

INFORMATIONS

FORMATION PRATICIEN EN MASSAGES ET RELAXATION DE BIEN-ETRE

Document mis à jour le 23/03/2023

Intitulé de la Formation : formation praticien en massages et relaxation bien-être

Objectifs de la formation :

- Développer un **savoir** dans l'acquisition des connaissances de base dans les domaines de la relaxation physique et mentale (à travers les bases de la sophrologie) et des techniques manuelles et réflexe (≈ 11 protocoles à acquérir), pour proposer des accompagnements au lâcher-prise
- Développer son **savoir-faire** dans une pratique régulière en rendez-vous individuels ou en centre de bien-être
- 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 :

- Accueillir des clients et analyser des besoins d'accompagnements bien-être
- Sélectionner des techniques de relaxation physique ou mentale et/ou des protocoles de massage bien-être adaptés à la demande des clients
- Conduire une séance, réaliser et exécuter des massages bien-être, mettre en œuvre des techniques de relaxation
- Projeter ou développer une activité professionnelle de praticien 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, 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.

2 POSSIBILITES D'APPRENTISSAGE ADAPTEES A VOS BESOINS

Seul, par correspondance :

Durée estimée : 350H

Détail des activités pédagogiques attendues du stagiaire :

- Acquisition des compétences pratiques et théoriques grâce à des supports de cours (temps estimé 270H (en rapport à la durée constatée en formation de groupe))
- Entraînements aux pratiques de massage et de relaxation (temps estimé à 50H)
- Enregistrement des mises en situation et rédaction des rapport pour évaluation (temps estimé 30H)

Rythme : entre 3 et 6 mois de formation, en fonction de vos disponibilités

Organisation pédagogique du centre de formation :

- Envoi des supports de cours au stagiaire au format PDF ≈ 390 pages
- Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

Procédure de validation des compétences : le stagiaire envoie l'enregistrement d'une mise en situation (avec massage et relaxation), à la personne chargée des relations avec le stagiaire

Sanction : attestation de formation à distance

Tarif (support numérique 280 pages) : 3950 € (tarif individuel) 4424€ (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

Frais de dossier : 150€

A distance avec regroupements :

Durée estimée : 350H

Détail des activités pédagogiques attendues du stagiaire :

- Acquisition des compétences pratiques et théoriques grâce à des supports de cours (temps estimé 240H (en rapport à la durée constatée en formation de groupe))
- **Regroupements avec un professeur à distance (la relaxation 15H) et en présentiel (les bases du massage et massage intuitif 15H) (Temps total estimé à 30H)**
Les regroupements ne sont pas des cours à proprement parler mes des espaces de pratiques et d'échanges avec des professionnels. Ils permettent au stagiaire de poser ses questions et de se mettre en confiance dans ses pratiques.
- Entraînements en autonomie aux pratiques de massage et de relaxation (temps estimé à 50H)
- Enregistrement des mises en situation et rapport pour évaluation (temps estimé 30H)

Rythme : entre 3 et 6 mois de formation, en fonction de vos disponibilités

Organisation pédagogique du centre de formation :

- Envoi des supports de cours au stagiaire au format PDF ≈ 390 pages
- Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

Procédure de validation des compétences : le stagiaire envoie l'enregistrement d'une mise en situation (avec massage et relaxation), à la personne chargée des relations avec le stagiaire

Sanction : attestation de formation

Tarif : 4950 € (tarif individuel) 554 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

Frais de dossier : 150€

Formateurs potentiels :

- **CHRISTINNE MONTAUDIE**
DIETETICIENNE - CONSEILLERE FLEURS DE BACH AGREEE PAR LE CENTRE BACH
DOMAINES D'INTERVENTION : FLEURS DE BACH
- **JAY CELIA**
NATUROPATHE – REFLEXOLOGUE – ANCIEN EDUCATEUR SPORTIF
DOMAINES D'INTERVENTION : REFLEXOLOGIE PLANTAIRE – CHI NEI TSANG –
- **ROUSSEAU MAELISS**
PRATICIENNE DE BIEN-ETRE
DOMAINES D'INTERVENTION : MESSAGES
- **BARRALY LUCIE**
SOPHROLOGUE - EDUCATEUR SPORTIF
DOMAINE D'INTERVENTION : SOPHROLOGIE
- **PARAYRE NATHALIE**
REFERENTE ADMINISTRATIVE – SUIVI DES FORMATEURS ET DES STAGIAIRES

PRATICIENNE EN SOPHROLOGIE HYPNOSE ET MESSAGES – INTERVENANTE EN SOPHROLOGIE, MESSAGES ET BILANS

- **WEISSMULLER SEPHORA**

PRATICIENNE DE BIEN-ETRE - MASSAGE - CALIFORNIEN - BALINAIS - AYURVEDIQUE - BEBE – FEMME ENCEINTE – BOL KANSU – CRANIEN – PIERRES CHAUDES

- 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

PROGRAMME DETAILLE
FORMATION PRATICIEN EN MESSAGES ET RELAXATION DE BIEN-ETRE
(SUPPORTS PEDAGOGIQUES NUMERIQUES DE 390 PAGES)

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

Accueil

* **La relaxation :**

- Bilan émotionnel pour le stagiaire
- Dysfonctionnement du mental et stress
- Découverte des principes de relaxation

* **Les massages aux huiles :**

- Les bases du massage
- Arnika
- Ayurvédique
- Californien
- Balinais
- Drainant

* **Les massages pour les personnes sensibles :**

- Bébé
- Femme Enceinte
- Personne en fauteuil roulant

* **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

* **La relaxation par les plantes :**

- Découverte des Fleurs de Bach

* **Création d'activité :**

- Projeter une activité
- Oser se lancer
- Savoir se vendre

Le rapport d'installation (en plus des heures de formation) pour les stagiaires non installés :

Rapport présentant le marché et le projet professionnel du stagiaire

Les stages :

Facultatifs mais conseillés, quand cela est possible, auprès d'un professionnel du massage ou d'un SPA (temps estimé : 120 H)

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

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

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 :

- Accueillir des clients et analyser des besoins d'accompagnements bien-être
- Sélectionner des techniques de relaxation physique ou mentale et/ou des protocoles de massage bien-être adaptés à la demande des clients
- Conduire une séance, réaliser et exécuter des massages bien-être, mettre en œuvre des techniques de relaxation
- Projeter une activité professionnelle de praticien bien-être (pour les stagiaires n'ayant pas encore d'activité dans le bien-être)

Afin de savoir si le stagiaire a acquis ces compétences à la fin du cursus, il est soumis aux épreuves suivantes :

- Mise en situation sur la prise en charge d'un client suivie de l'exécution d'un protocole de massage du choix du responsable de formation 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
- Rapport d'installation professionnel (si le stagiaire est déjà un professionnel du bien-être déjà installé, ce rapport n'est pas obligatoire).

Pour recevoir le diplôme, le stagiaire doit :

- Avoir suivi la totalité de la formation
- Avoir validé ses mises en situation
- Avoir rendu au moins un rapport (celui sur l'expérimentation). Le rapport sur l'installation n'est obligatoire que pour les personnes qui souhaitent créer une activité.
- 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**.