3 Travail sur les différentes zones du corps
5 Protocole de massage Deep Tissue

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.



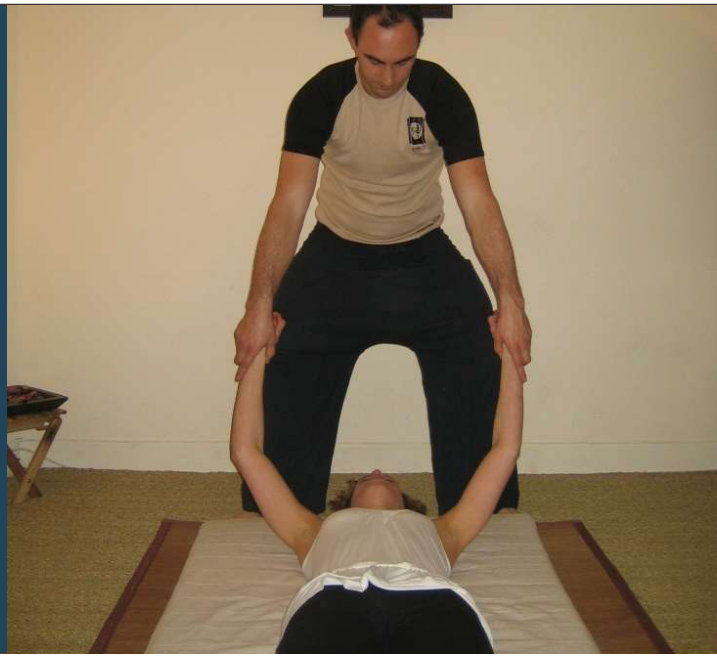
Relaxation Coréenne

Descriptif de la relaxation coreenne

La relaxation Coréenne est une technique de relaxation par la vibration qui trouve probablement son origine dans la tradition chinoise. Elle se pratique depuis des siècles en famille ou entre amis en Corée pour se relaxer après une journée de travail.

Elle est un excellent exercice de « lâché prise », recommandé aux personnes stressées. Elle consiste en un enchaînement de vibrations, de balancement et d'étirements. Ces vibrations se propagent dans tout le corps et apaise l'esprit grâce à la douce sensation de ballottement.

La relaxation coréenne se reçoit allongé sur le dos sur le sol. Le receveur conserve ses vêtements. Une séance peut durer environ 60 minutes.



• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de Relaxation coréenne Tissue qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Historique du la relaxation Coréenne
2 Comprendre le lâcher prise et accompagner les émotions
3 Anatomie élémentaire
4 Contre-indications
5 Législation et pratique de la relaxation Coréenne

Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
3 Les techniques de vibration, d'ondulation et d'étirements,
4 La respiration du praticien et du receveur,
5 Protocole (sur tatami) uniquement allongé sur le dos

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Massage Thaïlandais

Descriptif massage traditionnel thailandais

Le massage traditionnel Thaïlandais est une technique manuelle de relaxation né il y a 2500 ans et fortement influencé par le bouddhisme et l'Âyurveda. Le massage thaïlandais se caractérise par le fait qu'il y a des exercices d'étirements qui se font avec le praticien et qui sont issus de postures de Yoga mais également un travail énergétique grâce aux pressions réalisées sur des lignes énergétiques appelées Sen.

En occident, le massage thaï se trouve sous plusieurs appellations : Nuad Bo'Rarn, Nuad Phaen, massage yoga. Il convient aux personnes de tout âge. Il permet également de combattre le stress, d'apaiser l'esprit et de redonner au corps souplesse et mobilité .Une séance de massage* traditionnel thaïlandais se pratique sur un matelas posé au sol sur une personne habillée de vêtements amples et confortables. Une séance peut durer 60 à 90 minutes.

- **Objectifs de la formation :**

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de massage traditionnel Thaïlandais qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

- **Caracteristiques de la formation :**

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

- **Programme de la formation :**

Partie théorique

1 Historique de la Relaxation Traditionnelle Thaï
2 Bases d'Energétique
3 Anatomie élémentaire et trajets énergétiques
4 Contre-indications
5 Législation et pratique de la Relaxation Thaï

Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Rythme et intensité du massage thaïlandais.
3 Les techniques de pressions, d'étirements, les positions de Yoga
4 Protocole (sur tatami) allongé sur le dos, le ventre, le côté et assis

- **Pre-requis** : Aucun

- Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

- Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Massage Chinois du Ventre

Descriptif massage chinois du ventre

Il s'agit d'une séance qui se consacre uniquement au ventre et qui est issue du Tui Na. La sagesse Taoïste a fait le lien entre les émotions et le fonctionnement des organes et des entrailles. Elle qualifie le ventre de deuxième cerveau.

Ainsi selon la tradition taoïste, le stress quotidien, les chocs émotionnels et physique, une alimentation déséquilibré, une mauvaise posture, etc. perturbent le fonctionnement de ces organes entrailles.

Tui na = massage, Qi=énergie, nei=interne, zang=organes, fu=viscères.

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de massage Chinois du ventre qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Historique du Tui na
2 Bases d'Energétique (Qi, yin, yang, 5 éléments, méridiens, etc.)
3 Anatomie du ventre, le nombril, les zones réflexes du ventre,
4 Contre-indications
5 Législation et pratique du massage du ventre

Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Rythme et intensité du massage.
3 Les techniques de Tui Na spécifiques au ventre
4 Les étirements autour du nombril,
5 Protocole sur table allongé sur le dos

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Massage Ayurvédique de la Tête (Champissage)

Descriptif du massage ayurvedique de la tete

Le massage de la tête est une tradition ancienne, que de nombreuses familles pratiquent encore en Inde. Il connaît un succès croissant car ses effets se manifestent rapidement. Ainsi, il contribue à : redonner santé et brillant à vos cheveux, lutter contre le stress, l'anxiété et la déprime, promouvoir la créativité, la concentration, améliorer la qualité du sommeil. Il peut être pratiqué sur vous-même et vos proches, avec ou sans huiles de massage.
C'est un massage du crâne, du cou, du visage et des membres supérieurs. On y retrouve les mêmes principes que dans le massage du corps Abhyanga. On y trouve également la stimulation de certains points Marma sur le crâne. Marma en sanskrit signifie « secret, caché ». Ce sont des points énergétiques par lesquels se déplace le prana (le souffle).

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de massage Ayurvédique de la tête qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Histoire de l'Ayurvéda
2 Bases d'Energétique (Prana, cinq éléments, doshas, chakras, etc.)
3 Anatomie élémentaire et points Marma sur le crâne
4 Huiles végétales et Huiles essentielles
5 Contre-indications
6 Législation et pratique de la relaxation ayurvédique

Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Rythme et intensité du Champissage
3 Les techniques de Champissage,
4 Protocole Allongé sur le dos et assis

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

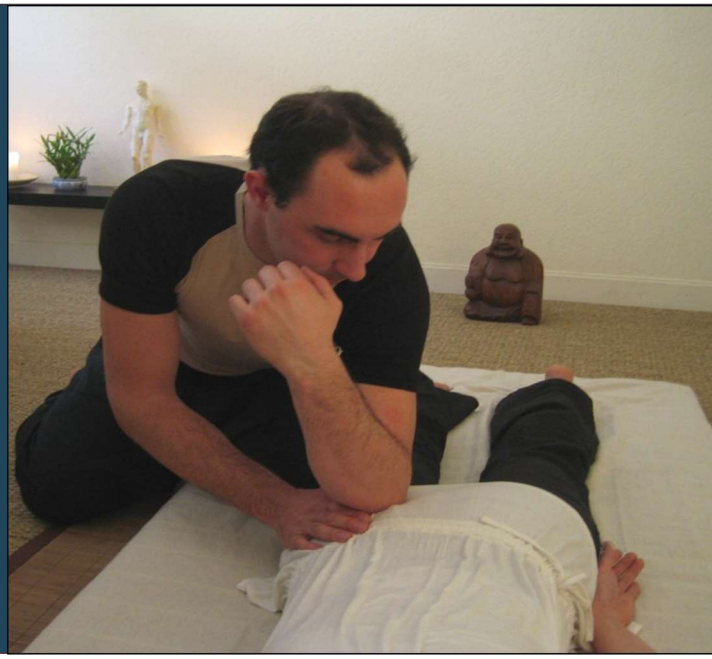
Shiatsu

Descriptif du shiatsu

Le Shiatsu est une technique manuelle qui vient du japon et qui est un dérivée du massage* Amma (massage* chinois). Son but est faire circuler le QI. SHI, signifie doigt et ATSU, pression. Cette technique utilise des pressions avec les doigts mais également avec les mains, les coudes, les genoux ou les pieds.

C'est au début du XX siècles que le Shiatsu pris sa forme définitive. Il a été un temps écarté les concepts de méridiens et d'énergie pour le rendre plus accessible aux occidentaux.

Un Shiatsu se pratique sur un futon ou sur une table de massage*, sur une personne habillé de vêtements légers et dure environ 60 minutes. Il se pratique sur toute la surface du corps.



• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de shiatsu qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Historique du Shiatsu
2 Bases d'Energétique (Qi, yin, yang, 5 éléments, hara, etc.)
3 Anatomie élémentaire associée aux méridiens
4 Contre-indications
5 Législation et pratique du Shiatsu

Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Rythme et respiration.
3 Les techniques de pressions spécifiques du Shiatsu,
4 Utilisation du moxa,
5 Protocole sur tatami de tout le corps

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Tui Na

Descriptif du Tui Na

Le Tui Na est un massage* chinois, pratiqué en Chine depuis 4000 ans. TUI signifie, « pousser » et NA, « tirer ». Au programme : pression, martèlement, pétrissage, mobilisation, frictions, secouements, etc. C'est une technique manuelle plutôt dynamique.

Cette technique est utilisée pour faire circuler le QI. Dans un premier temps on utilise des techniques comme l'effleurage, la friction et le frottement et ensuite des techniques plus dynamiques permettent de faire circuler le QI.

L'originalité du Tui na c'est qu'il est possible d'utiliser des ventouses et des moxas pendant la séance. Des sensations originales.

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de tui na qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Historique du Tui Na
2 Bases d'Energétique Chinoise (Qi, yin, yang, 5 éléments, hara, etc.)
3 Anatomie élémentaire associée aux méridiens
4 Contre-indications
5 Législation et pratique du Tui Na

Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Rythme et intensité du Tui Na.
3 Les techniques de Tui Na,
4 Utilisation des ventouses
5 Protocole sur table de tout le corps

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Massage Japonais du Visage

Descriptif du massage japonais du visage

Le Massage Japonais du Visage est une technique manuelle qui vient du japon et qui est un dérivé du Shiatsu. SHI, signifie doigt et ATSU, pression. Son but est faire circuler le QI. Cette technique utilise des pressions avec les doigts.

Elle se consacre plus particulièrement au visage.
Il peut être qualifié de lifting Japonais ou de lifting naturel puisque l'essentiel des techniques sont des techniques de pressions sur le visage sans utilisation de produits spécifiques.

Une séance peut se pratiquer sur un futon ou sur une table de massage, sur une personne habillée de vêtements légers et dure entre 30 et 60 minutes.

• Objectifs de la formation :

En un week-end vous apprendrez un protocole complet de massage Japonais du visage qui représente l'équivalent d'une séance de relaxation d'une heure.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

1 Historique du Shiatsu
2 Bases d'Energétique (Qi, yin, yang, 5 éléments, hara, etc.)
3 Anatomie du visage, de la tête, les méridiens de la tête
4 Contre-indications
5 Législation et pratique du Massage

Partie pratique

1 Positionnement, posture du praticien,
2 Rythme et intensité du massage Japonais du visage
3 Les techniques du massage japonais du visage,
4 Protocole sur complet de la tête et du visage

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Praticien en Sophro-Relaxation (126heures)

Descriptif de la formation

La formation a pour objectif **l'acquisition d'un savoir-faire** par l'apprentissage de plusieurs **techniques de relaxation physiques** (respiration, relaxation progressive de Jacobson, relaxation coréenne), **de plusieurs techniques de relaxation mentales** (training autogène de Schultz, techniques de visualisations, d'ancrage, méditation pleine conscience, sophrologie), ce qui permet de proposer des solutions complètes en tenant compte de l'aspect holistique de l'individu et des interactions entre son corps, son esprit et son environnement.

La formation aura aussi pour objectif de vous rendre capable de **réaliser un bilan de vitalité** pour déterminer quelles sont les sources à l'origine de la plainte de votre client, que ce soit pour des troubles fonctionnels liées au sommeil, à la digestion, à l'image de soi, au stress, etc. Ce bilan, qui n'est pas un bilan médical, vous permettra de choisir dans votre **boite à outil de techniques** (physique, mentales, conseils en gestion du stress, en hygiène de vie) la technique la plus adapté et de l'individualisée pour répondre au mieux aux besoins du client.

La formation a également pour objectif de développer un **savoir-être de praticien**. Cela permettra de maîtriser l'accueil des clients, de savoir écouter leurs besoins avec des techniques de relation d'aide, de gérer son espace de travail, l'hygiène et la sécurité, de maîtriser le déroulement d'une séance, de sécuriser les séances en s'assurant qu'il y ait un suivi médical, de connaitre la législation sur la Sophro-Relaxation, en respectant une charte éthique, de délivrer des conseils en hygiène de vie pour accompagner les clients dans une amélioration durable de leur bien-être, etc.

Cette formation professionnelle est conçue pour des particuliers ou des professionnels qui souhaitent développer leur activité dans les métiers du Bien-être en indépendant ou en association avec d'autres structures liées au bien-être en proposant un suivi individuel, d'animer des cours collectifs, de faire des interventions en entreprise, en institution, de proposer des conférences sur les techniques de relaxation et de gestion du stress, la prévention de la santé, etc.

• Déroulement de la formation :

La formation de praticien en Sophro-Relaxation peut être suivie soit en **présentiel** sur un an en 9 week-ends d'octobre à juin, ou en **formation mixte** (présentiel et à distance). Les cours ont lieu le samedi et le dimanche de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

• Caractéristiques de la formation :

- Aucun prérequis,
- Livret d'accueil,
- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, entraînement dirigé deux par deux,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation

INTRODUCTION

- Définition du métier de praticien sophro-relaxologue, conseillé en gestion du stress, compétences et limites
- Différence entre psychiatre, psychologue, psychothérapeute, sophrologue, etc.
- Débouchés du praticien (indépendant, thalasso, thermes, centre de bien-être, etc.)
- Législation et sophro-relaxation

SANTE ET PREVENTION DE LA SANTE

- Définition de la santé selon l'O.M.S
- Les piliers de la prévention selon la médecine chinoise (Yang Shen)

LA RELAXATION

- Histoire de la relaxation
- Les principes de bases de la relaxation : alliance client-praticien, effet placébo, schéma corporel, etc.
- Les différentes techniques de relaxation

TECHNIQUES DE RELAXATION MENTALES

- La Méditation,

- La relaxation et la visualisation
- Training autogène de Schultz,Relaxation progressive de Jacobson

SOPHROLOGIE

- Histoire de la sophrologie
- Les Principes de la sophrologie
- Les niveaux de consciences
- Les techniques de sophrologie : sophro-protection du sommeil, sophro-présence du positif, sophro-projection, sophro-correction, relaxation dynamique, etc.

TECHNIQUES DE RELAXATION PHYSIQUE

- La respiration : anatomie, physiologie respiratoire, les différentes techniques de respiration
- Le relâchement musculaire, stretching
- La relaxation coréenne et le lâcher prise

BASES DE PSYCHOLOGIE

- Définitions, histoire,
- Fonctionnement du psychisme : ça, moi, surmoi, les pulsions, les différentes étapes de développement
- Mécanismes de défense ; allègement de l'inconscient : rêve, lapsus, actes manqués, fantasme, somatisation
- Psychopathologie : dépression, troubles de l'alimentation, addictions, etc.
- La Relation client-praticien (la qualité d'écoute, le transfert, le contre transfert, etc.)

ANATOMIE PHYSIOLOGIE

- Organisation du corps humain, Homéostasie,
- Système nerveux central, périphérique, entérique, Système endocrinien

GESTION DU STRESS

- Définition du stress, comprendre le stress : Les concepts de base, Physiologie du stress
- Méthodes d'évaluation du niveau de stress, identification des stresseurs et des signaux d'alarme
- Mise en place d'une gestion du stress : Stratégie d'évitement et proactive, gestion du temps, gestion des émotions, pensées automatiques, améliorer sa résistance au stress, choisir sa stratégie

LES APPLICATIONS de la relaxation et de la gestion du stress (toujours sous le contrôle du médecin)

- Avec toute personne suivie par son médecin traitant pour des troubles fonctionnels liées au stress (troubles de l'humeur, anxiété, dépression, troubles du sommeil, etc.)
- En entreprise (prévention des risques psychosociaux, du mal être, etc.)
- Avec les enfants (concentration, agitation, troubles du comportement, scolarité, etc.)
- Avec les personnes âgées (mémoire, isolement, dépression, etc.)
- Femme enceinte, (préparation à l'accouchement, gestion de la douleur, etc.)
- Avec les sportifs (préparation mentale, stress des compétitions, etc.)

LE PRATICIEN

- Les qualités d'un bon praticien : l'écoute, le calme, la distance, etc.
- L'ancrage, le centrage, la respiration, Connaitre ses limites,

LA PRATIQUE DE CABINET

- La fiche client, l'examen du sujet, anamnèse, l'art du bilan, définition des objectifs
- Déroulement de la séance (Timing d'une séance de l'accueil à la sortie)
- Guider une séance de relaxation, le terpnos logos, durée et fréquence des séances
- Les séances en individuel (déterminer le besoin, définir des objectifs, devenir autonome, etc.)
- Les séances en groupe (déterminer le besoin, définir les objectifs, gérer un groupe, etc.)

VIE PROFESSIONNELLE

- Ethique professionnelle
- Fédérations de relaxologues, Les assurances professionnelles
- La création d'entreprise (l'idée, le projet, étude de faisabilité, étude commerciale, financière et juridique)

• **TARIFS**

- Formation sur un an en 9 weekends (30/31 oct – 11/12 déc 2021 – 22/23 janv – 19/20 fév – 19/20 mars – 23/24 avril – 21/22 mai – 25/26 juin – 16/17 juillet 2022)**:**
1850 € ***Possibilité de paiement jusqu'à 10 mensualités***

• **PRE-REQUIS :** Aucun

• **INSCRIPTION :** Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Programme détaillé de cette formation sur la documentation spécifique

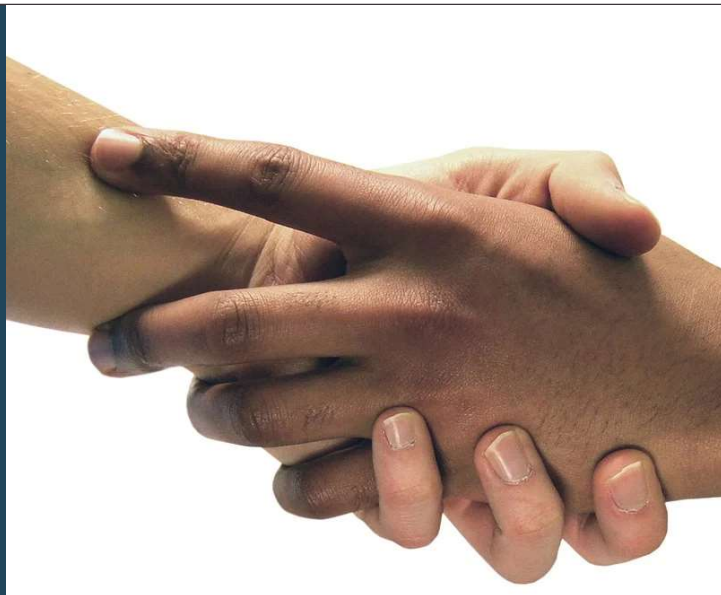
Relation d'Aide

Descriptif de la relation d'aide

La relation d'aide peut être utilisé par tout praticien qui est en contact avec des clients. Elle permettra au sujet d'exprimer, de formuler, de mettre des mots sur certains maux.
La relation d'aide permettra donc au sujet de prendre conscience de tous les aspects d'une situation agréable ou désagréable et de mobiliser ses ressources pour devenir acteur de son bien-être.

Cela permettra aussi au praticien de mieux cerner son client, ses besoins et l'accompagner avec des outils adaptés dans l'amélioration durable de son bien-être.

La relation d'aide n'est pas une relation entre un praticien qui sait et qui dit quoi faire mais une relation entre deux individus égaux qui vont communiquer pour trouver ensemble des solutions.



• Objectifs de la formation :

En un week-end vous découvrirez les éléments clés de la relation d'aide et les mettrez en pratique sous forme de petits exercices.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Attitude de l'aidant
La mise en place du cadre, des limites
Le langage : le fond et la forme
L'écoute
Les clés de la communication
Le contrat d'alliance praticien-sujet
Le cadre législatif
Indication et contre-indications de la relation d'aide
Les différentes étapes de l'entretien
Pratique d'exercices de relation d'aide en binôme tout au long de la formation,

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Méditation Pleine Conscience (animation d'ateliers)

Descriptif de la meditation pleine conscience

La méditation de pleine conscience permet à chaque individu de pouvoir retrouver sérénité en reprenant contact avec notre vie intérieure.

Notre mode de vie, ne nous laisse pratiquement plus le temps de nous retrouver avec nous-même pour réfléchir, prendre de la distance, relativiser, chercher nos propres valeurs. En effet, notre esprit est sollicité en quasi-permanence, que ce soit avec les bruits de la ville, le téléphone, la télévision, etc. Tout ceci détourne notre attention.

C'est pourquoi apprendre à prendre rendez-vous avec nous même sous la forme de sessions de méditation pleine conscience ou dans notre quotidien en prenant conscience de ce que nous mangeons, de ce que nous faisons, va nous permettre de retrouver une certaine paix intérieure.

• Objectifs de la formation :

L'objectif de la formation est de faire un tour d'horizon des principes de base de la méditation pleine conscience, de l'expérimenter et de pouvoir ensuite la proposer dans une démarche de prévention de la santé sous forme d'ateliers individuels ou collectifs. Ces ateliers pourront donc être proposés en entreprises, en spa, en salle de sports ou en centre de bien-être, etc.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Histoire de la méditation et de la méditation pleine conscience
Les bienfaits de la méditation
Fontionnement de la méditation
La pratique de la méditation
    Posture, lieu, tenue, etc.
La relaxation préliminaire à la méditation
    L'objet de la concentration
    Les différents types de méditation
Animer un atelier méditation
Contre indications

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Communication Bienveillante

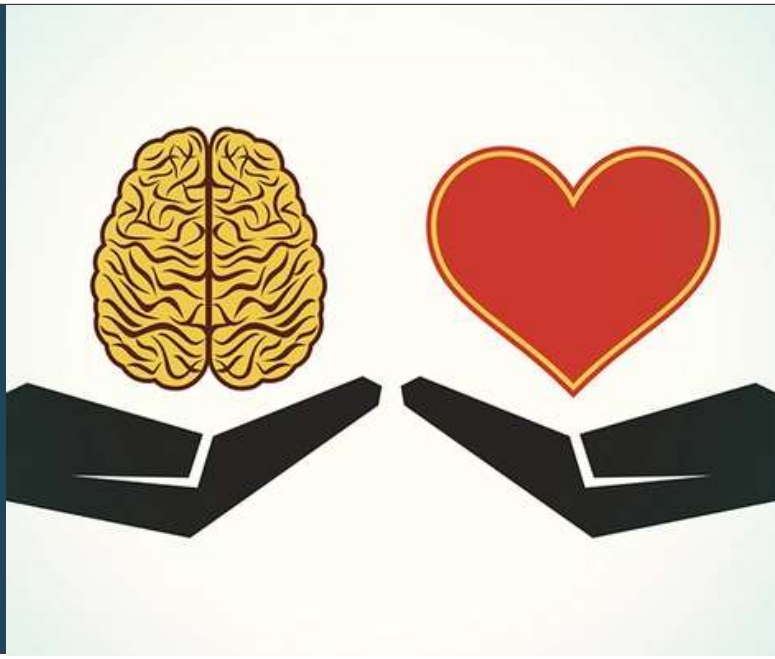
Descriptif de communication bienveillante

La communication bienveillante est un outil de la Communication Non-Violente (CNV) de Marshall Rosenberg qui va permettre la résolution de conflits entre deux personnes, dans un groupe et aussi avec soi-même.

Cet outil peut être utilisé dans différents contextes :

- Dans le cadre professionnel pour apaiser les relations entre salariés et entre les différentes couches hiérarchiques notamment dans une démarche de Gestion des risques psychosociaux ;
- Dans la pratique de cabinet pour résoudre des situations conflictuelles chez le client
- Dans le cadre familial, etc.

Les maitres mots de cette solution sont : le respect, l'empathie, la collaboration, le respect, observation objective, écoute, éviter le jugement



• Objectifs de la formation :

L'objectif de la formation est de vous permettre comprendre cette méthode et de maitriser les différents outils quelle comporte en la mettant en pratique avec des exercices pour l'utiliser dans les contextes de conflits entre deux personnes ou dans un groupe.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Les bases de la communication
Intérêt de la communication bienveillante
- Dans un contexte professionnel
- Dans un contexte familial

Les étapes de la communication bienveillante
- Observation,
- Sentiments et sensations
- Besoins
- Demande

Limites de la communication bienveillante
Exercices de mise en pratique de la communication bienveillante

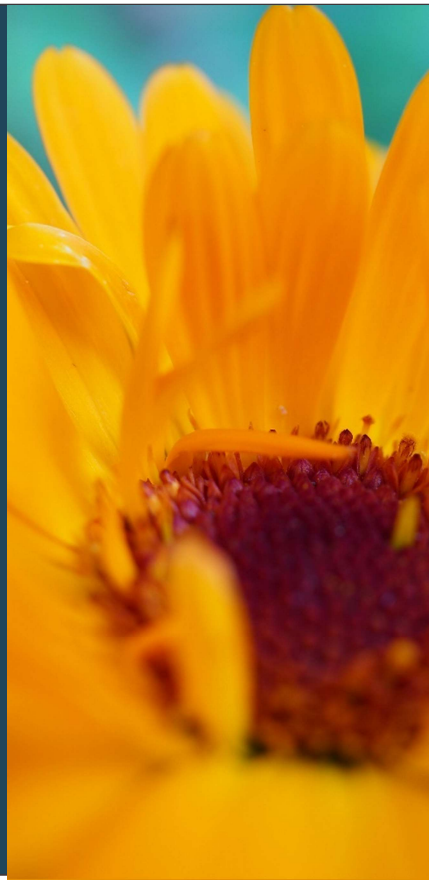
• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Praticien en Naturopathie (126heures)

Descriptif de la formation



La formation aura aussi pour objectif de vous rendre capable de **réaliser un bilan de vitalité** grâce aux principes de la naturopathie et de l'entretien de la santé, de l'anatomie et de la physiologie, en prenant en compte son âge, son tempérament, ses prédispositions, sa vitalité, son environnement professionnel et personne, son état d'esprit, ses valeurs, ses croyances, etc., pour déterminer quelles sont les facteurs à l'origine de la plainte de votre client notamment pour des troubles fonctionnels liées au sommeil, à la digestion, au stress, etc. Ce bilan naturopathique, qui n'est pas un bilan médical, vous permettra :

- De choisir dans votre **boite à outil de techniques et des soins naturels** (phytologie, aromatologie, fleurs de Bach, etc.) l'outil le plus adapté et de l'individualiser,
- De **proposer des conseils** en hygiène de vie, hygiène alimentaire, gestion du stress, adaptés et individualisés

Tout ceci dans l'objectif de répondre au mieux aux besoins du client et de les guider dans une amélioration durable de leur bien-être.

La formation a également pour objectif de développer un **savoir-être de praticien**. Cela permettra de maîtriser l'accueil des clients, de savoir écouter leurs besoins avec des techniques de relation d'aide, de gérer son espace de travail, l'hygiène et la sécurité, de maîtriser le déroulement d'une séance, de sécuriser les séances en s'assurant qu'il y ait un suivi médical, de connaitre la législation sur la naturopathie, en respectant une charte éthique, etc.

Cette formation professionnelle est conçue pour des particuliers ou des professionnels qui souhaitent développer leur activité dans les **métiers du Bien-être,** ou ajouter la naturopathie à une activité existante, que ce soit dans votre propre cabinet, dans un SPA en tant que salarié, pour intervenir dans des institutions, des entreprises, pour animer des ateliers ou des conférences sur l'hygiène de vie, la prévention de la santé, l'alimentation, etc..

• Déroulement de la formation :

La formation de praticien en Naturopathie peut être suivie soit en **présentiel** sur **un an en 9 week-ends** d'octobre à juin, ou en **formation mixte** (présentiel et à distance). Les cours ont lieu le samedi et le dimanche de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00.

• Caractéristiques de la formation :

- Aucun prérequis,
- Livret d'accueil,
- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, entraînement dirigé deux par deux,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation

SANTE ET PREVENTION DE LA SANTE

- Définition de la santé selon l'O.M.S.
- Les piliers de la prévention de la santé
- Les enjeux économiques de la prévention de la santé

SCIENCES BIOLOGIQUES

- Anatomie générale :
- Physiologie générale : l'homéostasie, l'équilibre acido-basique, Système nerveux, l'élimination, etc.

NATUROPATHIE

- Histoire de la naturopathie
- Les champs d'application de la Naturopathie, ses limites

NATUROPATHIE ET ALIMENTATION

- Le système digestif (anatomie et physiologie digestive, système nerveux et endocrinien)
- L'homme et l'alimentation

- Les groupes d'aliments (viandes, laitages, céréales, etc.), composition des aliments (protéines, lipides, glucides, sels minéraux, vitamines, additifs, colorants, les fibres alimentaires)
- Les grands principes d'une alimentation vivante ; l'eau, le lait, le gluten, etc.
- Les apports nutritionnels (selon l'âge, le sexe, etc.), la pyramide alimentaire
- Les cures : désintoxication, revitalisation, stabilisation
- Les diètes en naturopathie
- Les compléments alimentaires en naturopathie

NATUROPATHIE ET AROMATOLOGIE

- Histoire de l'aromatologie,
- Les huiles essentielles (techniques de production, les notes en aromatologie, les familles chimiques, etc.),
- Constituer son aromathèque,
- Les huiles végétales,
- Utilisation des huiles : mélanges, diffusion, massage, etc.
- Précautions et contre-indications,

NATUROPATHIE ET PHYTOLOGIE

- Histoire de la phytologie,
- Les plantes (techniques de production, de récoltes, etc.)
- Les plantes et la législation
- Utilisation des plantes en fonction des différents systèmes
- Précautions et contre-indications,

NATUROPATHIE ET GESTION DU STRESS

- Evaluation du niveau de stress,
- Mise en place d'une gestion du stress

LE BILAN DE VITALITE EN NATUROPATHIE

- Recueil des informations, anamnèse
- Iridologie,
- Les différents types de bilan : morphologie, alimentation, émotion, stress, etc.
- Synthèse du bilan, choix des soins naturels proposés, choix des conseils en hygiène de vie

NATUROPATHIE ET SOINS NATURELS

- Les argiles,
- Le massage drainant,
- Sauna, hammam, hydrologie,
- Les techniques de relaxation physiques et mentales

LA PRATIQUE DE CABINET

- Déroulement de la séance (Timing d'une séance de l'accueil à la sortie)
- Le rythme, la durée et la fréquence des séances,
- La Relation Praticien-Client (la communication non verbale, l'écoute, le transfert, le contre transfert, etc.),
- Le lieu, le matériel, la température, la lumière, la musique, etc.
- Règles hygiènes

VIE PROFESSIONNELLE

- Ethique professionnelle,
- Les assurances professionnelles, les normes d'accessibilité, les normes de sécurité,
- La création d'entreprise, un vrai métier (l'idée, le projet, étude de faisabilité, étude commerciale, financière et juridique). Les démarches liées à la création de l'activité.
- Développer et améliorer ses propres protocoles de soins pour répondre aux besoins du client,

• TARIFS

- Formation sur un an en 9 weekends (23/24 oct - 20/21 nov - 4/5 déc 2021 - 8/9 janv - 12/13 fév - 26/27 mars - 30 avril - 1/28/29 mai - 18/19 juin 2022) **: 1850 €** ***Possibilité de paiement jusqu'à 10 mensualités soit 175€/mois***

• PRE-REQUIS : Aucun

• INSCRIPTION : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Programme détaillé de cette formation sur la documentation spécifique

Iridologie

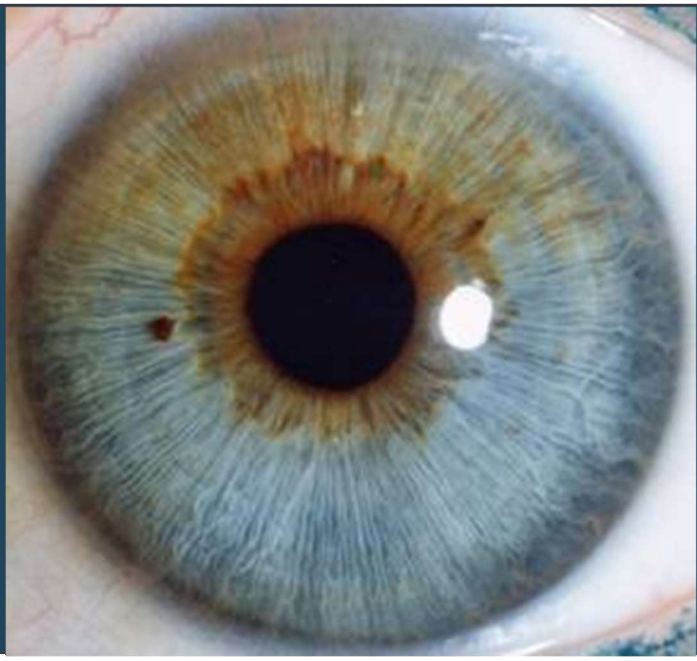
Descriptif de l'iridologie

Il s'agit d'un outil de bilan, utilisé par de nombreux naturopathes, médecins homéopathes, etc.

Son l'objectif est d'étudier la partie colorée de l'œil (iris), pour établir un bilan de vitalité d'une personne. Il peut être utilisé comme outil de bilan en complément de tout autre bilan (morphologique, énergétique, naturopathique, etc.) pour évaluer le niveau de vitalité, son « terrain, ses déséquilibres.

Proverbe : « les yeux sont le miroir de l'âme » ; Hippocrate, disait "tel sont les yeux, tel est le corps".

L'iridologie est un outil de bilan et non un soin naturel. Il sera donc utile pour faire un état des lieux de la vitalité et permettre au praticien de déterminer quels sont les soins naturels à proposer au client.



• Objectifs de la formation :

L'objectif de la formation est de faire un tour d'horizon des principes de base de la méditation pleine conscience, de l'expérimenter et de pouvoir ensuite la proposer dans une démarche de prévention de la santé sous forme d'ateliers individuels ou collectifs. Ces ateliers pourront donc être proposés en entreprises, en spa, en salle de sports ou en centre de bien-être, etc.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo), loupes d'iridologie fournies pour la pratique en formation,
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

Historique de l'iridologie
Anatomie élémentaire du l'œil
Localisation des différentes zones réflexes de l'iris
Les différents signes présents sur l'œil
Législation et pratique de l'iridologie

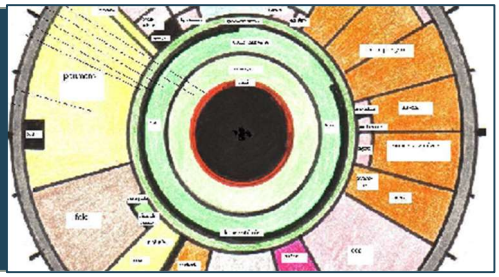
Partie pratique

Environnement idéal pour l'observation
Positionnement, posture du praticien pour l'observation
Travail de localisation des zones et d'identification des signes présents dans l'œil
Utilisation d'accessoires (loupe),

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.



Phytologie

Descriptif de la phytologie

La phytologie est la science de l'utilisation des plantes médicinales et aromatiques. Les plantes sont utilisées par l'homme depuis la nuit des temps et dans de nombreux pays par des tradipraticiens. La médecine moderne à créée de nombreux médicaments utiles à partir de certains principes actifs des plantes.

Les tradipraticiens vont plutôt privilégier l'utilisation du totum (l'ensemble de la plante) de la plante que d'un seul principe actif. Il y a de nombreux déséquilibres qui répondent bien aux plantes mais il peut y avoir des dangers. Ce n'est pas parce que c'est naturel que s'est sans danger.

La phytologie est une discipline qui est souvent associé à la naturopathie. Le choix de l'utilisation d'une ou plusieurs plantes doit être adapté à la nature du déséquilibre, du terrain et de la constitution de la personne.

• Objectifs de la formation :

L'objectif de la formation en phytologie est de vous permettre d'utiliser un certain nombre de plantes en toute sécurité. Vous pourrez ainsi à partir de ces plantes, choisir le mode d'utilisation, le dosage, choisir celles qui sont le plus adaptées aux principaux déséquilibres que vous pourrez rencontrer à la fois dans un cadre familial mais aussi dans un cadre professionnel si vous êtres praticien dans le domaine du bien-être, ostéopathe, etc.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

- Histoire de la phytologie,
- Liste des plantes libérées, législation,
- Les grands principes de la phytologie
  - La notion de totum,
  - La notion de terrain, émonctoires,
  - Les familles chimiques,
- Pratique de la phytologie :
  - De la récolte à l'utilisation des plantes,
  - Les différentes formes galéniques (EPS, décoction, infusion, gélules, teinture, macérat, etc.),
  - Les principales plantes par système (système nerveux, digestif, musculosquelettique, etc.)
  - Les indications de la phytologie,
  - Les fournisseurs,
- Sécurité, précautions et contre-indications,

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 4 jours Tarif : **450 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Aromatologie

Descriptif de l'aromatologie

L'aromatologie est la science de l'utilisation des huiles essentielles et des essences de certaines plantes. Il s'agit d'une branche de la phytologie (la science des plantes).

Ces huiles essentielles et essences sont des produits plus concentrés que le totum d'une plante. Elles ont de nombreuses indications mais peuvent aussi présenter un certain danger que ce soit par les voies d'utilisation, que par le dosage ou par la nature chimique de certaines huiles.

L'aromatologie est une discipline qui est souvent associé à la naturopathie. Le choix de l'utilisation de ces huiles doit être adapté à la nature du déséquilibre, du terrain et de la constitution de la personne.

• Objectifs de la formation :

L'objectif de la formation est de vous permettre d'utiliser les huiles essentielles et essences en toute sécurité. Vous pourrez ainsi créer votre propre aromathèque, choisir le mode d'utilisation, le dosage, choisir les huiles adaptées aux principaux déséquilibres que vous pourrez rencontrer à la fois dans un cadre familial mais aussi dans un cadre professionnel si vous êtres praticien dans le domaine du bien-être, ostéopathe, etc.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

- Histoire de l'Aromatologie,
- Les huiles essentielles et les essences
  - Les techniques d'extraction,
  - Qualité des huiles essentielles
  - Les notes en Aromatologie,
  - Les familles chimiques,
- Les principales Huiles essentielles pour constituer son Aromathèque,
- Les huiles végétales,
- Utilisation des huiles :
  - Les voies d'administration des huiles essentielles (diffusion, inhalation, massage, cuisine, etc.),
  - Les principales huiles par système (système nerveux, digestif, musculosquelettique, etc.)
  - Les indications des huiles essentielles,
- Sécurité, précautions, législation et contre-indications,

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Fleurs de Bach

Descriptif des fleurs de Bach

C'est au début du XX Siècle que le Dr Edward Bach développa les fleurs de Bach. Il s'agit d'élixirs floraux obtenue à partir de fleurs.

Dans la pratique, il y a 38 élixirs floraux ainsi qu'un système de classification en 7 groupes de sentiments.

C'est en prenant connaissance du sujet, de ses sentiments, de ses émotions, de son environnement que le praticien en Fleurs de Bach peut déterminer quel ou quels élixirs utilisés pour rétablir un équilibre mental et émotionnel.

Les fleurs de Bach ne sont donc pas orientées vers un type de déséquilibre (symptomatique) mais plutôt pour rétablir une certaine homéostasie émotionnelle qui régularisera par la suite le déséquilibre.

• Objectifs de la formation :

L'objectif de la formation est de faire un tour d'horizon des 7 groupes émotionnels et des 38 Elixirs de Bach, pour être capable de déterminer quel ou quels élixirs utilisés pour certains déséquilibres que vous pourrez rencontrer à la fois dans un cadre familial mais aussi dans un cadre professionnel si vous êtres praticien dans le domaine du bien-être, ostéopathe, etc.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Biographie du Dr Bach
Principes de fonctionnement des Elixirs de Bach
Les avantages de la méthode
La fabrication des Elixis de Bach : de la plante à l'Elixir
Les 7 groupes emotionnels
Les 38 Elixirs de Bach
Comment trouver le bon elixir
Dosage et durée d'utilisation
Indications des Fleurs de Bach.
Contre indications et limites

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Praticien en Energétique Chinoise (126heures)

Descriptif de la formation

La formation aura pour objectif de vous rendre capable de **réaliser un bilan énergétique** grâce aux principes de la médecine traditionnelle chinoise (Qi, yin/yang, 5 éléments, etc.) et de l'entretien de la santé, de l'anatomie et de la physiologie, en prenant en compte son âge, son tempérament, ses prédispositions, sa vitalité, son environnement professionnel et personne, son état d'esprit, ses valeurs, ses croyances, etc., pour déterminer quelles sont les facteurs à l'origine de la plainte de votre client notamment pour des troubles fonctionnels liées au sommeil, à la digestion, au stress, etc. Ce bilan énergétique, qui n'est pas un bilan médical, vous permettra :

- De choisir dans votre **boite à outil de techniques et des soins naturels** (Tui Na, digipression, Qi gong, Do-in, moxibustion, ventouses, réflexologie auriculaire, etc.) l'outil la plus adapté et de l'individualisés,
- De **proposer des conseils** en hygiène de vie (Yang Shen), hygiène alimentaire (diététique chinoise), gestion du stress, adaptés et individualisés

Tout ceci dans l'objectif de répondre au mieux aux besoins du client et de les guider dans une amélioration durable de leur bien-être.

La formation a également pour objectif de développer un **savoir-être de praticien**. Cela permettra de maîtriser l'accueil des clients, de savoir écouter leurs besoins avec des techniques de relation d'aide, de gérer son espace de travail, l'hygiène et la sécurité, de maîtriser le déroulement d'une séance, de sécuriser les séances en s'assurant qu'il y ait un suivi médical, de connaitre la législation sur l'énergétique chinoise, en respectant une charte éthique, etc.

Cette formation professionnelle est conçue pour des particuliers ou des professionnels qui souhaitent développer leur activité dans les **métiers du Bien-être,** ou ajouter l'énergétique chinoise à une activité existante, que ce soit dans votre propre cabinet, dans un SPA en tant que salarié, d'intervenir dans des institutions, des entreprises, pour animer des ateliers (Qi gong, Do-In) ou des conférences sur l'hygiène de vie, la prévention de la santé, l'alimentation, etc.

• Déroulement de la formation :

La formation de praticien en Energétique Chinoise peut être suivie en **présentiel** sur un an en 9 week-ends (d'octobre à juin), ou en **formation mixte** (présentiel et à distance). Les cours ont lieu le samedi et le dimanche de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

• Caractéristiques de la formation :

- Aucun prérequis,
- Livret d'accueil,
- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, entraînement dirigé deux par deux,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation

INTRODUCTION

- Présentation du métier de praticien en Energétique Chinoise (rôle, limites, etc.), législation

SANTE ET PREVENTION DE LA SANTE

- Définition de la santé selon l'O.M.S, concept de maladie, définition de la santé
- Les piliers de la prévention de la santé selon la médecine chinoise Yang Shen

SCIENCE BIOLOGIQUE OCCIDENTALE

- Anatomie générale :
- Physiologie générale : l'homéostasie, l'équilibre acido-basique, Système nerveux, l'élimination, etc.

THEORIE FONDAMENTALE

- Théorie fondamentale (théorie du Qi, du Yin/Yang, des 5 éléments, des trois trésors,

- Connaissance du corps humain (Théorie des organes et des entrailles ordinaires, Théorie des Méridiens, Théorie du Qi, du Sang et des Liquides organiques
- Origine et compréhension des déséquilibres (Etiologie, Pathogénie, Origines des déséquilibres)

LE BILAN ENERGETIQUE

- Les quatre temps du bilan (Si Zhen) : L'observation (Langue, visage, Shen, etc.), L'audition et l'olfaction, La palpation (pulsologie, palpation des méridiens, zones cutanées, points, etc., L'interrogatoire (wen)

DIETETIQUE CHINOISE

- Historique,
- Rappel de Physiologie digestive (voir physiologie système digestif),
- Concepts de Diététique Energétique (Jing, nature, saveur, feu digestif, etc.),
- Pratique en cuisine, Le repas, Règles de diététique, Diététique pratique.

TUI NA ET TECHNIQUES COMPLEMENTAIRES

- Le Tui Na,
- Les Ventouses,
- La moxibustion,
- Réflexologie Auriculaire,

QI GONG, DO-IN

- Historique et présentation du Qi Gong,
- Les concepts de base du qi gong,
- Les différents axes de la pratique,
- La pratique du Qi gong et du Do-In,
- Adapter le Qi gong au client et aux déséquilibres (saisons, sexe, âge, tempérament, etc.).

LA PRATIQUE DE CABINET

- Déroulement de la séance (Timing d'une séance de l'accueil à la sortie),
- Le rythme, la durée et la fréquence des séances,
- La Relation Praticien-Client (la communication non verbale, l'écoute, le transfert, le contre transfert, etc.),
- Le lieu, le matériel, la température, la lumière, la musique, etc.,
- Règles hygiènes.

VIE PROFESSIONNELLE

- Ethique professionnelle,
- Les assurances professionnelles, les normes d'accessibilité, les normes de sécurité,
- La création d'entreprise, un vrai métier (l'idée, le projet, étude de faisabilité, étude commerciale, financière et juridique). Les démarches liées à la création de l'activité.
- Développer et améliorer ses propres protocoles pour répondre aux besoins du client

• **TARIFS**

- Formation sur un an en 9 weekends (13/14 nov – 18/19 déc 2021 – 29/30 jan – 26/27 fev – 2/3 avril – 7/8 mai – 4/5 juin – 9/10/30 juil – 1 août 2022) **: 1850 €**

Possibilité de paiement jusqu'à 10 mensualités (185€/mois)

• **PRE-REQUIS :** Aucun

• **INSCRIPTION :** Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Programme détaillé de cette formation sur la documentation spécifique

Ventouses

Descriptif des ventouses

Les ventouses font partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise en temps qu'outil de régulation de la circulation du qi dans le corps humain. En occident, elles étaient utilisées par nos aïeuls il y a quelques décennies. Il s'agit de l'utilisation de ventouse dans lesquelles on fait le vide et que l'on pose sur des zones cutanées ou certains points d'acupuncture.

Les ventouses permettent la stimulation de points d'acupuncture sans utiliser d'aiguilles. Elles peuvent être utilisées pour différentes problématiques comme tensions musculaires, fatigue, troubles digestifs, etc.

Les ventouses peuvent être utilisées seule ou en complément d'un traitement en tui na, auriculothérapie ou tout autre technique manuelle.

• Objectifs de la formation :

En une journée, vous apprendrez à utiliser en toute sécurité les ventouses, choisir les points adaptés aux différentes problématiques et pouvoir prodiguer une séance.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Introduction à l'énergétique traditionnelle chinoise
Historique des ventouses
Les différentes ventouses
    Les ventouses fixes
    Les ventouses mobiles
L'utilisation pratique des ventouses
Le choix des points et du protocole
Les principaux déséquilibres améliorés par les ventouses
Contre-indications
Législation et pratique des ventouses

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 1 jours Tarif : **135 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Moxibustion

Descriptif de la moxibustion

La moxibustion fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise en temps qu'outil de régulation de la circulation du qi dans le corps humain. Il s'agit de l'utilisation d'armoise séchée que l'on porte à incandescence sous différentes formes et que l'on utilise pour chauffer des zones cutanées ou certains points d'acupuncture.

La moxibustion permet la stimulation de points d'acupuncture sans utiliser d'aiguilles et ce n'est pas douloureux.
La moxibustion peut être utilisée pour différentes problématiques comme la fatigue, les troubles digestifs, etc.

La moxibustion peut être utilisée seule ou en complément d'un traitement en auriculothérapie, d'un tui na ou tout autre technique manuelle.

• Objectifs de la formation :

En une journée, vous apprendrez à utiliser en toute sécurité les moxas, choisir les points adaptés aux différentes problématiques et pouvoir prodiguer une séance.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Introduction à la médecine traditionnelle chinoise
Historique de la moxibustion
L'armoise
Les différentes méthodes de moxibustion
    La moxibustion par cônes (directe ou indirecte)
    La moxibustion par bâtonnets
L'utilisation pratique des moxas
Le choix des points et du protocole de moxibustion
Les principaux déséquilibres améliorés par moxibustion
    Anxiété,
    Arthrose,
    Constipation,
    Digestion difficile,
    Etc.
Contre-indications
Législation et pratique de la moxibustion

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 1 jours Tarif : **135 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Réflexologie Auriculaire

Descriptif de la reflexologie auriculaire

L'Auriculothérapie fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise en tant qu'outil de régulation de la circulation du qi dans le corps humain. L'objectif est de réguler cette circulation par la stimulation de points réflexes qui se trouvent sur les oreilles. Il existe différents outils pour permettre leur stimulation comme notamment des graines ou des stylets.

Au même titre que la moxibustion peut être utilisée pour différentes problématiques comme la fatigue, les troubles digestifs, etc.

L'auriculothérapie peut aussi être utilisée seule ou en complément d'un traitement en moxibustion, en ventouse, d'un tui na ou tout autre technique manuelle.

• Objectifs de la formation :

En une journée, vous apprendrez à localiser toutes les zones réflexes de oreilles à choisir les points adaptés aux différentes problématiques et pouvoir prodiguer une séance.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Introduction à la médecine traditionnelle chinoise
Historique de l'Auriculothérapie
Anatomie de l'oreille, Repérage des zones et des points auriculaires
Les différentes méthodes de moxibustion
- La stimulation par stylet
- Les graines auriculaires, etc.

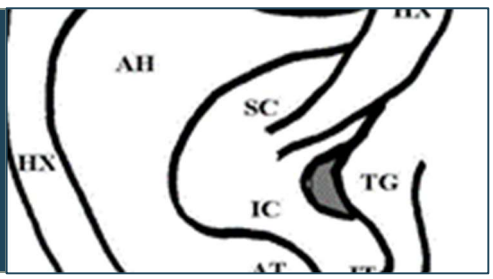
Déroulement d'une séance d'auriculothérapie
Les principaux déséquilibres améliorés par l'auriculothérapie
- Anxiété,
- Troubles du sommeil,
- Digestion difficile,
- Etc.

Contre-indications
Législation et pratique de l'auriculothérapie

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 1 jours Tarif : **135 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.



Diététique Chinoise

Descriptif de la dietetique chinoise

La diététique chinoise et l'un des cinq piliers de la médecine traditionnelle chinoise au même titre que l'acupuncture, la pharmacopée, le qi gong et le tui na.
L'objectif de la diététique chinoise peut être à la fois préventif et curatif.

La diététique préventive permet d'assurer un apport en énergie (en terme quantitatif et qualitatif) à l'organisme pour qu'il puisse fonctionner normalement et durablement.

La diététique curative permet par le choix des aliments ingérés, de retrouver un équilibre énergétique et physiologique perturbé par justement une mauvaise alimentation ou des troubles émotionnels, etc.

• Objectifs de la formation :

En deux journées, vous verrez quels sont les mécanismes énergétiques et physiologiques associés à l'alimentation pour comprendre les règles de bonne conduite et pouvoir ainsi les mettre en pratique dans votre alimentation quotidienne.

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Historique de la médecine traditionnelle chinoise
Théorie fondamentale (Qi, Yin/Yang, cinq éléments).
Connaissance du corps humain (organes, entrailles, Qi, sang et liquides organiques)
Causes des dérèglements énergétiques
Physiologie digestive
Les aliments (vitalité, nature et saveurs)
Classification des aliments.
Les principes de bases de la diététique chinoise
    La pyramide alimentaire,
    Avant, pendant et après le repas,
    Le cadre du repas.
Pratique de la diététique chinoise
    Le menu diététique chinoise,
Faire les courses,
    Comment préparer les aliments.
Législation et diététique chinoise

• **Pre-requis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

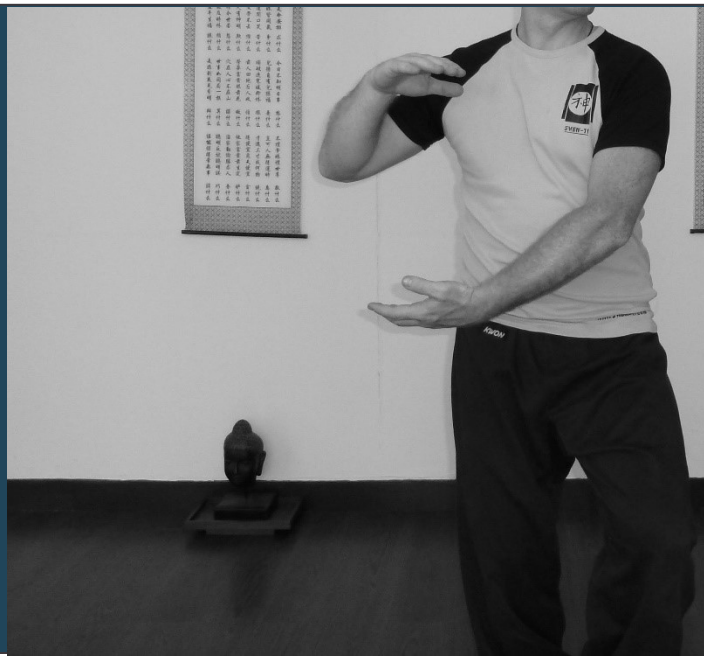
Qi Gong (Animation d'ateliers)

Descriptif du Qi Gong

Le Qi Gong signifie "entraînement de l'énergie vitale". C'est un art énergétique interne, du corps, du souffle et de l'esprit qui à pour but de faire circuler de façon harmonieuse le QI.

Il est pratiqué par des millions de chinois dans les parcs ou au travail tous les matins. Il est basé sur les principes de Qi, yin/yang, des 5 éléments, des méridiens. Il porte attention à la respiration consciente, associées à des gestes juste, exécuté avec un tonus juste.

Sa pratique est constituée essentiellement de postures immobiles, mouvements lents, étirements et ondulations, d'exercices respiratoires et d'attention mentale, de méditation et de visualisation (calme l'esprit et mobilise le Qi).



• Objectifs de la formation :

Le **premier objectif** de la formation est de vous donner **les clés** pour comprendre comment le qi gong peut être utile au quotidien. Cela passe par la compréhension de l'énergétique traditionnelle chinoise, par l'étude de l'histoire du développement du Qi Gong et par la connaissance du corps humain de ses composantes et de son environnement.

Le **second objectif** est de pratiquer et d'intégrer quelques **grands classiques** du Qi Gong et vous rendre autonome dans votre future pratique et dans l'avancement de votre niveau de Qi Gong.

Notre **troisième objectif** et de vous rendre capable de **transmettre** vos connaissances et **de proposer des ateliers** Qi Gong avec une pédagogie adaptée à la population avec laquelle vous travaillées. Que ce soit des enfants, des adolescents, des adultes ou des personnes âgées, en entreprise ou en événementiel

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

Historique et présentation du Qi Gong,
Les différentes catégories de Qi Gong,
La prévention de la santé selon la Médecine Traditionnelle Chinoise,
Théorie fondamentales : Qi, Yin/Yang, cinq éléments.
Connaissance du corps humain :
- Théorie des organes/entrailles,
- Théorie du QI, du Sang et des Liquides Organiques,
- les méridiens et les principaux points importants en Qi Gong.

Causes des dérèglements énergétiques :
- Les facteurs climatiques,
- Les sept émotions,
- Les autres facteurs.

Les concepts de base du qi gong

- Les trois trésors (Jing, chi, shen)
- Le Yi et le Xin,
- Les Dan Tian,
- Wai Dan (élixir externe) et Nei Dan (élixir interne)

Les quatre temps du bilan en Energétique Traditionnelle chinoise,
Anatomie et physiologie :

- Anatomie descriptive de l'appareil locomoteur,
- Physiologie des différents systèmes du corps humain.

Indications et contre-indications,
Qi gong et législation.

Partie pratique

La pratique du qi gong (lieu de pratique, orientation, tenue, etc.),
Les différents axes de la pratique

- Réguler le corps (étirements, etc.)
- Réguler la respiration (anatomie, physiologie, les différentes techniques),
- Réguler le Shen (méditation, techniques de visualisations, etc.), perception progressive de la puissance de la pensée

Pratique de qi gong statique et en mouvement°:

- Wu Ji,
- Zhan Zhuang Gong (Qi Gong de l'arbre),
- Xiaozhoutian (petite circulation céleste),
- Do-In,
- Ba Duan Jin (8 pièces de brocart),
- Yi Jin Jing,
- Liu Zi Jue (Les six sons),
- Qi Gong d'entretien de la santé,

Pédagogie :

- Sécuriser ses ateliers,
- Animer un atelier Qi Gong, gestion du temps, gestion des élèves,
- Observer, Analyser, Corriger,
- Construction des différents temps d'un cours de 30 minutes à une heure,
- Construction d'un programme au mois, au trimestre ou annuel,
- Adaptation du Qi Gong aux saisons,
- Adaptation du Qi Gong au public des ateliers (entreprises, particuliers, enfants, ados, personnes âgées),

• **Prérequis** : Aucun

• Durée : 5 jours Tarif : **515 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Do-In (Animation d'ateliers)

Descriptif du DO-IN

Le Do-In une technique d'Automassage qui se base sur les principes de l'énergétique traditionnelle chinoise.
Il s'agit donc d'une technique énergétique ayant pour but de faire circuler de façon harmonieuse le QI l'énergie dans tout le corps.

Il peut se pratiquer tous les matins en guise d'éveil, avant un événement nécessitant concentration et attention ou le soir en préparation du sommeil.

En complément de techniques de respiration, de mise en mouvements du corps, de techniques de massage classiques (frictions, effleurages, percussions, etc.), le Do-In s'applique à stimuler de points d'acupunctures avec les doigts, ce qui s'apparente à une forme de Shiatsu ou de Tui Na auto-administré

• Objectifs de la formation :

Le **premier objectif** de la formation est de vous présenter les principes fondamentaux de l'énergétique chinoise et du Do-In, de vous donner **les clés** pour comprendre comment le qi gong peut être utile au quotidien. Cela passe par la compréhension de l'énergétique traditionnelle chinoise, par l'étude de l'histoire du développement du Qi Gong et par la connaissance du corps humain de ses composantes et de son environnement.
Le **second objectif** est l'apprentissage d'un protocole complet de Do-In avec les techniques de préparation des articulations, les techniques d'automassages ainsi que la localisation et la stimulation des points de digipression.
Notre **troisième objectif** et de vous rendre capable de **proposer et sécuriser des ateliers** de Do-In en les adaptant à la population avec laquelle vous travaillez (enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, entreprise ou en événementiel) et du moment de la journée ou vous les proposés (réveil, concentration, préparation au sommeil, etc.).

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum, Bibliographie,

• Programme de la formation :

Partie théorique

Historique et présentation du Do-In,
La prévention de la santé selon la Médecine Traditionnelle Chinoise,
Théorie fondamentale : Qi, Yin/Yang, cinq éléments.
Théorie des organes/entrailles, du QI, du Sang et des Liquides Organiques,
Les méridiens et les principaux points importants d'acupressure.
Anatomie et physiologie élémentaire
Indications et contre-indications,

Partie pratique

La pratique du Do-In (lieu de pratique, orientation, tenue, etc.),
Apprentissage d'un protocole complet de Do-In Automassage
Pédagogie : Animer, adapter et sécuriser un atelier Do-In,

• **Prérequis** : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Préparation et Protection du Praticien

Descriptif de la formation

Nombreux sont les praticiens à la recherche d'astuces ou de rituels pour ne pas se sentir fatigué ou submergé par les émotions d'autrui après une dure journée d'accompagnement client. C'est valable pour un psychologue, un naturopathe, un praticien en massage bien-être, ou toute autre profession pratiquant la relation d'aide.

Ces symptômes ressentis par les praticiens tels que fatigue, irritabilité, nausées, etc. sont souvent attribués aux clients et l'on entend dire qu'ils déchargent sur le praticien. Nous verrons qu'il est trop facile d'attribuer la responsabilité de ses symptômes aux clients.

Nous allons décortiquer ces relations client-praticien pour mieux nous préparer, mieux nous protéger et mieux accompagner

- **Objectifs de la formation :**

L'objectif de cette formation est d'aider les praticiens à exercer leur art sans se mettre en danger autant physiquement que mentalement tout en préservant son potentiel vital.
Par le biais de l'apprentissage de certaines techniques physiques et mentales le praticien pourra donc préserver son capital vital pour répondre au mieux aux besoins de ses clients.

- **Caracteristiques de la formation :**

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

- **Programme de la formation :**

Partie théorique

Hygiène de vie du praticien, Homéostasie, respiration, etc.
Notion d'énergie, d'empathie,
Comprendre les échanges client-praticien avant, pendant et après la séance
Comprendre la relation d'aide
Transfert et contre-transferts

Partie pratique

Développer l'attention, la concentration et l'intention.
Technique de relaxation et de méditation de protection
Techniques de nettoyage
Techniques d'ancrage
Trouver ses propres rituels

- **Prérequis** : Aucun
- Durée : 2 jours Tarif : **235 €** Dates : Voir Calendrier
- Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Anatomie et Physiologie Pratique

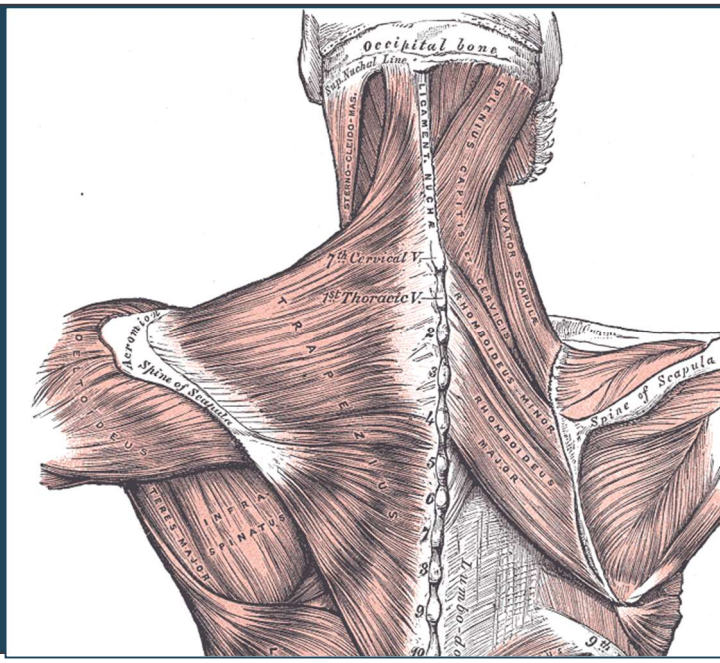
Descriptif de la formation

Selon le métier que l'on exerce dans le secteur du bien-être, une séance peut avoir une action directe ou indirecte sur le corps et/ou sur l'esprit.

Le sophrologue travaille essentiellement avec l'esprit et peut générer de la détente physique par le biais d'exercices de respiration, de visualisation, etc.

Le praticien en relaxation manuelle quand a lui peut générer un état de bien-être mental par un travail manuel réalisé sur la peau, les muscles, les os, etc.

Ces deux praticiens vont donc avec leur pratique avoir un impact sur le corps et sur l'esprit. Il est donc important pour eux de pouvoir comprendre quels sont les éléments qui constituent le corps mais également de comprendre son fonctionnement.



• Objectifs de la formation :

Comprendre les bases en anatomie et physiologie humaine.
Mise en pratique du cours par la palpation pour localiser les muscles, les os et les organes.
Permettre aux personnes qui souhaitent travailler dans le secteur du bien -être de sécuriser leur pratique en institut

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

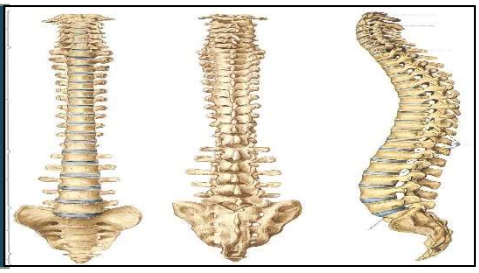
Anatomie (théorie et anatomie palpatoire)
- Le système tégumentaire
- Le système osseux
- Le système musculaire

Physiologie
- Le système endocrinien
- Le système reproducteur
- Le système digestif
- Le système lymphatique
- Le système nerveux
- Le système cardio-vasculaire
- Le système respiratoire

• **Prérequis** : Aucun

• Durée : 5 jours Tarif : **515 €** Dates : Voir Calendrier

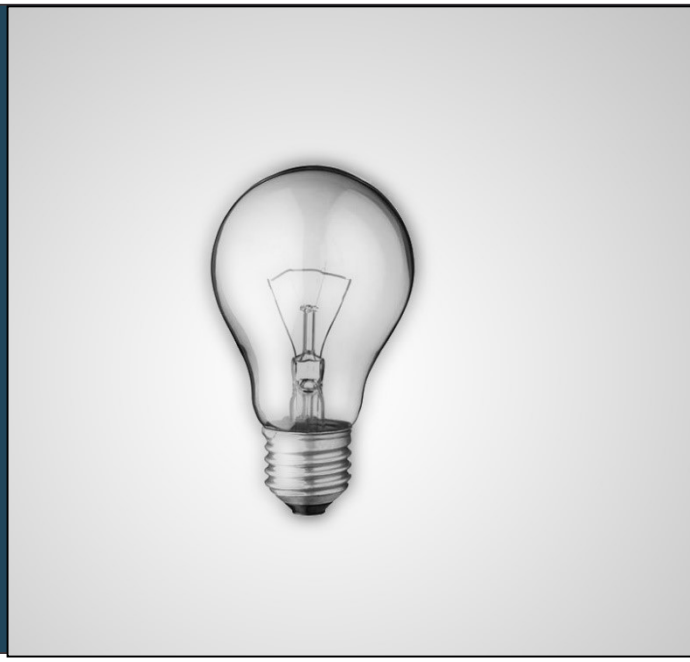
• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.



Créer son Activité

Descriptif de la formation

Créer son activité dans le secteur du bien-être se fait en plusieurs étapes et il est important de n'en négliger aucune. Une fois que vous avez déterminé quel métier vous souhaitiez exercer : praticien bien-être, relaxologue, praticien en énergétique chinoise, Hygiéniste, etc. vous devez vous former à ce métier.
Vous devez également préparer votre installation, en formalisant votre projet, en réalisant une étude de marché, en déterminant votre forme juridique, vos prix, en étudiant la viabilité financière de votre projet.
Une fois que votre projet est formalisé et que vous vous installez, il vous faut jongler entre la partie administrative, comptable, juridique, fiscale, commerciale tout en exerçant votre métier.
Bref, un projet d'installation doit être vu comme une véritable création d'entreprises avec tout ce que cela représente en termes d'investissement personnel.



• Objectifs de la formation :

Vous donnez une procédure pratique pour pouvoir préparer son projet d'installation en essayant de minimiser les risques liés à toute création d'entreprise et en maximisant les possibilités de réussite de votre projet

• Caracteristiques de la formation :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

• Programme de la formation :

ETUDE DES MOTIVATIONS DU PRATICIEN
DEFINITION DE VOTRE PROJET
DEFINITION DE L'ACTIVITE
ETUDE DE MARCHE
ACTIVER SON RESEAU
ETUDE DE LA VIABILITE DU PROJET
- Etude économique et financière
- Chiffre d'affaires prévisionnel
- Compte de résultat prévisionnel

LA CREATION D'ENTREPRISE
- Le statut juridique, le statut social du ou des créateurs
- Les charges sociales (Urssaf, RAM, retraite)
- Les assurances professionnelles
- La comptabilité

LA COMMUNICATION
- Définir une image, une identité
- Outils de communication (site, carte visite, etc.)

LA PRATIQUE DE CABINET
- Gestion de la clientèle

• **Prérequis** : Aucun

• Durée : 5 jours Tarif : **515 €** Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier.

Calendrier des Formation 2021-2022

		Durée	2021 Sept	Oct	Nov	Déc	2022 Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	juil
FORMATION RELAXATION MANUELLE													
Formation Longue													
•	Praticien massage bien-être en **9 weekends**	9 we 126h)		16/17	6/7/27/28		8/9	5/6	5/6	9/10	14/15	11/12	
•	Praticien massage bien-être un mois **temps complet**	1 mois 30h)										29/30	1-27
Formation Courte													
MASSAGES AUX HUILES													
•	Relaxation Ayurvédique (corps) : Abhyanga	1we					15/16						
•	Massage aux huiles (californien)	1we	11/12			18/19							
•	Massage Hawaïen – Lomi Lomi	1we		23/24									2/3
•	Massage Balinais	1we		16/17									
•	Massage Tibétain	1we											16/17
•	Massage Minceur, jambes lourdes	1we							26/27				
•	Massage Drainant Relaxant	1we								16/17			
•	Massage aux pierres chaudes : Hot Stone	1jour	18										
•	Massage du bébé	1we			19						6		
•	Massage de la Femme Enceinte	1we			20/21						7/8		
•	Massage Indonésien	1we											9/10
•	Massage Suédois	1we			27/28					2/3			
•	Massage Oriental	1we											23/24
•	Massage Africain Nouveau	1we											30/31
MASSAGES ENERGETIQUES													
•	Amma Assis	1we			13/14						28/29		
•	Réflexologie plantaire	1we					29/30						
•	Réflexologie faciale Nouveau	1we							5/6				
•	Réflexologie palmaire Nouveau	1we					22/23						
•	Massage Deep Tissue Nouveau	1we		2/3					19/20				
•	Relaxation Coréenne	1we						5/6					
•	Massage Traditionnel Thaïlandais	1we										4/5	
•	Massage du ventre	1we						12/13					
•	Massage Ayurvédique de la tête : Champissage	1 we										18/19	
•	Shiatsu	1we	25/26						12/13				
•	Tui Na	1we						26/27					
•	Massage Japonais du Visage	1we	18/19							30	1		

			2021					2022						
			Sept	Oct	Nov	Déc		Janv	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Juill
FORMATION SOPRHO-RELAXATION														
Formation Longue														
•	**Praticien Sophro-Relaxologue** sur un an 9 WE	9WE		30/31		11/12		22/23	19/20	19/20	23/24	21/22	25/26	16/17
Formation Courte														
•	Relation d'aide Nouveau	1we			6/7									
•	Méditation Pleine Conscience	1we		30/31							9/10			
•	Communication Non Violente Nouveau	1we		9/10										
FORMATION NATUROPATHIE														
Formation Longue														
•	**Praticien en Naturopathie** sur un an 9 WE	9W		23/24	20/21	4/5		15/16	12/13	26/27	30	1/28/29	18/19	
Formation Courte														
•	Iridologie Nouveau	1we		9/10										
•	Phytologie Nouveau	2we	11/12/25/26											
•	Aromatologie Nouveau	1we												2/3
•	Fleurs de Bach	1we		2/3										

			2021					2022						
			Sept	Oct	Nov	Déc		Janv	Fév	Mars	Avr	Mai	Juin	Juill
FORMATION ENERGETIQUE CHINOISE														
	Formation Longue													
	•	**Praticien Energétique chinoise** sur un an en 9we	9we			13/14	18/19		29/30	26/27		2/9	7/8	4/5	9/10/30/1
	Formation Courte													
	•	Ventouses	1 jour			22					14				
	•	Moxibustion	1 jour			23					15				
	•	Réflexologie Auriculaire	1 jour			24					16				
	•	Diététique Chinoise	2 jours			25-26					17/18				
	•	Qi Gong (Animation ateliers)	1 Semaine											6-10	
	•	Do In (Animation ateliers)	1 WE				11/121						14/15		
	•	Préparation du Praticien	1WE										14/15		
FORMATIONS DIVERSES														
	•	Formation Anatomie / physiologie pratique	5J					17-21						
	•	Formation aide à la création d'entreprise	2J							5/6				

	Formation sur un an en 9 we 126h		Formation en deux jours le we 14 h
	Formation en une semaine 32.5 h		Formation en une journée 6.5 h

CALDAS FORMATION (Shen-ti) - 11 rue du Pic du Mégal 31240 L'Union (Proximité de Toulouse) - Tél : 05 62 17 51 36 / 06 16 09 19 91
CODE APE 85.59A Formation continue d'adultes - Siret : 479 494 031 - Organisme de Formation enregistré sou le n°73 31 06567 31 www.shen-ti.com

Bulletin d'Inscription 2021-2022

A retourner complété, daté et signé avec le contrat de formation à :

SHEN-TI Caldas FORMATION
11, rue du Pic du Mégal 31240 L'Union
Tél : 05 62 17 51 36 – Courriel : contactshenti@yahoo.fr

☐ Mme ☐ Mlle ☐ M.

Nom

Prénom

Adresse

Code Postal Ville

Téléphone Email

TARIFS

La formation sur une journée : 135 €
La formation en 1 week-end : 235 €
La formation en une semaine : 515€
Les formations Longues :
- en 9 week-ends : 1850 €
- le mois de juillet complet : 1899€

Le coût de la formation ne comprend pas les frais de déplacement et d'hébergement.

FORMATIONS en un WEEK-END

Intitulé de la formation — Date

☐
☐
☐

Voir le programme sur le calendrier ci-joint

FORMATIONS en une SEMAINE

Intitulé de la formation — Date

☐
☐
☐

Voir le programme sur le calendrier ci-joint

FORMATIONS LONGUES

FORMATION PRATICIEN EN MASSAGE BIEN-ÊTRE
☐ En 9 week-ends soit 126h : 16/17 oct – 6/7/27/28 nov 2021 – 8/9 janv – 5/6 fev – 5/6 mars – 9/10 avril – 14/15 mai – 11/12 juin 2022
☐ En un mois en temps complet soit 130h : du 29 juin au 27 juillet 2020

FORMATION SOPHRO-RELAXOLOGUE, CONSEILLER EN GESTION DU STRESS
☐ En 9 week-ends soit 126h : 30/31 oct – 11/12 déc 2021 - 22/23 janv - 19/20 fév - 19/20 mars - 23/24 avril - 21/22 mai - 25/26 juin - 16/17 juillet 2022

FORMATION PRATICIEN EN NATUROPATHIE
☐ En 9 week-ends soit 126h : 23/24 oct - 20/21 nov - 4/5 déc 2021 - 8/9 janv - 12/13 fév - 26/27 mars - 30 avril - 1/28/29 mai - 18/19 juin 2022

FORMATION PRATICIEN EN ENERGETIQUE CHINOISE
☐ En 9 week-ends soit 126h : 13/14 nov – 18/19 déc 2021 – 29/30 jan – 26/27 fev – 2/3 avril – 7/8 mai – 4/5 juin – 9/10/30 juil – 1 août 2022

TYPE DE FORMATION

Le stagiaire indique au moment de l'inscription dans quel cadre il suit la formation :

☐ Formation Loisir : Formation suivie pour une pratique dans un cadre familial, non professionnelle,
☐ Formation professionnelle : formation suivie par un particulier dans le cadre d'une reconversion, d'un projet d'installation ou par un professionnel dans le cadre de l'acquisition de nouvelles compétences.

Pour les dossiers de financement employeur, pôle emploi ou OPCO merci de nous contacter

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Pièces à fournir pour votre inscription

- Le présent **bulletin d'inscription** complété, daté et signé,
- Un **chèque d'Arrhes** à l'ordre de « *Caldas Shen-ti Formation* » *(70€ pour une formation en un week-end ; 100 € pour une formation sur une semaine ; 250 € pour une formation sur 9 we ou sur un mois complet. Ce chèque n'est pas encaissé avant le début de la formation. Le solde sera prélevé selon l'échéancier mis en place dans le contrat de formation* ***(possibilité de paiement jusqu'à 12 fois sans frais)***
- Le **contrat de formation professionnelle** complété (parties grisées), daté et signé (***que vous trouverez dans les pages suivantes***)
- Le futur stagiaire certifie avoir pris connaissance : ☐ Des conditions générales de ventes (Disponibles sur le site)
  ☐ Du règlement intérieur (Disponible sur le site)

Validation de l'inscription

- Dès réception des pièces, vous recevrez un mail de confirmation d'inscription (*Merci d'écrire clairement votre adresse électronique*).

Annulation ou désistement

- Toute annulation 15 jours où plus avant le début des cours donnera lieu à un avoir valable un an.
- Toute annulation moins de 15 jours avant le début des cours ne donnera lieu à aucun avoir.
- Les stages auront lieu à partir de 4 inscriptions (Pour s'assurer de la qualité de l'enseignement nous limitons la plupart de nos groupes à 16 personnes, aucun dédommagement, ne pourra être exigé si le nombre d'inscrit n'est pas suffisant. Les sommes versées seront intégralement remboursées).
- Nous vous demandons de vous assurer avant chaque formation que votre état de santé soit compatible avec le thème de la ou des formations que vous avez choisies. Si besoin nous vous demanderons un certificat médical d'aptitude.

A renvoyer, accompagné de votre chèque d'acompte à : Shen-ti - David Caldas : 11, rue du Pic du Mégal 31240 L'Union

Date : Signature :

Nous enseignons des techniques sans finalités thérapeutiques, ni érotiques. Nous ne serons pas tenus responsables de la pratique ultérieure qu'il sera fait des techniques enseignées.

Contrat de Formation Professionnelle

A retourner complété, daté et signé avec le bulletin d'inscription à :

SHEN-TI Caldas FORMATION
11, rue du Pic du Mégal 31240 L'Union
Tél : 05 62 17 51 36 – courriel : contactshenti@yahoo.fr

Obligatoire lorsque le bénéficiaire finance lui-même sa formation : Articles L36353-3 à 6353-7 du code du travail

ENTRE-LES SOUSSIGNES :

En application des articles L6353-3 à 6353-7 du code du travail il est conclu un contrat de formation professionnelle entre :

● David Caldas Formation : au 11, rue du Pic du Mégal – 31240 L'Union - Siret 479 494 031 53 - APE 8559A Formation Continue pour adultes – Enregistré sous le numéro de déclaration d'activité N° 73 31 06567 31 auprès de la Direction Régionale du Travail, de l'Emploi et de la Formation Professionnelle de Midi-Pyrénées,

Et d'autre part

● Nom, Prénom :…….....Adresse : …….....
……Code postal :……..
Ville :……..Profession……..
Mail :……...Tél :…….....

Est conclue un contrat de formation professionnelle en application des articles L.6353-3 à L.6353-7 du code du travail.

ARTICLE I : objet du contrat

En exécution du présent contrat, Caldas David Formation s'engage à organiser l'action de formation suivante :

Intitulé de la ou des formations :
.....

ARTICLE II : Nature et caractéristiques des actions de formation

- L'action de formation entre dans la catégorie des actions d'adaptation, d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances prévue par l'article L.6313-1 du code du travail
- Les objectifs et le programme détaillé de la formation figurent en annexe du présent contrat et dans la documentation.
- La durée en heures de la ou des formations est de : ……
- Dates de la ou des Formations : ……..
- Un certificat de formation sera remis au stagiaire à l'issue de formation.

ARTICLE III : Niveau de connaissances préalables nécessaire

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre la formation.

ARTICLE IV : Organisation de l'action de formation

- L'action de formation aura lieu au sein de Caldas Formation – 11, rue du Pic du Mégal – 31240 L'Union
- Elle est organisée pour un effectif limite à 16 personnes.
- Moyens pédagogiques et techniques
  - Séances de formation en salle avec matériel de vidéo-projection et tableau,
  - matériel professionnel pour la pratique fourni (tables, chaises, huiles, tatamis, etc.),
  - Carnet de bord qui suit le stagiaire tout au long de la formation,
  - Supports de cours délivrés pour chaque module (fascicules, vidéos, audios, espace d'échange sur Drive),
  - Etudes de cas concrets et mise en situation sous forme de jeux de rôle
  - Etude hors temps de formation et pratique personnelle
- Démarche générale :
  - Mise en forme, concentration avant les séances : travail sur soi avant d'aller vers l'autre,
  - Partie théorique nécessaire à la compréhension de chaque technique.
  - Démonstration et expérimentation en duo des techniques.
  - Entraînement à la verbalisation des vécus pour affiner et ajuster son savoir-faire et savoir être,
- Évaluation :
  - L'évaluation des stagiaires se fait sur son travail tout au long de la formation et pendant les mises en situation finale. L'évaluation porte sur l'acquisition des objectifs pédagogiques définis en début de formation.
- Formateur :
  - David Caldas formateur et responsable pédagogique met à disposition des stagiaires ses diplômes (DEUG, MST, DESS sciences de la vie) et certifications (Energétique Chinoise avec la FNMTC, en massage, en Qi Gong, etc.)
  - Dans le cadre de certaines actions de formation Mr Caldas David peut faire appel à des praticiens-enseignants indépendants. Leurs attestation d'assurance, diplômes et certificats sont à votre disposition sur le site internet ainsi que dans l'établissement.

ARTICLE V : Délai de rétractation

A compter de la signature du présent contrat, le stagiaire dispose d'un délai de 10 jours pour se rétracter. Dans ce cas, il informe l'organisme de formation par lettre recommandée avec accusé de réception. Aucune somme ne peut être exigée du stagiaire avant la fin de ce délai de rétractation.

ARTICLE VI : Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

En application de l'article L.6353-1 du Code du travail, une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au stagiaire à l'issue de la formation.

ARTICLE VII : Dispositions financières

Le prix total de l'action de formation est fixé à : ……. €
Le stagiaire envoie avec le présent contrat et le bulletin d'inscription un chèque d'arrhes de 30% du coût total de la formation *(qui n'est pas encaissé avant le début de la formation)* d'un montant de……...€ à titre d'Arrhes. Il dispose d'un délai de rétractation mentionné à l'article 6 du présent contrat.
Il s'engage ensuite à payer la totalité de la formation selon les modalités suivantes :

- ☐ En une fois le premier jour de formation
- ☐ En plusieurs fois tout au long de la formation

ARTICLE VIII : Interruption du stage

En cas de cessation anticipée de la formation du fait de l'organisme de formation ou l'abandon du stage par le stagiaire pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue, le présent contrat est résilié et seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue au présent contrat.

Annulation ou désistement

- Toute annulation 15 jours où plus avant le début des cours donnera lieu à un avoir valable un an.
- Toute annulation moins de 15 jours avant le début des cours ne donnera lieu à aucun avoir.
- Les stages auront lieu à partir de 4 inscriptions (Pour s'assurer de la qualité de l'enseignement nous limitons la plupart de nos groupes à 16 personnes, aucun dédommagement, ne pourra être exigé si le nombre d'inscrit n'est pas suffisant. Les sommes versées seront intégralement remboursées).
- Nous vous demandons de vous assurer avant chaque formation que votre état de santé soit compatible avec le thème de la ou des formations que vous avez choisies. Si besoin nous vous demanderons un certificat médical d'aptitude.

ARTICLE IX : Cas de différend

Si une contestation ou un différend n'ont pu être réglé à l'amiable, le tribunal de Toulouse sera seul compétent pour régler le litige.

L'école « Shen-ti Caldas formation » dispense des formations dans le domaine du bien-être qui n'ont aucune visée thérapeutique, ni médicale. Le certificat de formation est un certificat d'école privée. Chaque participant est au fait de la législation concernant les métiers du bien-être en France. L'école Caldas Formation ne pourra être tenu responsable de la pratique ultérieure qui sera faite des techniques enseignées.

Le stagiaire reconnaît avoir pris connaissance des objectifs et contenus de la formation, préalablement à la signature du contrat. Il déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur, et accepter de s'y conformer.

Fait en doubles exemplaires, à ……. le ……

Pour le stagiaire	Pour le formateur
Nom et Prénom…….	David Caldas,
Signature précédée	Responsable de Formation et Formateur
de la mention (lu et approuvé)	Signature précédée de la mention (lu et approuvé)

ECOLE SHEN TI

Shen-Ti
11, rue du Pic du Mégal 31240 L'Union (Proximité de Toulouse)
05 62 17 51 36 / 06 16 09 19 91
(Répondeur pendant les séances et les cours)
Ouvert du mardi au samedi de 10h à 19h
Mèl : contactshenti@yahoo.fr
Siret : 479 494 031 - Tva Intracom : FR 41 479 494 031

www.shen-ti.com