

## FORMATION PRATICIEN DU BIEN ETRE, (MASSAGES RELAXATION) (Particuliers)

**Intitulé de la Formation :** Formation Praticien du Bien-Etre (Massages, relaxation)

**Objectifs de la formation :**

Acquérir un ensemble d'outils pour le bien-être

- Accueillir des clients et analyser des besoins d'accompagnements bien-être
- Sélectionner des techniques de relaxation et des protocoles de massages bien-être adaptés à la demande de personnes
- Conduire une séance, réaliser et exécuter des massages bien-être, mettre en œuvre des techniques de relaxation
- Développer une activité professionnelle de praticien bien-être, améliorer sa pratique et développer de nouvelles compétences en lien avec les techniques de bien-être

**Public visé :** Tout public

**Les connaissances préalables requises :** (Baccalauréat)

**L'organisation et le fonctionnement de la formation :**

- **Durée :** 300 H
- **Horaires :** 9 h / 16 h
- **Rythme :** la semaine du lundi au vendredi
- **Organisation pédagogique :** formation en présentiel

**Sanction de stage :** Attestation de stage

**Les moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre :**

- **Moyens pédagogiques :** supports électroniques, films, mises en situation
- **Moyens techniques à disposition :** vidéo projecteur, table de massage, matériel de massage (linge, huile, tables, matelas...)
- **Moyens d'encadrement :** Nathalie PARAYRE, directrice de l'école et une équipe de formateurs diplômés

**Le dispositif de suivi et d'évaluation de la formation :**

- **Le suivi :** feuille de présence signée des stagiaires et du formateur par demi-journée
- **Les attestations de présence :** attestation de présence individuelle remise au stagiaire en fin de formation
- **Les appréciations des résultats :** un document papier est fourni à chaque stagiaire en fin de formation pour évaluer les cours

## **PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION PRATICIEN DU BIEN-ETRE :**

### **Accueil**

#### **Introduction aux thérapies traditionnelles et au corps:**

- Les principes, les concepts
- Le fonctionnement du corps et ses besoins
- Anatomie palpatoire
- Physiologie sur les systèmes endocrinien et nerveux

#### **Les outils de rééquilibrage en naturopathies :**

##### **\* Les massages :**

- Grands principes du massage
- Massage Arnika
- Massage balinais
- Massage drainant
- Réflexologie plantaire
- Massage ayurvédique:
  - Les grands principes de la médecine ayurvédique
  - Massage Abhyanga
  - Massage indien de la tête, massage des pieds au bol kansu
- Massage handicap et personnes âgées
- Massage femmes enceintes, bébés
- Les outils d'aide au massage : pierres chaudes, bol kansu, pochons, etc...

##### **\* La relaxation mentale:**

- Découvertes des principes de sophrologie
- Découverte des principes de la méditation de pleine conscience

##### **\* Les plantes:**

- Fleurs de Bach
- Aromathérapie

#### **L'installation en cabinet :**

- Etude de marché
- Construction du projet financier
- Choix des statuts

#### **Les mises en situation :**

- Mise en situation lors de journées spéciales, en maison de retraite, en institut pour handicapés moteurs ou mentaux, à l'école pour des journées tout public

#### **Les rapports d'expérience (en plus des heures de formation):**

- 60 H de pratique individuelle (minimum) avec une personne extérieure à la formation pour la mise en place des outils enseignés (rapport d'expérience à rendre)
- 30H de travail personnel sur un rapport présentant le marché et le projet professionnel de l'élève (rapport d'expérience à rendre)
- 60H de stage