

# PRESENTATION

## FORMATION PRATICIEN EN MASSAGES ET RELAXATION BIEN-ETRE

Document mis à jour le 20/10/2022

L'organisme de formation NP Conseil et Formation a pour objectif de proposer des formations en lien avec l'amélioration de l'hygiène de vie à travers différents outils comme le massage, la relaxation, l'alimentation, les pratiques énergétiques, les plantes, etc...

**Intitulé de la Formation :** formation Praticien en Massages et Relaxation Bien-Être

**Objectif de la formation :** accompagner les stagiaires dans l'acquisition de connaissances solides sur le massage et la relaxation, en vue d'une installation ou d'un développement de compétences.

**Compétences préparées :**

- 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

**Accessibilité Personnes Handicapées:** toutes nos formations théoriques peuvent être accessibles aux personnes handicapées. Pour les formations pratiques (apprentissage massages), les possibilités sont à étudier en fonction du handicap. Personne référente à contacter : Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12).

**Les connaissances préalables requises :** aucune

**Personne chargée des relations avec le stagiaire :** Nathalie Parayre, 06.14.48.88.98, [ecolearnika@gmail.com](mailto:ecolearnika@gmail.com)

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

### **3 possibilités d'apprentissage adaptés à vos besoins, à partir de 3900 € (hors frais dossier)**

#### **A distance sans regroupement :**

- **Durée :** estimée 270H (estimation de 270H de cours, 90H de travail personnel)
- **Rythme :** entre 3 et 12 mois de formation, en fonction de vos disponibilités
- **Organisation pédagogique :**
  - o Envoi des supports de cours au format PDF ≈ **475 pages**
  - o Travail personnel non encadré
  - o Stage en fin de cursus suggéré mais non imposé (non compris dans les 270H)
- **Procédure de validation des compétences\* :** mise en situation, rapport d'expérience
- **Sanction :** attestation de formation à distance

**Frais de dossier :** 150 €

**Tarif :** 3900 € (tarif individuel) 4368 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

#### **A distance avec regroupements :**

- **Durée :** estimée 270H (estimation de 270H de cours, 90H de travail personnel)
- **Rythme :** entre 4 et 12 mois de formation, en fonction de vos disponibilités
- **Organisation pédagogique :**
  - o Envoi des supports de cours au format PDF ≈ **475 pages**
  - o Travail personnel non encadré
  - o Regroupements de **30H** avec professeur en présentiel ou visio
  - o Stage en fin de cursus suggéré mais non imposé (non compris dans les 270H)
- **Procédure de validation des compétences\* :** mise en situation, rapport d'expérience
- **Sanction :** Attestation de formation à distance

**Frais de dossier :** 150 €

**Tarif :** 4900 € (tarif individuel) 5488 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

### En groupe :

- **Durée** : 190H (à confirmer en fonction du nombre de stagiaires)
- **Horaires** : 9 h / 16 h
- **Rythme** : en semaine, du lundi au vendredi, sur 3 mois
- **Organisation pédagogique** : formation en présentiel ou visio-conférence
- **Procédure de validation des compétences\*** : mise en situation, rapport d'expérience
- **Sanction** : attestation de formation

**Frais de dossier** : 150 €

**Tarif** : 4250 € (tarif individuel) 4760 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

**Option** : modules massage supplémentaires à distance : 1260 € (tarif individuel) 1411€ (tarif entreprises, OPCO)

**Modalité de règlement** : le stagiaire s'engage à effectuer un premier versement d'un montant équivalent à **30 % du coût de la formation** au terme du délai de rétractation en vigueur noté sur le contrat (10 ou 14 jours). Le paiement du solde à la charge du stagiaire est effectué selon les modalités prévues au contrat.

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

- **Moyens pédagogiques** : cours théoriques, mises en situation, cas pratiques, méthode active et participative
- **Moyens techniques à disposition (selon matière enseignée)** : espace de formation (sauf pour la correspondance), supports pédagogiques au format numérique, livret de suivi pédagogique
- **Moyens d'encadrement** : Nathalie PARAYRE, responsable de la formation et une équipe de formateurs expérimentés

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

- **Le suivi** : tout au long de la formation et ce, quelle qu'en soit la durée, les formateurs valident la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant
- **Les attestations de présence** : attestation de présence individuelle remise au stagiaire en début de formation à signer chaque jour de présence en visioconférence
- **Les appréciations des résultats** : feuille d'évaluation fournie au stagiaire en fin de formation pour l'évaluation des cours

\* **Procédure de validation des compétences pour la formation « Praticien en massage et relaxation de bien-être »**

#### **Évaluations informelles :**

Des tests de connaissance sont faits par les professeurs, de façon informelle, tout au long du cursus. A la fin de chaque cours, les intervenants ont la possibilité d'interroger les stagiaires, de façon informelle, sur les thèmes qu'ils viennent d'aborder. Ces évaluations informelles peuvent prendre la forme de mise en situation, de quiz, de pratiques, etc...

#### **Évaluations formelles :**

A la fin du cursus, le stagiaire est soumis à deux épreuves :

- Pratique d'un massage relaxant sur un professeur.
- Rapport d'expérience professionnel réalisé sur un « cobaye »

Pour recevoir le diplôme, le stagiaire doit :

- Avoir suivi la totalité de la formation
- Valider la pratique du massage (à savoir obtenir l'appréciation « acquis » ou « en cours d'acquisition »)
- Avoir réalisé son rapport en identifiant les différents massages effectués et les résultats sur le cobaye

En cas de non réussite, le stagiaire peut repasser les deux épreuves jusqu'à réussite, sur une durée d'un an. Le coût de ce rattrapage est de 100€ par passage (pratique et théorie).

A la suite de la formation, le stagiaire se verra remettre une **Attestation de Formation**

**Nos formations ne sont pas reconnues par l'état, nous attestons d'une formation au sein d'une école privée**

### **Formateurs potentiels :**

- **ROUSSEAU MAELISS**  
PRATICIENNE DE BIEN-ETRE  
DOMAINES D'INTERVENTION : MASSAGES
- **ESSAFI KADIJA**

NP Conseil et Formation  
107 Chemin de la Palanque - 31140 LAUNAGUET  
Siret : 801 811 753 00020

Déclaration d'activité enregistré sous le numéro 73 31 07366 31 auprès du préfet de la région Occitanie  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat  
ecolearnika@gmail.com  
T : +33 (0)9 70 82 12 12  
M : +33 (0)6 14 48 88 98

- PRATICIENNE DE BIEN-ETRE  
DOMAINES D'INTERVENTION : MASSAGES
- **SCACCIA CAROLINE**  
PRATICIENNE DE BIEN-ETRE  
DOMAINE D'INTERVENTION : CHI NEI TSANG
  - **LEBRUN MARIE-CHRISTINE**  
NATUROPATHE – REFLEXOLOGUE - AROMATHERAPEUTE  
DOMAINE D'INTERVENTION : AROMATHERAPIE
  - **JAY CELIA**  
NATUROPATHE – NUTRITHERAPEUTE – ANCIEN EDUCATEUR SPORTIF  
DOMAINES D'INTERVENTION : ALIMENTATION SANTE – BILAN VITALITE – NATUROPATHIE EN GENERAL
  - **CHRISTINNE MONTAUDIE**  
DIETETICIENNE - CONSEILLERE FLEURS DE BACH AGREEE PAR LE CENTRE BACH (GB)  
DOMAINE D'INTERVENTION : FLEURS DE BACH
  - **BARRALY LUCIE**  
SOPHROLOGUE - EDUCATEUR SPORTIF  
DOMAINE D'INTERVENTION : DECOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE
  - **PARAYRE NATHALIE**  
REFERENTE ADMINISTRATIVE – SUIVI DES FORMATEURS ET DES ELEVES  
PRATICIENNE EN SOPHROLOGIE ET HYPNOSE – INTERVENANTE EN SOPHROLOGIE, MASSAGES ET BILANS
- Cette liste n'est ni contractuelle ni exhaustive, la société NP Conseil et Formation se réservant le droit de modifier ou d'ajouter des professeurs ou des intervenants en fonction des compétences et des disponibilités de chacun.
  - La CV thèque des intervenants, accessible sur le site internet : [www.arnika-formation.com](http://www.arnika-formation.com)

## **PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION** **PRATICIEN EN MASSAGES ET RELAXATION BIEN-ETRE** **A DISTANCE** **(AVEC OU SANS REGROUPEMENT)**

(Cours sur « les bases de l'Anatomie », non fait en présentiel, envoyé par mail avant la formation)

### **Accueil**

### **Principes fondamentaux de naturopathie**

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

- Bilan émotionnel
- Les émotions et le stress
- Initiation à la sophrologie

#### **\* Les fleurs de Bach**

#### **\* Les massages aux huiles :**

- Les bases du massage
- Arnika
- Ayurvédique
- Personnes âgées et/ou handicapées
- Californien
- Balinais
- Drainant
- Bébé
- Femme Enceinte

**\* Les massages issus de l'Asie :**

- Les fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise
- Les méridiens
- Massage Chi Nei Tsang ou TUI NA selon les sessions
- Réflexologie plantaire
- Amma

**\* Installation en cabinet**

**Les mises en situation :**

- Mise en situation à l'école. Possibilités de pratiques en maison de retraite, en institut pour handicapés moteurs ou mentaux quand la situation sanitaire le permet.

**Les rapports d'expérience (en plus des heures de formation) facultatifs mais fortement conseillés :**

- 30 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)
- 30 H de travail personnel sur un rapport présentant le marché et le projet professionnel de l'élève (rapport d'expérience à rendre)

**Les stages :**

- Facultatifs mais conseillés quand cela est possible, auprès d'un professionnel du massage ou d'un SPA (120 H de stage)

**PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION**  
**PRATICIEN EN MASSAGES ET RELAXATION BIEN-ETRE**  
**EN PRESENTIEL**

(Cours sur « les bases de l'Anatomie », non fait en présentiel, envoyé par mail avant la formation)

**Accueil**

**Principes fondamentaux de naturopathie**

**\* La relaxation mentale :**

- Bilan émotionnel
- Les émotions et le stress
- Initiation à la sophrologie

**\* Les fleurs de Bach**

**\* Les massages aux huiles :**

- Arnika
- Ayurvédique
- Personnes âgées et/ou handicapées

**\* Les massages issus de l'Asie :**

- Les fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise
- Massage Chi Nei Tsang ou TUI NA selon les sessions
- Réflexologie plantaire
- Amma

**\* Installation en cabinet**

**Les mises en situation :**

- Mise en situation à l'école. Possibilités de pratiques en maison de retraite, en institut pour handicapés moteurs ou mentaux quand la situation sanitaire le permet.

**Les rapports d'expérience (en plus des heures de formation) facultatifs mais fortement conseillés :**

- 30 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)
- 30 H de travail personnel sur un rapport présentant le marché et le projet professionnel de l'élève (rapport d'expérience à rendre)

**Les stages :**

- Facultatifs mais conseillés quand cela est possible, auprès d'un professionnel du massage ou d'un SPA (120 H de stage)

Le programme peut varier légèrement en fonction de la disponibilité des formateurs, certains cours pouvant être remplacés aux profits d'autres, sans pour autant remettre en question les compétences demandées à l'élève à la fin de sa formation