

# INFORMATIONS

## FORMATION ACCOMPAGNEMENT AU BIEN-ETRE PAR L'ETUDE DES BASES DE L'HYGIENE DE VIE

Document mis à jour le 18/03/2023

**Intitulé de la Formation :** formation accompagnement au bien-être par l'étude des bases de l'hygiène de vie

**Objectifs de la formation :**

- Acquérir des outils de relaxation physique et mentale, de toucher intuitif, de plantes et de nourriture bien-être, pour accompagner une personne vers un mieux-être général
- Développer son savoir-être en devenant un professionnel, soucieux de ses clients, conscient de ses limites, respectueux des professionnels de santé qui l'entourent et avec lesquels il peut collaborer, sans dogme et sans jugement de valeur

**Compétences préparées :**

- Comprendre les principes d'une bonne hygiène de vie
- Évaluer l'état de stress d'une personne et proposer des exercices de relaxation
- Pratiquer le massage intuitif pour améliorer le bien-être d'une personne
- Connaître les plantes utiles pour le bien-être

**Public visé :** professionnel du bien-être ou toute personne porteuse d'un projet professionnel bien-être

**Accessibilité Personnes Handicapées :** toutes nos formations théoriques peuvent être étudiées pour être accessibles aux personnes handicapées. Quelques soient vos difficultés (lecture, compréhension, fatigue intellectuelle ou physique, handicap moteur ou mental) nous cherchons à nous adapter pour vous proposer des modalités pédagogiques facilitant l'adaptation des parcours au besoin de chacun. Pour les formations pratiques (apprentissage massages), les possibilités sont à étudier en fonction du handicap. Nous disposons de tous nos cours au format papier, électronique, ou pour certains cours, au format vidéo. Personne référente à contacter : Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12.

**Les connaissances préalables requises :** aucune

**Prérequis techniques, pour les formations à distance :** accès à un ordinateur ou à une tablette fonctionnelle avec des logiciels à jour permettant d'écouter des fichiers multimédias et une connexion internet opérationnelle.

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

- **Personne chargée des relations avec le stagiaire :** Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12., [ecolearnika@gmail.com](mailto:ecolearnika@gmail.com), du lundi au vendredi de 9H à 19H (assistance technique et pédagogique)

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

- **Moyens pédagogiques :** pratiques en duo ou trio avec d'autres stagiaires, ou sur modèle, sur table ou chaise de massage, futons, méthode active et participative
- **Moyens techniques à disposition pour le présentiel :** espace de formation, tables, housses de table, fauteuil ou chaise, supports pédagogiques au format numérique, livret de suivi pédagogique
- **Moyens techniques à disposition 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 (sauf pour la correspondance)
- **Les appréciations des résultats :** feuille d'évaluation fournie au stagiaire en fin de formation pour l'évaluation des cours

**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 (14 jours). Le paiement du solde est effectué selon les éléments signifiés dans le contrat.

## 3 POSSIBILITES D'APPRENTISSAGE ADAPTEES A VOS BESOINS

### Seul, par correspondance :

**Durée estimée :** 120H (la durée est estimée par rapport à la durée constatée en formation de groupe)

**Détail des activités pédagogiques attendues du stagiaire :**

- Acquisition des compétences pratiques et théoriques grâce à des supports de cours (temps estimé 110H)
- Entraînements aux pratiques de massage et de relaxation (temps estimé à 9H)
- Enregistrement des protocoles pour évaluation (temps estimé 1H)

**Rythme :** entre 1 et 3 mois de formation, en fonction de vos disponibilités

**Organisation pédagogique du centre de formation :**

- Envoi des supports de cours au stagiaire au format PDF ≈ 190 pages
- Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

**Procédure de validation des compétences :** le stagiaire envoie l'enregistrement de deux pratiques (un massage et une relaxation), à la personne chargée des relations avec le stagiaire

**Sanction :** attestation de formation à distance

**Tarif (support numérique 190 pages) :** 1090€ (tarif individuel) 1221€ (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

**Frais de dossier :** 150€

### A distance avec regroupements :

**Durée estimée :** 120H

**Détail des activités pédagogiques attendues du stagiaire :**

- Acquisition des compétences pratiques et théoriques grâce à des supports de cours (temps estimé 100H)
- [Regroupements avec un professeur en visioconférence \(la relaxation 4H / les bases des huiles essentielles 2H\) et présentiel \(pratique de massages intuitifs 4H\).](#) (Temps total estimé à 10H)  
[La répartition des temps peut varier en fonction des besoins des stagiaires](#)
- Entraînements aux pratiques de massage et de relaxation (temps estimé à 9H)
- Enregistrement des protocoles pour évaluation (temps estimé 1H)

**Rythme :** entre 1 et 3 mois de formation, en fonction de vos disponibilités

**Organisation pédagogique du centre de formation :**

- Envoi des supports de cours au stagiaire au format PDF ≈ 190 pages
- Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

**Procédure de validation des compétences :** le stagiaire envoie l'enregistrement de deux pratiques (un massage et une relaxation), à la personne chargée des relations avec le stagiaire

**Sanction :** attestation de formation à distance

**Tarif :** 1490 € (tarif individuel) 1668 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

**Frais de dossier :** 150€

### En groupe :

**Durée estimée :** 120H (à confirmer en fonction du nombre de stagiaires)

**Détail des activités pédagogiques attendues du stagiaire :**

- Acquisition des compétences pratiques et théoriques avec un professeur (temps estimé 119H)
- Évaluations (temps estimé 1H)

**Rythme :** en semaine, du lundi au vendredi

**Horaires :** 9 h / 16 h

**Organisation pédagogique du centre de formation :**

- Cours en présentiel
- Envoi des supports de cours au stagiaire au format PDF ≈ 190 pages
- Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

**Procédure de validation des compétences :** le stagiaire envoie l'enregistrement de deux pratiques (un massage et une relaxation), à la personne chargée des relations avec le stagiaire

**Sanction :** attestation de formation

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

**Frais de dossier :** 150 €

- **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
  - **PARAYRE NATHALIE**  
REFERENTE ADMINISTRATIVE – SUIVI DES FORMATEURS ET DES STAGIAIRES  
PRATICIENNE EN SOPHROLOGIE HYPNOSE ET MASSAGES – 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**  
**ACCOMPAGNEMENT AU BIEN-ETRE PAR L'ETUDE DES BASES DE**  
**L'HYGIENE DE VIE**  
**(SUPPORTS PEDAGOGIQUES NUMERIQUES DE 190 PAGES)**

**Les principes fondamentaux :**

- Les principes fondamentaux de naturopathie

**\* Les bilans :**

- Le bilan émotionnel, pour définir le rôle des émotions et leur impact sur le corps
- Le stress et les émotions fortes

**\* La relaxation :**

- Découverte des principes de relaxation

**\* Les massages :**

- Les bases du massage bien-être
- Le massage Arnika

**\* Les plantes :**

- Découverte des plantes à des fins de bien-être
- Découverte des huiles essentielles à des fins de bien-être
- Découverte des Fleurs de Bach

**\* L'alimentation bien-être**

**Création ou développement d'activité :**

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

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 objectifs de la formation ni les compétences attendues pour le stagiaire à la fin de sa formation.

**REGLEMENT D'EVALUATION POUR LA FORMATION**

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

**Les compétences à acquérir, pour obtenir l'attestation de formation, pour la formation sont les suivantes :**

- Comprendre les principes d'une bonne hygiène de vie
- Évaluer l'état de stress d'une personne et proposer des exercices de relaxation
- Pratiquer le massage intuitif pour améliorer le bien-être d'une personne
- Connaître les plantes utiles pour le bien-être

**Afin de savoir si le stagiaire a acquis ces compétences à la fin du cursus, il est soumis à l'épreuve suivante :**

- Mise en situation sur la prise en charge d'un client suivie de l'exécution d'un protocole de massage intuitif et d'une séance de relaxation. Si le stagiaire est à distance, cette mise en situation sera filmée par ses soins et envoyée par mail pour validation des acquis de formation
- Tests de connaissance sur les plantes et l'alimentation bien-être

**Pour recevoir le diplôme, le stagiaire doit :**

- Avoir suivi la totalité de la formation
- Avoir validé sa mise en situation et ses tests
- Avoir réglé la totalité des frais de formation

En cas de non réussite, le stagiaire peut repasser les 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**.

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'État

ecolearnika@gmail.com

T : +3 3 (0)9 70 82 12 12

M : 33 (0)6 14 48 88 98