

# ÉCOLE SHEN-TI

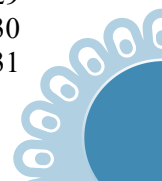
## FORMATIONS PROFESSIONNELLES AUX MÉTIERS DU BIEN - ÊTRE

FORMATION LONGUES OU À LA CARTE  
FORMATIONS EN PRÉSENTIEL  
FORMATIONS EN E-LEARNING  
FORMATIONS EN INDIVIDUEL SUR MESURE



# Sommaire

|                                                                        |                |
|------------------------------------------------------------------------|----------------|
| • <b>PRESENTATION DU CENTRE DE BIEN-ÊTRE SHEN-TI</b>                   | <b>4</b>       |
| • <b>NOTRE OFFRE DE FORMATION</b>                                      | <b>5</b>       |
| • FORMATION EN PRESENTIEL                                              | 5              |
| • FORMATION EN E-LEARNING                                              | 5              |
| • FORMATION LONGUES                                                    | 6              |
| • FORMATION COURTE OU A LA CARTE                                       | 6              |
| • FORMATION EN INDIVIDUEL (cours particulier)                          | 6              |
|                                                                        | <i>Nouveau</i> |
| • <b>NOS DIFFERENTS METIERS DANS LE DOMAINE DU BIEN-ÊTRE</b>           | <b>7</b>       |
| • PRATICIEN EN MASSAGE BIEN-ETRE                                       | 7              |
| • PRATICIEN EN ENERGETIQUE CHINOISE                                    | 7              |
| • <b>INFORMATIONS SUR LES FORMATION</b>                                | <b>8</b>       |
| • LIEU DE FORMATION                                                    | 8              |
| • LES FORMATEURS                                                       | 8              |
| • FINANCEMENT DES FORMATIONS                                           | 9              |
| • FEDERATIONS PROFESSIONNELLES                                         | 9              |
| • ATTESTATION DE FORMATION                                             | 9              |
| • TARIFS DES FORMATIONS                                                | 10             |
| • ACCES FORMATION PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP                   | 10             |
| • <b>PRESENTATION DES FORMATIONS : PRESENTIEL, A DISTANCE OU MIXTE</b> | <b>11</b>      |
| • <b>FORMATIONS EN PRESENTIEL</b>                                      | <b>11</b>      |
| ◆ Conditions d'admission des formations en présentiel                  | 11             |
| ◆ Modalités d'inscription des formations en présentiel                 | 11             |
| ◆ Déroulement des formations en présentiel                             | 12             |
| ◆ Moyens Pédagogiques des formations en présentiel                     | 12             |
| ◆ Décomposition des heures de formation en présentiel                  | 13             |
| ◆ Evaluation des formations en présentiel                              | 13             |
| • <b>FORMATIONS A DISTANCE</b>                                         | <b>14</b>      |
| ◆ Notre offre de formations en ligne                                   | 14             |
| ◆ Développement du marché de la formation en ligne                     | 14             |
| ◆ Les avantages de la formation à distance                             | 14             |
| ◆ Les outils pédagogiques de la formation à distance                   | 15             |
| ◆ Matériel nécessaire pour les formations à distance                   | 15             |
| ◆ Déroulement de la formation à distance                               | 16             |
| ◆ Conseils d'organisation pour réussir formation à distance            | 16             |
| ◆ <b>LISTE DE NOS FORMATIONS A DISTANCE</b>                            | <b>19</b>      |
| ◆ Formations en Massage bien-être                                      | 19             |
| ◆ Formations en Energétique chinoise                                   | 21             |
| ◆ Autres thèmes                                                        | 22             |
| • <b>PROGRAMME DE NOS FORMATIONS</b>                                   |                |
| • <b>FORMATION LONGUES</b>                                             |                |
| • Formation de Praticien en massage de bien-être (9 WE = 126 heures)   | 23             |
| • Formation de Praticien en massage de bien-être (1 MOIS = 130 heures) | 23             |
| • <b>LES DIFFERENTES FORMATIONS EN RELAXATIONS MANUELLES</b>           |                |
| <i>Les massages aux huiles</i>                                         |                |
| ◆ Massage Ayurvédique du corps : Abhyanga (2J)                         | 25             |
| ◆ Massage Ayurvédique de la tête : Champissage (2J)                    | 26             |
| ◆ Massage aux Huiles (Californien) (2j)                                | 27             |
| ◆ Massage Hawaïen Lomi Lomi (2J)                                       | 28             |
| ◆ Massage Minceur et jambes lourdes (2J)                               | 29             |
| ◆ Massage drainant (2J)                                                | 30             |
| ◆ Massage aux Pierres Chaudes : Hot Stone (1J)                         | 31             |



|                                                  |                   |
|--------------------------------------------------|-------------------|
| ◆ Massage de la Femme Enceinte (2J)              | 32                |
| ◆ Massage bébé (1J)                              | 33                |
| ◆ Massage Séniors (2J)                           | <i>Nouveau</i> 34 |
| ◆ Massage du Sportif (2J)                        | 35                |
| ◆ Massage Deep Tissue (2J)                       | 36                |
| ◆ Massage de libération des Fascias (5J)         | <i>Nouveau</i> 37 |
| ◆ Massage de libération des Triggers Points (2J) | <i>Nouveau</i> 38 |

#### *Les massages Energétiques*

|                                           |                   |
|-------------------------------------------|-------------------|
| ◆ Massage Amma Assis (2J)                 | 39                |
| ◆ Massage Réflexologie plantaire (2J)     | 40                |
| ◆ Massage Réflexologie Palmaire (2J)      | 41                |
| ◆ Massage Coréen (2J)                     | 42                |
| ◆ Massage Traditionnel Thaïlandais (5J)   | <i>Nouveau</i> 43 |
| ◆ Massage Chinois du Ventre (2J)          | 44                |
| ◆ Massage Shiatsu (2J)                    | 45                |
| ◆ Massage Tui Na (2J)                     | 46                |
| ◆ Massage Massage Japonais du visage (2J) | 47                |

### • FORMATION ENERGETIQUE CHINOISE

#### • FORMATION LONGUES

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| ◆ Formation de Praticien en Energétique Chinoise (9 WE) | 48 |
|---------------------------------------------------------|----|

#### • FORMATION COURTES

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| ◆ Formation Ventouses (1J)                 | 50 |
| ◆ Formation Moxibustion (1J)               | 51 |
| ◆ Formation Réflexologie auriculaire (1J)  | 52 |
| ◆ Formation Diététique chinoise (2J)       | 53 |
| ◆ Formation Animateur atelier Qi Gong (5J) | 54 |
| ◆ Formation Animateur atelier Do-In (2J)   | 56 |

### • FORMATION EN E-LEARNING

#### • LISTE DES FORMATIONS

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| • CALENDRIER DES FORMATIONS | 72 |
|-----------------------------|----|

|                          |    |
|--------------------------|----|
| • BULLETIN D'INSCRIPTION | 72 |
|--------------------------|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| • CONTRAT DE FORMATION | 76 |
|------------------------|----|



# Présentation

## PRESENTATION DU CENTRE SHEN-TI CALDAS

**Depuis sa création en 2004**, les prestations de bien-être que nous proposons avec le centre Shen-ti aux particuliers comme 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 22 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 boîte 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 boîte 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 nécessitent 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 où vous pouvez choisir de suivre des modules en présentiel et d'autres à distance.

D'abord certifié Datadock puis certifié Qualiopi, nous nous engageons au quotidien dans la qualité des formations que nous vous proposons.

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



**David Caldas**  
Fondateur de Caldas Shen-ti  
Responsable Pédagogique

## Shen-ti Caldas Formation

8, rue du Général Giraud – Apt 12

31200 Toulouse

Tél : 06 16 09 19 91

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.

Sites : [www.caldas.fr](http://www.caldas.fr), <https://formations-bienetre.fr/> (plateforme e-learning)



## 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 retrouvons des activités liées au développement personnel (jeux, salles de réflexion, accès à une bibliothèque...).

# 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 choisie 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://formations-bienetre.fr/>

*[Voir le descriptif du déroulement des formations en ligne ci-après.](#)*

### • FORMATION EN INDIVIDUEL (COURS PARTICULIER)



Les formations en individuel (1 à 2 élèves) sont des formations personnalisées. Il s'agit d'un cours particulier. Vous pouvez choisir la technique de massage que vous souhaitez apprendre. Nous pouvons aussi nous adapter à vos besoins et vous créer un protocole sur mesure. Les formations ont lieu en semaine. Vous pouvez choisir la durée de la formation. Nous pouvons également nous déplacer chez vous ou dans votre entreprise.

*[Nous consulter pour personnaliser votre programme de formation.](#)*

#### Formation en présentiel

- 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 en ligne

- 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



#### Formation mixte

- 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 EN WEEKENDS OU SUR UN MOIS EN TEMPS COMPLET

**Les formations longues** permettent de se former à un véritable **métier** dans le secteur du bien-être (*voir descriptif plus bas : praticien en massage bien-être, 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.

### FORMATION SUR UN AN EN 9 WEEKENDS : 126 HEURES

- **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.

### FORMATION SUR UN MOIS EN TEMPS COMPLET : 126 HEURES

- **Les horaires** : du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
- **Le tarif** : 1899 € les 4 semaines, support de cours, vidéos des protocoles, attestation comprise.

## • 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 boîte à outils à savoir : une technique de massage, de relaxation, d'énergétique chinoise ou de naturopathie.

### • FORMATION SUR UN JOUR

Ces formations se déroulent en une journée et vous permettront de découvrir des outils pratique à ajouter à vos boîtes à outils de praticiens. L'accent est mis sur la pratique et l'étude de cas.

**Les horaires** : de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h

**Le tarif** : 215 € la journée, supports de cours (audios, vidéos, pdf), attestation comprise.

### • 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** : 385 € le week-end, supports de cours (audios, vidéos, pdf), attestation comprise.

### • 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** : 835 € la semaine : support de cours, attestation comprise

## • FORMATION INDIVIDUELLE (COURS PARTICULIER)

Nous proposons des formations en individuel sur mesure. Il s'agit d'un véritable **cours particulier avec un formateur et un élève**.

Vous pouvez **choisir le sujet de la formation en fonction de vos besoins** ou vous pouvez également consulter notre catalogue de formation et identifier un thème de formation qui vous intéresse. Cela peut être :

- **Une technique de massage** : Massage Californien, Sportif, Minceur, Drainant, Réflexologie, Shiatsu, Ayurvédique, etc.
- **Une technique d'énergétique chinoise** : Animateur Do-In, Ventouses, Moxibustion, Réflexologie auriculaire, Tui Na, Théorie Énergétique, etc.

Cette formation individuelle peut se dérouler au sein de notre centre, dans votre institut ou à domicile.

Pour une formation en cours particulier sur une journée le **tarif est de 335€**.

Pour les indépendants, ces formations peuvent parfois faire l'objet d'un **financement par votre OPCO**. Nous sommes **certifiés Qualiopi**.



# 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'événementiel, 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.

## 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), sur un mois en temps complet (avril).

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 personnel, 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 liés au sommeil, à la digestion, au stress, etc. Ce bilan énergétique, qui n'est pas un bilan médical, vous permettra :



- De choisir dans votre **boîte 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'individualiser,
- 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 connaître 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.

**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.

# Informations sur les formations

## • LIEU DE FORMATION

Les formations que nous proposons se déroulent majoritairement dans notre centre de formation au **8, rue du Général Giraud – Apt 12 - 31200 Toulouse**. 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.

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

**Bus Tisséo** : Arrêt Luchet de la ligne de Bus Linéo 9, Métro Borderouge (15 minutes à pied).

Vous pouvez consulter notre site internet pour avoir des informations sur les logements à Toulouse, 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 praticiens 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 maîtrisent 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 avons également obtenu la **certification Qualiopi**. Nos formations ne sont pas enregistrées au RNCP.



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 salariés :** 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/> **Nos formations qui ne sont pas enregistrées au RCNP, ne peuvent pas être 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 (OPCO) 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. Nos formations peuvent être prises en charges selon les conditions de l'OPCO puisque nous sommes certifiés Qualiopi.
- **Demandeurs d'emploi :** prise en charge de formation par « France Travail » en fonction des situations individuelles et des projets. Prendre contact avec son conseiller 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 agréées par la Fédération Française de Massage Traditionnel de Relaxation. Pourquoi adhérer à une Fédération : Comme nous vous le rappelons 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 été 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 reconnaître 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 : **215 €**
- La formation en **1 week-end** soit 14 heures de formation : **385 €**
- La formation en **une semaine** soit 32.5 heures de formation : **835 €**
- La formation sur **un an en 9 week-ends** soit 126 (présentiel) heures de formation : **1850 €**
- La formation sur **un mois en juillet** soit 130 heures (présentiel) 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 choisissiez 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://formations-bienetre.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 : envoi 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.

**Référent Handicap** : David Caldas – 06.16.09.19.91- [contactshenti@yahoo.fr](mailto:contactshenti@yahoo.fr)



# 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 suivi 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** dûment 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 a 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



- **Inscription des participants** (bulletin d'inscription et des conventions ou contrats de formation),
- **Envoi de la convocation par mail**,
- **Accueil** des participants au centre de formation le jour de la formation,
- Signature de la **feuille d'emargement**,
- **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** :
  - o Chaque technique vous sera expliquée pas à pas,
  - o Entraînement dirigé deux par deux pour la pratique,
  - o Correction des gestes et des postures,
  - o Les apprenants sont tour à tour, opérateurs et sujets,
- **Evaluation** :
  - o QCM pour vérifier l'acquisition des connaissances théoriques
  - o 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 invités 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://formations-bienetre.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 présentiels. 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 sur :

- **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 connaître 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 consacrez. 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, répondre à vos questions que ce soit d'ordre administratif, d'apprentissage ou technique,
-  • **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,
-  • **Des Quizz d'autoévaluation** pour vérifier si vous avez assimilé le cours,
-  • **Des exercices pratiques** à faire pour s'entraîner à la mise en pratique des connaissances acquises,
- **Bibliographie** : liste d'ouvrages de références, de sites internet, de revues spécialisées,
- **Un Quizz Final** qui vous permettra d'évaluer vos acquisitions et ainsi finaliser votre formation,
-  • **Une attestation de formation** après validation de votre assiduité et de l'obtention d'au moins 50% de bonnes réponses au Quizz final de la formation.

## 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.

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 styler, 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.



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 pourrions établir ensemble un **plan de formation personnalisé** en choisissant les modules de formation spécifique à votre projet. Nous pourrions voir si la formule toute à distance ou mixte est la plus adaptée.

**Procédure d'inscription :** Sur le site <https://formations-bienetre.fr>, vous pourrez suivre les étapes suivantes :

- **Etape 1 :** Vous choisissez la formation qui vous intéresse dans notre catalogue de formation,
- **Etape 2 :** Il vous sera demandé de nous faire parvenir par mail la convention de formation complétée, signée qui est disponible directement sur la fiche de présentation de la formation,
- **Etape 3 :** Vous pourrez ensuite acheter la formation. Lors du processus d'achat, il vous sera demandé de créer un compte, avec vos coordonnées. Vous pourrez consulter les Conditions générales de ventes et les acceptées puis vous pourrez procéder au paiement de la formation avec votre carte bancaire. Vous recevrez une confirmation de votre achat par mail ainsi qu'une facture, ainsi que les coordonnées de votre formateur référent, etc.
- **Etape 4 :** Une fois que vous aurez procédé au paiement de la formation vous aurez directement accès au contenu de la formation,

Une fois votre inscription et votre achat effectué, vous aurez directement accès à votre ou à vos formations. Pour cela, il vous suffit de vous rendre sur la page "accès élèves", entrer l'identifiant et le mot de passe que vous avez utilisé pour effectuer votre achat. Vous recevrez une facture dans votre espace personnel. Vous aurez donc accès à tous les supports pédagogiques que la formation contient : cours en pdf, vidéos, audios, bibliographie, etc. Vous aurez accès à votre **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 débiter **l'étude de vos cours**. Chaque formation est organisée en leçons et les leçons en chapitres. Une fois que vous aurez étudié une leçon vous aurez des exercices de mise en pratiques, des questions d'autoévaluation ainsi qu'un Quizz de fin de leçon. Cours du module, vous pourrez faire les **exercices de mise en pratique** et réaliser le Quizz d'évaluation correspondant à ce module.

Enfin, lorsque vous aurez étudiés toutes les leçons et réalisé les Quizz de fin de chaque leçon et que vous aurez obtenu la moyenne pour chacun de ces Quizz vous pourrez réaliser le Quizz final de la formation. Lorsque vous aurez obtenu la **moyenne à ce Quizz final**, nous vous ferons parvenir votre attestation de formation. Tout au long de votre formation, vous aurez la possibilité de passer autant de fois que vous voulez les Quizz si vous n'avez pas obtenu la moyenne.



## CONSEILS D'ORGANISATION POUR REUSSIR UNE FORMATION A DISTANCE

Suivre une formation à distance n'est pas une chose aisée. 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 empêcheraient 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 a 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'entraîner
- 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 permettront 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 motivé,
- 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.



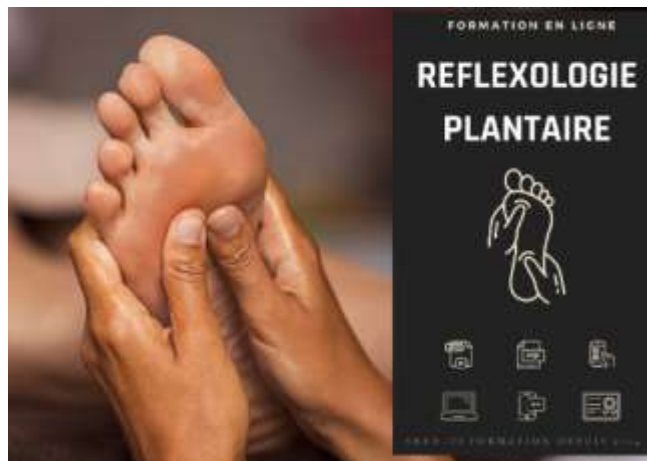
# Formations en E-Learning

## NOTRE OFFRE DE FORMATION EN LIGNE

Pour plus d'informations sur les objectifs, les programmes et les tarifs de chaque formation en ligne vous pouvez vous rendre sur notre plateforme e-learning à l'adresse suivant : <https://formations-bienetre.fr/>

### • FORMATION EN MASSAGE BIEN-ETRE





## • FORMATION EN ENERGETIQUE CHINOISE

**FORMATION DE PRATICIEN(N) EN ENERGETIQUE TRADITIONNELLE CHINOISE**

Formation en ligne



 Taijitu / Acupuncture / Chien énergétique  
 Moxibustion  
 Tu Na  
 Qi Gong, Ba Jin  
 Reflexologie Auriculaire  
 Ventsouses

Shen-Ti Formation depuis 2004

Shen-Ti Formation depuis 2004

**FORMATION MOXIBUSTION**

*Formation en ligne*



**FORMATION TUI NA MASSAGE CHINOIS**

Formation en ligne



Shen-Ti Formation depuis 2004

www.shen-ti.com

**FORMATION VENTOUSES**

CUPPING



FORMATION EN LIGNE

FORMATION EN LIGNE

**REFLEXOLOGIE AURICULAIRE**

Présenté par David Carides



Shen-Ti Formation depuis 2004

**Animateur Atelier Qi Gong**

FORMATION EN LIGNE



SHEN-TI FORMATION DEPUIS 2004

**Formation Animateur Atelier Do-In**

Formation en ligne

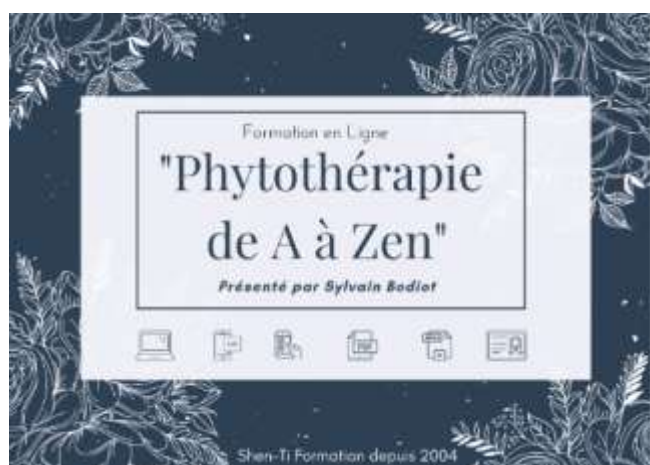
Présenté par David Carides



WWW.SHEN-TI.COM

## • AUTRE FORMATIONS



# Praticien(ne) en Massage de Bien-être

## 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),
- 10 participants maximum,
- Bibliographie,

Existe en E-Learning

### • Agrément de la fédération

Notre formation en praticien bien-être est agréée 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

#### 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 sportif :
- 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 groupe 2 (28/29 nov – 19/20 dec 2026 – 23/24 janv – 13/14 fev – 20/21 mars – 17/18 avril – 8/9/29/30 mai – 19/20 juin 2027): **1850 €**

- Formation sur un mois (du 29 juin au 27 juillet 2026) : **1599€ au lieu de 1899 €**

*Possibilité de paiement jusqu'à 12 mensualités*

• **PRE-REQUIS** : Aucun

• **INSCRIPTION** : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



*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'ayurveda 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 utilisons des huiles essentielles biologiques pour notre relaxation aux huiles. Les Huiles sont fournies lors des stages.



## • OBJECTIFS DE LA FORMATION :

L'objectif de cette formation est de maîtriser un protocole complet de massage Ayurvédique (Abhyanga), de sécuriser sa séance et de maîtriser les gestes et les postures. L'objectif est d'être capable de proposer une séance de massage ayurvédique d'une heure et de l'adaptée aux besoins des 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,
- 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),
- 10 participants maximum,
- Bibliographie,

## • PROGRAMME DE LA FORMATION :

### Partie théorique

- 1 Histoire de l'Ayurveda
- 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** : 385 € **Dates** : Voir Calendrier

• **Inscription** : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. . Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# 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 :

L'objectif de cette formation est de maîtriser un protocole complet de massage Ayurvédique (Champissage), de sécuriser sa séance et de maîtriser les gestes et les postures. L'objectif est d'être capable de proposer une séance de massage ayurvédique de la tête soit en position assise ou allongée de trois quart d'heures et de l'adaptée aux besoins des 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,
- 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),
- 10 participants maximum,
- Bibliographie,

## • PROGRAMME DE LA FORMATION :

### Partie théorique

- 1 Histoire de l'Ayurveda
- 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 : 335 € Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# 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 utilisons des huiles essentielles biologiques pour notre relaxation aux huiles. Les Huiles sont fournies lors des stages.



## • OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Que ce soit sur un week-end ou sur une semaine l'objectif est de maîtriser un protocole complet de massage aux huiles (Californien), de sécuriser sa séance et de maîtriser les gestes et les postures pour pouvoir proposer une séance de massage aux huiles d'une heure et de l'adaptée aux besoins des clients.

## • CARACTERISTIQUES DE LA FORMATION :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation, Bibliographie
- 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 fournis (écrit, vidéo),
- 10 participants maximum,

*Existe en E-Learning*

## • 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 : - 1 weekend de 2 jours (385€)
- Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# 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 :

L'objectif de cette formation est de maîtriser un protocole complet de massage Hawaïen (Lomi Lomi), de sécuriser sa séance et de maîtriser les gestes et les postures. L'objectif est d'être capable de proposer une séance de massage Hawaïen d'une heure et de l'adaptée aux besoins des 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,
- 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),
- 10 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 :** 385 € **Dates :** Voir Calendrier

• **Inscription :** Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# 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 focaliseront sur les jambes pour permettre de mobiliser les réserves lipidiques et d'améliorer la circulation.

Ce massage peut être proposé 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 :

L'objectif de cette formation est de maîtriser un protocole complet de massage minceur et jambes lourdes de sécuriser sa séance et de maîtriser les gestes et les postures. L'objectif est d'être capable de proposer une séance de massage minceur et jambes lourdes en utilisant des techniques de massages et de ventouses équivalent à une heure de massage et de l'adaptée aux besoins des 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,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournis (écrit, vidéo),
- 10 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** : 385 € **Dates** : Voir Calendrier

• **Inscription** : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# Massage Drainant de la Lymphhe

## DESCRIPTIF DU MASSAGE DRAINANT DE LA LYMPHE

Le massage drainant de la lymphhe 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 et plus particulièrement sur les zones de la chaîne ganglionnaire.

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 dont le tarif peut aller de 60 à 120€ la séance de 45 à 60 minutes.



## • OBJECTIFS DE LA FORMATION :

L'objectif de cette formation est de maîtriser un protocole complet de massage drainant de sécuriser sa séance et de maîtriser les gestes et les postures. L'objectif est d'être capable de proposer une séance de massage drainant relaxant équivalent à une heure de massage et de l'adaptée aux besoins des 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,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournis (écrit, vidéo),
- 10 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 : 385 € Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.

**Semaine Detox** : comprends le massage minceur et le massage drainant

• Durée : 5 jours Tarif : 835 € Dates : Voir Calendrier



# 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 :

L'objectif de cette formation est de maîtriser un protocole complet de massage aux pierres chaudes de sécuriser sa séance en maîtrisant la préparation et l'utilisation des pierres chaudes et de maîtriser les gestes et les postures. L'objectif est d'être capable de proposer une séance de massage aux pierres chaudes équivalent à une heure de massage et de l'adapter aux besoins des 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,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournis (écrit, vidéo),
- 10 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** : 215 € **Dates** : Voir Calendrier

• **Inscription** : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



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



## • OBJECTIFS DE LA FORMATION :

L'objectif de cette formation est de maîtriser un protocole complet de massage de la femme enceinte, de sécuriser sa séance en maîtrisant, l'installation de la femme enceinte, le choix des huiles de massage et de maîtriser les gestes et les postures. L'objectif est d'être capable de proposer une séance de massage de la femme enceinte équivalent à une heure de massage et de l'adaptée aux besoins des clientes.

## • CARACTERISTIQUES DE LA FORMATION :

- Attestation de suivi de formation, certificat de formation, Bibliographie,
- 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),
- 10 participants maximum,
- Prévoir un grand coussin pour s'installer en PLS (Position Latérale de Sécurité),

## • 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** : 385 € **Dates** : Voir Calendrier

• **Inscription** : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



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



## • OBJECTIFS DE LA FORMATION :

L'objectif de cette formation est à la fois de maîtriser un protocole complet de massage aux huiles pour les bébés et d'être également capable de présenter, d'expliquer aux parents du bébé comment réaliser ce protocole de massage bébé dans le cadre de l'animation d'ateliers parents-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),
- 10 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 : 215 € Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# Massage Sénior

## DESCRIPTIF DU MASSAGE SENIOR

Le « Toucher Relaxant » est une technique de massage assez douce et qui convient à tout type de public. Il se pratique la plupart du temps avec le receveur assis sur une chaise classique et le praticien à l'arrière de celui-ci.

Il est adapté pour pouvoir être pratiqué dans n'importe quel contexte, qu'il ne nécessite pas de matériel particulier et qu'il se pratique par-dessus les vêtements. C'est un massage qui se focalise sur les épaules, la nuque, le crâne, et les membres supérieurs (bras et mains).



## • OBJECTIFS DE LA FORMATION :

L'objectif de cette formation est de maîtriser un protocole complet de « toucher relaxant » sur les zones des épaules, du cou, de la tête, des bras et des mains.

L'objectif est de permettre à l'élève de sécuriser sa séance et de maîtriser les gestes et ses postures. Il sera en mesure de s'adapter dans sa pratique au lieu ou au type de personne qui va bénéficier de ce « toucher relaxant ».

## • 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),
- 10 participants maximum,
- Bibliographie,

*Existe en E-Learning*

## • PROGRAMME DE LA FORMATION :

### Partie théorique

- 1 Introduction sur la législation du massage,
- 2 Anatomie élémentaire,
- 3 Spécificités des personnes âgées et des personnes en situation de handicap
- 4 Indications et Contre-indications

### Partie pratique

- 1 Positionnement, posture du praticien,
- 2 Rythme et intensité du « Toucher Massage »
- 3 Les techniques du « Toucher Massage »,
- 4 Protocole « Toucher Massage »

## • Pre-requis : Aucun

- Durée : 2 jours Tarif : **385 €** Dates : Voir Calendrier
- Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# Massage Sportif

## DESCRIPTIF DU MASSAGE SPORTIF

Le Massage Sportif que nous proposons est un massage qui intègre des techniques de différents types :

- De massages aux huiles comme : le massage Suédois, le Deep Tissue
- De massages énergétiques comme : le Tui Na, le Massage Traditionnel Thaïlandais, de relaxation Coréenne,

Ce massage intègre donc un travail de relaxation et d'étirement des muscles. Nous abordons également l'utilisation des Ventouses.

Il s'agit donc d'un massage qui permet le relâchement des tensions, la récupération musculaire et la prévention des troubles musculosquelettiques du sportif.



## • OBJECTIFS DE LA FORMATION :

L'objectif de cette formation est de maîtriser les différentes techniques de massage sur toutes les parties du corps, de sécuriser sa séance et d'être capable de proposer une séance de massage sportif adaptée aux besoins des sportifs qui viendront vous voir.

## • 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 fournis (écrit, vidéo),
- 10 participants maximum,
- Bibliographie,

*Existe en E-Learning*

## • PROGRAMME DE LA FORMATION :

### Partie théorique

- 1 Le public des sportifs
- 2 Huiles pour le sportif
- 3 Contre-indications et sécurisation de la séance.
- 4 Législation et pratique de la relaxation aux huiles

### Partie pratique

- 1 Positionnement, posture du praticien,
- 2 Rythme et intensité des différentes techniques de massage.
- 3 Techniques adaptés pour chaque partie du corps.
- 4 Individualiser un protocole

## • Pre-requis : Aucun

• Durée : 2 jours Tarif : 385 € Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# 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'Égypte 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 :

L'objectif de cette formation est de maîtriser un protocole complet de massage Deep Tissue, de sécuriser sa séance et de maîtriser les gestes de massages aux huiles, le niveau de pression et les postures. L'objectif est d'être capable de proposer une séance de massage Deep Tissue d'une heure et de l'adaptée aux besoins des 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,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournis (écrit, vidéo),
- 10 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 :** 335 € **Dates :** Voir Calendrier

• **Inscription :** Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# Libération Des Fascias

## DESCRIPTIF DE LA FORMATION

Les fascias sont des tissus conjonctifs, qui enveloppent, relient et soutiennent toutes les structures du corps humain : muscles, os, organes, nerfs et vaisseaux.

Ils assurent la cohésion, la transmission des forces, la coordination du mouvement et jouent un rôle majeur dans la posture, la proprioception et la perception de la douleur. Riches en récepteurs sensoriels, les fascias sont sensibles aux contraintes mécaniques, au stress, aux émotions et aux traumatismes.

Lorsqu'ils perdent leur mobilité et leur élasticité, des tensions et des dysfonctionnements apparaissent. La libération manuelle des fascias vise à restaurer leur glissement, leur hydratation et leur capacité d'adaptation.



## • OBJECTIFS DE LA FORMATION :

L'objectif de cette formation est d'être capable de réaliser un protocole complet de libération des fascias sur les lignes antérieure, postérieure et latérales, de sécuriser sa séance et de maîtriser les gestes spécifiques du toucher fascial. L'objectif est d'être capable de proposer une séance de Libération Myofasciale d'une heure et de l'adaptée aux besoins des 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,
- 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),
- 10 participants maximum,
- Bibliographie,

*Existe en E-Learning*

## • PROGRAMME DE LA FORMATION :

### Partie théorique

- 1 Présentation des fascias
- 2 Le concept de lignes fasciales
- 3 Liens entre système nerveux, muscles, fascias, et le reste de l'organisme,
- 4 Contre-indications et Indications
- 5 Législation et pratique du Toucher fascial

### Partie pratique

- 1 Positionnement, posture du praticien,
- 2 Les techniques du toucher Fascial,
- 3 Autres techniques de libération des Fascias (Etirements, accessoires, ventouses, etc.)
- 3 Localisation et palpation des lignes antérieure, postérieure et latérales,
- 5 Travail de libération des lignes fasciales antérieure, postérieure et latérales.

• **Pre-requis** : Aucun

• **Durée** : 5 jours **Tarif** : 835 € **Dates** : Voir Calendrier

• **Inscription** : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# Libération Des Triggers Points

## DESCRIPTIF DE LA FORMATION

Les trigger points, ou points gâchettes myofasciaux, sont des zones localisées d'hypertonie et de sensibilité au sein des muscles et de leurs fascias.

Ils résultent souvent de surcharges mécaniques, de gestes répétitifs, de traumatismes, du stress ou de déséquilibres posturaux. À la palpation, ils se manifestent par une douleur vive, parfois référée à distance, et une perte de souplesse tissulaire. Les trigger points perturbent la circulation locale, la fonction musculaire et le contrôle neuromoteur.

La libération manuelle vise à diminuer l'hyperactivité neuromusculaire, rétablir la vascularisation, relâcher le fascia et restaurer une fonction harmonieuse du mouvement.



## • OBJECTIFS DE LA FORMATION :

L'objectif de cette formation est de sécuriser sa séance et de maîtriser sa posture de praticien, de maîtriser les gestes spécifiques permettant la libération de Trigger points. L'objectif est d'être capable de proposer une séance de Libération des Triggers Points après avoir identifié, localisé les points trigger spécifiques liés aux besoins des 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,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournis (écrit, vidéo),
- 10 participants maximum,
- Bibliographie,

Existe en E-Learning

## • PROGRAMME DE LA FORMATION :

### Partie théorique

- 1 Historique des Triggers Points,
- 2 Notion de douleur projetée, référée,
- 3 Liens entre système nerveux, muscles, fascias, et Triggers Points,
- 4 Contre-indications et Indications,
- 5 Législation et pratique des Triggers Points

### Partie pratique

- 1 Positionnement, posture du praticien,
- 2 Les techniques spécifiques de libération des Triggers Points,
- 3 Identification et localisation des triggers points,
- 5 Travail sur les différentes zones du corps.

• **Pre-requis** : Aucun

• **Durée** : 2 jours **Tarif** : 385 € **Dates** : Voir Calendrier

• **Inscription** : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



## 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 :

L'objectif de cette formation est de maîtriser le kata (ensemble de mouvements codifiés) complet de Amma Assis qui représente l'équivalent d'une séance de 15 ou 30 minutes ainsi que la pratique des techniques de digipression. Vous aurez également les outils pour pouvoir présenter, faire la promotion du 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),
- 10 participants maximum,
- Bibliographie,

*Existe en E-Learning*

## • 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 : 385 € Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# 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 pied 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, piétons, 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 :

L'objectif de cette formation est de maîtriser la localisation des zones réflexes sur le pied ainsi que la réalisation d'un protocole de réflexologie plantaire qui représente l'équivalent d'une séance de 45 à 60 minutes. Vous aurez également la capacité d'adapter la séance aux besoins des 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,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournis (écrit, vidéo),
- 10 participants maximum,
- Bibliographie,

*Existe en E-Learning*

## • 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 : 385 € Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# Réflexologie **P**almaire

## 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 :

L'objectif de cette formation est de maîtriser la localisation des zones réflexes sur les mains ainsi que la réalisation d'un protocole de réflexologie palmaire qui représente l'équivalent d'une séance de 45 à 60 minutes. Vous aurez également la capacité d'adapter la séance aux besoins des 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,
- 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),
- 10 participants maximum,
- Bibliographie,

*Existe en E-Learning*

## • 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** : 385 € **Dates** : Voir Calendrier

• **Inscription** : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# 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 ballotement.

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 :

L'objectif de cette formation est de maîtriser un protocole complet de Relaxation coréenne, de sécuriser sa séance et de maîtriser les gestes de relaxation coréenne, le niveau de pression et les postures. L'objectif est d'être capable de proposer une séance de massage relaxation coréenne d'une heure et de l'adaptée aux besoins des 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,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournis (écrit, vidéo),
- 10 participants maximum,
- Bibliographie,

*Existe en E-Learning*

## • PROGRAMME DE LA FORMATION :

### Partie théorique

- 1 Historique de la relaxation Coréenne
- 2 Comprendre le lâché 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 :** 385 € **Dates :** Voir Calendrier

• **Inscription :** Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# Massage Thaïlandais

## DESCRIPTIF MASSAGE TRADITIONNEL THAÏLANDAIS

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 :

L'objectif de cette formation est de maîtriser un protocole complet de Relaxation coréenne, de sécuriser sa séance et de maîtriser les gestes, les postures, à la fois dans les techniques de pressions et dans les techniques d'étirements, de yoga. L'objectif est d'être capable de proposer une séance de massage traditionnel thaïlandais d'une heure à une heure trente et de l'adapter aux besoins des 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,
- 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),
- 10 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 : 5 jours Tarif : 835 € Dates : Voir Calendrier

• Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# 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 :

L'objectif de cette formation est de maîtriser un protocole complet de Massage Chinois du ventre, de sécuriser sa séance et de maîtriser les gestes, les postures, et les techniques de Tui Na appliquées spécifiquement sur la zone de l'abdomen. L'objectif est d'être capable de proposer une séance de massage chinois du ventre d'une heure et de l'adaptée aux besoins des 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,
- 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),
- 10 participants maximum,
- Bibliographie,

*Existe en E-Learning*

## • 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 :** 385 € **Dates :** Voir Calendrier

• **Inscription :** Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# Shiatsu

## DESCRIPTIF DU SHIATSU

Le Shiatsu est une technique manuelle qui vient du Japon et qui est une dérivée du massage\* Amma (massage\* chinois). Son but est de 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<sup>e</sup> siècle que le Shiatsu prit 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 habillée de vêtements légers et dure environ 60 minutes. Il se pratique sur toute la surface du corps.



## • OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Que ce soit sur un week-end ou sur une semaine l'objectif est de maîtriser un protocole complet de Shiatsu, de sécuriser sa séance et les postures et les déplacements spécifiques du travail au sol, ainsi que la pratique des techniques de digipression pour pouvoir proposer une séance de Shiatsu d'une heure et de l'adaptée aux besoins des 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,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournis (écrit, vidéo),
- 10 participants maximum,
- Bibliographie,

*Existe en E-Learning*

## • 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 :** 1 weekend de 2 jours (385€)

• **Dates :** Voir Calendrier

• **Inscription :** Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



## 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 :

Que ce soit sur un week-end ou sur une semaine l'objectif est de maîtriser un protocole complet de Tui Na, de sécuriser sa séance, les postures, le travail sur les trajets des méridiens ainsi que la pratique des techniques de digipression et de pour pouvoir proposer une séance de Tui Na d'une heure et de l'adaptée aux besoins des 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,
- 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),
- 10 participants maximum,
- Bibliographie,

*Existe en E-Learning*

## • 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 :** 1 weekend de 2 jours (385€)

• **Dates :** Voir Calendrier

• **Inscription :** Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# 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 de 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 :

L'objectif est de maîtriser un protocole complet de Massage Japonais du Visage, de sécuriser sa séance, les postures, de travailler avec précision et délicatesse en maîtrisant les techniques spécifiques de ce massage sur le visage pour pouvoir proposer une séance de Massage Japonais du visage d'une durée de trois quart d'heure à une heure et de l'adapter aux besoins des 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,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournis (écrit, vidéo),
- 10 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 : 385 € Dates : Voir Calendrier
- Inscription : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# Praticien(ne) en Energétique Chinoise

## 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 personnel, 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 liés au sommeil, à la digestion, au stress, etc. Ce bilan énergétique, qui n'est pas un bilan médical, vous permettra :

- De choisir dans votre **boîte 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'individualiser,
- 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 connaître 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 (de novembre à juillet). L'accès à un espace e-learning est ouvert pour chaque session

## • 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),
- 10 participants maximum,
- Bibliographie,

Existe en E-Learning

## • 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,
  - o 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 (28/29 nov – 12/13 déc 2026 – 23/24 jan – 13/14 fev – 20/21 mars – 10/11 avril – 29/30 mai – 19/20 juin – 10/11 juil 2027) : 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. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



*Programme détaillé de cette formation sur la documentation spécifique*

## 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 aïeux 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 :

L'objectif de cette formation en Ventouses est d'être capable d'identifier si les ventouses sont indiquées ou contre indiquées à la plainte du sujet, de choisir la bonne méthode de ventouse et de la mettre en pratique dans un cadre sécurisé. Vous serez donc capable de proposer des séances de ventouses, seules, ou en association avec des soins que vous proposez déjà.

## • 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),
- 10 participants maximum,
- Bibliographie,

*Existe en E-Learning*

## • 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** : 215 € **Dates** : Voir Calendrier

• **Inscription** : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



## 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 :

L'objectif de cette formation en Moxibustion est d'être capable d'identifier si la moxibustion est indiquée ou contre indiquée à la plainte du sujet, de choisir la bonne méthode de moxibustion et de la mettre en pratique dans un cadre sécurisé. Vous serez donc capable de proposer des séances de moxibustion, seules, ou en association avec des soins que vous proposez déjà.

## • 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),
- 10 participants maximum,
- Bibliographie,

*Existe en E-Learning*

## • 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 :** 215 € **Dates :** Voir Calendrier

• **Inscription :** Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# 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 :

L'objectif de cette formation est de maîtriser la localisation des zones réflexes sur l'oreille d'être capable d'identifier si la réflexologie auriculaire est indiquée ou contre indiquée à la plainte du sujet, de choisir la bonne méthode de réflexologie auriculaire, les bonnes zones et les bons points et de la mettre en pratique dans un cadre sécurisé. Vous serez donc capable de proposer des séances de moxibustion, seules, ou en association avec des soins que vous proposez déjà.

## • 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),
- 10 participants maximum,
- Bibliographie,

*Existe en E-Learning*

## • 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 :** 215 € **Dates :** Voir Calendrier

• **Inscription :** Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# Conseiller en Alimentation Saine et Vivante

## DESRIPTIF DE LA DIETETIQUE CHINOISE

La diététique chinoise est l'un des cinq outils 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 est essentiellement préventif pour entretenir la santé.

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

Une alimentation non équilibrée est à l'origine de nombreux troubles, de déséquilibres du système immunitaire, de nos émotions, et c'est ce que nous avons découvert en Occident avec la notion de microbiote, ce qui justifie que nous portions tout particulièrement notre attention à la diététique et la nutrition dans la prévention de la santé.



## • OBJECTIFS DE LA FORMATION :

L'objectif de cette formation est de vous faire comprendre l'importance de la diététique chinoise dans cette médecine chinoise par nature préventive en découvrant les grands principes de l'énergétique chinoise (QI, Yin Yang, 5 Eléments etc). Vous serez donc en capacité de comprendre les processus énergétique et physiologique en jeu dans la sphère digestive, et d'identifier les principaux déséquilibres. Vous serez ensuite en mesure de faire un bilan alimentaire pour identifier les principales erreurs alimentaires des clients. Vous serez enfin capable de proposer en concertation avec le client un rééquilibrage du régime alimentaire selon les principes de la diététique chinoise.

## • 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),
- 10 participants maximum,
- Bibliographie,

## • PROGRAMME DE LA FORMATION :

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  
    Bilan alimentaire, le menu diététique chinoise,  
Faire les courses,  
    Comment préparer les aliments.  
Législation et diététique chinoise

• **Pre-requis :** Aucun

• **Durée :** 2 jours **Tarif :** 385 € **Dates :** Voir Calendrier

• **Inscription :** Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# 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 a 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 justes, 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** est 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 travaillerez. 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),
- 10 participants maximum,
- Bibliographie,

Existe en E-Learning

## • 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** : 835 € **Dates** : Voir Calendrier

• **Inscription** : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# Do-In (Animation d'ateliers)

## DESCRIPTIF DU DO-IN

Le Do-In est 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 des points d'acupuncture 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** est 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 où vous les proposez (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 fournis (écrit, vidéo),
- 10 participants maximum, Bibliographie,

Existe en E-Learning

## • 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'acupression.

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** : 385 € **Dates** : Voir Calendrier

• **Inscription** : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# Calendrier des Formation 2026-2027

|                                                                                                                               |                                                | 2026                                                                                                                 |       |       |       |                                                                                                                          | 2027  |       |       |       |       |           |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------|-------|
|                                                                                                                               |                                                | Durée                                                                                                                | Sept  | Oct   | Nov   | Déc                                                                                                                      | Janv  | Fév   | Mars  | Avril | Mai   | Juin      | juil  |
| <b>FORMATION RELAXATION MANUELLE</b>                                                                                          |                                                |                                                                                                                      |       |       |       |                                                                                                                          |       |       |       |       |       |           |       |
| <b>Formations Longues</b>                                                                                                     |                                                |                                                                                                                      |       |       |       |                                                                                                                          |       |       |       |       |       |           |       |
| •                                                                                                                             | Praticien massage bien-être en 9 weekends      | 9 we 126h                                                                                                            |       |       | 28/29 | 19/20                                                                                                                    |       | 23/24 | 13/14 | 20/21 | 17/18 | 8/9/29/30 | 19/20 |
| •                                                                                                                             | Praticien massage bien-être un mois en juillet | 1 mois soit 130h                    |       |       |       |                                                                                                                          |       |       |       |       |       | 28-30     | 1-26  |
| <b>Formations Courtes</b>                                                                                                     |                                                |                                                                                                                      |       |       |       |                                                                                                                          |       |       |       |       |       |           |       |
| <b>MASSAGES AUX HUILES</b>                                                                                                    |                                                |                                                                                                                      |       |       |       |                                                                                                                          |       |       |       |       |       |           |       |
| •                                                                                                                             | Relaxation Ayurvédique (corps) : Abhyanga      | 2J                                                                                                                   |       | 5/6   |       |                                                                                                                          |       |       |       |       |       | 29/30     | 15/16 |
| •                                                                                                                             | Massage indien de la tête Champissage          | 2J                                                                                                                   |       |       |       |                                                                                                                          |       | 8/9   |       |       |       |           |       |
| •                                                                                                                             | Massage aux huiles (Californien)               | 2J                                  |       |       |       | 19/20                                                                                                                    |       |       | 22/23 |       |       |           | 1/2   |
| •                                                                                                                             | Massage Hawaïen Lomi Lomi                      | 2J                                                                                                                   |       |       |       |                                                                                                                          | 25/26 |       |       |       |       |           | 7/8   |
| •                                                                                                                             | Massage Minceur, jambes lourdes                | 2J                                                                                                                   |       |       |       |                                                                                                                          |       |       | 13/14 |       |       |           |       |
| •                                                                                                                             | Massage Drainant de la lymphe                  | 2J                                                                                                                   |       | 3/4   |       |                                                                                                                          |       | 20/21 |       |       |       |           |       |
| •                                                                                                                             | Massage aux pierres chaudes : Hot Stone        | 1J                                                                                                                   | 12    |       |       |                                                                                                                          |       |       |       |       |       |           |       |
| •                                                                                                                             | Massage du bébé                                | 1J                                                                                                                   |       |       | 13    |                                                                                                                          |       |       |       | 23    |       |           |       |
| •                                                                                                                             | Massage de la Femme Enceinte                   | 2J                                                                                                                   |       |       | 14/15 |                                                                                                                          |       |       |       | 24/25 |       |           |       |
| •                                                                                                                             | Massage Séniors                                | 2J                                                                                                                   | 28/29 |       |       |                                                                                                                          |       |       |       |       |       |           |       |
| •                                                                                                                             | Massage du sportif                             | 2J                                  |       | 19/20 |       |                                                                                                                          |       |       |       | 17/18 |       |           | 22/23 |
| •                                                                                                                             | Deep Tissue Massage                            | 2J                                                                                                                   |       |       | 23/24 |                                                                                                                          |       |       | 15/16 |       |       |           |       |
| •                                                                                                                             | Massage Libération des Fascias                 | 5J                                  | 14-18 |       |       |                                                                                                                          | 4-8   |       |       | 5-9   |       |           |       |
| •                                                                                                                             | Massage Libération des Triggers points         | 2J                                  |       |       | 2/3   |                                                                                                                          |       |       |       |       | 10/11 |           |       |
| <b>MASSAGES ENERGETIQUES</b>                                                                                                  |                                                |                                                                                                                      |       |       |       |                                                                                                                          |       |       |       |       |       |           |       |
| •                                                                                                                             | Amma Assis                                     | 2J                                 |       |       | 30    | 1                                                                                                                        |       |       |       |       | 16/17 |           | 8     |
| •                                                                                                                             | Réflexologie plantaire                         | 2J                                |       | 26/27 |       |                                                                                                                          | 23/24 |       |       |       |       | 29/30     |       |
| •                                                                                                                             | Réflexologie palmaire                          | 2J                                |       |       |       |                                                                                                                          |       |       |       |       | 18/19 |           |       |
| •                                                                                                                             | Relaxation Coréenne                            | 2J                                                                                                                   |       |       |       | 14/15                                                                                                                    |       |       |       |       |       | 14/15     |       |
| •                                                                                                                             | Massage Traditionnel Thaïlandais               | 5J                                                                                                                   |       |       |       |                                                                                                                          | 11-15 |       |       |       |       |           |       |
| •                                                                                                                             | Massage chinois du ventre                      | 2J                                |       |       |       |                                                                                                                          | 18/19 |       |       |       |       |           |       |
| •                                                                                                                             | Shiatsu                                        | 2J                                | 26/27 |       |       |                                                                                                                          |       | 13/14 |       |       |       |           | 5/6   |
| •                                                                                                                             | Tui Na                                         | 2J                                | 21/22 |       |       |                                                                                                                          |       |       |       |       | 8/9   |           | 19/20 |
| •                                                                                                                             | Massage Japonais du Visage                     | 2J                                                                                                                   | 1/2   |       |       |                                                                                                                          |       |       |       | 11/12 |       |           |       |
|  : Formation proposé également en E-Learning |                                                |                                                                                                                      |       |       |       |                                                                                                                          |       |       |       |       |       |           |       |
|                                                                                                                               |                                                |  Formation sur un an en 9 we 126h |       |       |       |  Formation en deux jours le we 14 h |       |       |       |       |       |           |       |
|                                                                                                                               |                                                |  Formation en semaine             |       |       |       |                                                                                                                          |       |       |       |       |       |           |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                                                 | 2026      |     |     |       |       | 2027 |       |       |       |       |       |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------|-----------|-----|-----|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                                                 | 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       |     |     | 28/29 | 12/13 |      | 23/24 | 13/14 | 20/21 | 10/11 | 29/30 | 19/20 11/12 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Formation Courte |                                                 |           |     |     |       |       |      |       |       |       |       |       |             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | •                | Ventouses                                       | 1 jour    |     |     | 16    |       |      |       |       | 8     |       |       |             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | •                | Moxibustion                                     | 1 jour    |     |     | 17    |       |      |       |       | 9     |       |       |             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | •                | Réflexologie Auriculaire                        | 1 jour    |     |     | 18    |       |      |       |       | 10    |       |       |             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | •                | Diététique et nutrition vivante                 | 2 jours   |     |     | 19/20 |       |      |       |       | 11/12 |       |       |             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | •                | Qi Gong (Animation ateliers)                    | 1 Semaine |     |     |       |       |      |       |       |       |       | 1-5   |             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | •                | Do In (Animation ateliers)                      | 2J        |     |     |       | 7/8   |      |       |       | 17/18 |       | 21/22 |             |
| <div> <div> <div></div> <div>Formation sur un an en 9 we 126h</div> </div> <div> <div></div> <div>Formation en deux jours le we 14 h</div> </div> </div> <div> <div></div> <div>Formation en semaine</div> </div>                                                                                        |                  |                                                 |           |     |     |       |       |      |       |       |       |       |       |             |
| <p>CALDAS FORMATION (Shen-ti) – 8, rue du Général Giraud – Apt 12 - 31200 Toulouse - Tél : 06 16 09 19 91</p> <p>CODE APE 85.59A Formation continue d’adultes - Siret : 479 494 031 - Organisme de Formation enregistré sou le n°73 31 06567 31 <a href="http://www.shen-ti.com">www.shen-ti.com</a></p> |                  |                                                 |           |     |     |       |       |      |       |       |       |       |       |             |

# Bulletin d'Inscription 2026-2027



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

*SHEN-TI Caldas FORMATION*

*8, rue du Général Giraud – Apt 12 - 31200 Toulouse*

*Tél : 06 16 09 19 91 – Courriel : [contactshenti@yahoo.fr](mailto:contactshenti@yahoo.fr)*

☐ Mme ☐ Mlle ☐ M.

Nom

Prénom

Adresse

Code Postal

Ville

Téléphone

Email

## TARIFS

La formation sur une journée : 215 €

La formation en 1 week-end : 385 €

La formation en une semaine : 835€

Les formations Longues :

- en 9 week-ends : 1850 €

- le mois de juillet complet : 1899€

## FORMATIONS en un WEEK-END ou en semaine

Intitulé de la formation

Date

Intitulé de la formation

Date

☐☐☐☐

## FORMATIONS LONGUES

### FORMATION PRATICIEN(NE) EN MASSAGE BIEN-ÊTRE

☐ En 9 week-ends soit 126h : 28/29 nov – 19/20 dec 2026 – 23/24 janv – 13/14 fev – 20/21 mars – 17/18 avril – 8/9/29/30 mai – 19/20 juin 2027

☐ En un mois en temps complet soit 130h : du 28 juin au 26 juillet 2027

### FORMATION PRATICIEN(NE) EN ENERGETIQUE CHINOISE

☐ En 9 week-ends soit 126h : 28/29 nov – 12/13 dec 2026 – 23/24 jan – 13/14 fev – 20/21 mars – 10/11 avril – 29/30 mai – 19/20 juin – 10/11 juil 2027

## 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 » (100€ pour une formation de 2 jours ; 250 € pour une formation sur une semaine ; 450 € 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 ou 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 10 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 – Caldas Formation : 8, rue du Général Giraud – Apt 12 - 31200 Toulouse

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**

8, rue du Général Giraud – Apt 12 - 31200 Toulouse

Tél : 06 16 09 19 91 – 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 8, rue du Général Giraud - Apt 12 - 31200 Toulouse - Siret 479 494 031 - 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 – 8, rue du Général Giraud – Apt 12 - 31200 Toulouse

- Elle est organisée pour un effectif limité à 10 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 ou 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  
Nom et Prénom .....  
Signature précédée  
de la mention (lu et approuvé)

Pour le formateur  
David Caldas,  
Responsable de Formation et Formateur  
Signature précédée de la mention (lu et approuvé)



**ECOLE SHEN TI**

SHEN-TI CALDAS FORMATION  
8 RUE DU GENERAL GIRAUD APT12 - 31200 TOULOUSE  
06 16 09 19 91 (RÉPONDEUR PENDANT LES SÉANCES ET LES COURS)  
OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 10H À 19H  
MÈL : CONTACTSHENTI@YAHOO.FR  
SIRET : 479 494 031 - TVA INTRACOM : FR 41 479 494 031

**WWW.CALDAS.FR**