

# INFORMATIONS

## FORMATION PRATICIEN EN MESSAGES ET RELAXATION DE BIEN-ETRE

Document mis à jour le 23/08/2023 – V4

**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 bienveillant, à l'écoute, soucieux de ses clients et conscient de ses limites

**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](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.

**Formateurs potentiels :**

- **CHRISTINNE MONTAUDIE**  
DIETETICIENNE - CONSEILLERE FLEURS DE BACH AGREEE PAR LE CENTRE BACH  
DOMAINE 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 : MASSAGES
  - **BARRALY LUCIE**  
SOPHROLOGUE - EDUCATEUR SPORTIF  
DOMAINE D'INTERVENTION : SOPHROLOGIE
  - **PARAYRE NATHALIE**  
REFERENTE ADMINISTRATIVE – SUIVI DES FORMATEURS ET DES STAGIAIRES  
PRATICIENNE EN SOPHROLOGIE HYPNOSE ET MASSAGES – INTERVENANTE EN  
SOPHROLOGIE, MASSAGES 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](http://www.arnika-formation.com)

## MODALITES D'APPRENTISSAGE

### Par correspondance, avec parcours et suivi pédagogique :

**Durée estimée : 350H**

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

- Acquisition des connaissances et compétences pratiques et théoriques grâce à des supports de cours (temps estimé **270H**) (en rapport à la durée constatée en formation de groupe)
- Travail personnel, recherches, entraînement (temps estimé à **30H**)
- Rédaction des rapports (temps estimé **40H**)
- **Suivi pédagogique avec un professeur dédié (4 rendez-vous d'1H) : entretien de début de formation, 2 points d'avancement, évaluation de fin de formation.**
- Évaluations des apprentissages en autonomie et avec professeur (Temps estimé à 1H compris dans le suivi pédagogique)

**Rythme :** entre 3 et 6 mois de formation, en fonction des disponibilités du stagiaire

**Organisation pédagogique du centre de formation :**

- Envoi des supports de cours au stagiaire au format PDF ≈ 460 pages et du livret Stagiaire

**Méthode pédagogique :** affirmative (transmission d'un savoir), interrogative (échange et débat), active (mise en situation) démonstrative (visualisation et reproduction), expérimentielle (expérimentation), heuristique (brainstorming)

**Assistance technique et pédagogique :** Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

**Procédure de validation des compétences :** mise en situation (massage et relaxation) avec professeur ou en autonomie, rapport étude de marché

**Sanction :** attestation de formation

**Tarif TTC : 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 connaissances et compétences pratiques et théoriques grâce à des supports de cours (temps estimé **270H** (en rapport à la durée constatée en formation de groupe))
- **Regroupements avec un professeur en visioconférence (la relaxation 6H) et en présentiel (les bases du massage et massage intuitif 24H) (Temps total estimé à 30H)**  
Les regroupements sont 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. La répartition des temps peut varier en fonction des besoins des stagiaires.
- Entraînements en autonomie aux pratiques de massage et de relaxation (temps estimé à **30H**)
- Rédaction du rapport (temps estimé **30H**)
- Évaluations des apprentissages avec professeur (temps compris dans les regroupements (Temps estimé à 2H))

**Rythme :** entre 3 et 6 mois de formation, en fonction des disponibilités du stagiaire

**Organisation pédagogique du centre de formation :**

- Envoi des supports de cours au stagiaire au format PDF ≈ 390 pages et du livret Stagiaire

**Méthode pédagogique :** affirmative (transmission d'un savoir), interrogative (échange et débat), active (mise en situation) démonstrative (visualisation et reproduction), expérimentielle (expérimentation), heuristique (brainstorming)

**Assistance technique et pédagogique :** Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

**Procédure de validation des compétences :** mise en situation (massage et relaxation) avec professeur ou en autonomie, rapport étude de marché

**Sanction :** attestation de formation

**Tarif : 5150 €** (tarif individuel) 5768 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

**Frais de dossier :** 150€

## \* Parcours pédagogique de formation pour atteindre les objectifs fixés

Chemin à parcourir pour atteindre les objectifs de formation :

- Réception des cours
- Exploitation de ressources (selon les cours : lire, écouter, visionner)
- Appropriation par des activités (selon les cours : mémorisation, application, reformulation, transposition, construction, comparaison, critique, synthèse, évaluation, ...)
- Suivi pédagogique ou regroupements selon modalités d'apprentissage
- Évaluation

### Le suivi pédagogique :

Il consiste à accompagner l'élève dans sa progression vers son objectif. Divers documents sont proposés dont l'évaluation des acquis de début et de fin et le livret stagiaire.

### Les regroupements (les plannings sont disponibles sur le site ou sur demande) :

Les regroupements ont lieu sur 3 à 6 heures

Ils permettent de ne pas laisser le stagiaire seul face à ces cours. Le lien avec les intervenants rassure le stagiaire et le met en confiance sur ses apprentissages, sans entamer son autonomie. Lors des regroupements, il peut faire un point sur l'avancée de son travail et poser les questions en suspens sur les sujets étudiés. Les regroupements se font autour des grands thèmes :

- les thématiques mentales (le mental et les outils de relaxation)
- les thématiques du corps (les pratiques de massage)

Chaque intervenant fixe un thème en avance, mais il se met aussi à la disposition des stagiaires pour répondre aux questions, expérimenter des pratiques manuelles, ou étudier des cas pratiques.

L'école privilégie les tous petits groupes pour favoriser le mentorat et le travail entre pairs. Nous ne prenons pas plus de 6 personnes pour faciliter les échanges.

- Les regroupements sur la théorie se font en visio-conférence afin de permettre au stagiaire de gagner du temps et de ne pas avoir de frais de déplacement et de logement.
- Les regroupements sur la pratique se font en présentiel sur Launaguet, au centret So-phro, 107 Chemin de la Palanque. Notre espace se situe dans une maison individuelle, dans le calme de la campagne toulousaine. Pour les stagiaires ne pouvant pas se déplacer, des vidéos sont proposées.

### Exemples de thèmes abordés sur les 30H de regroupement (ces thèmes peuvent changer) :

Initiation à la sophrologie – 6 H

Les bases du massage – 6 H

Le massage Ayurvédique – 6H

Le massage californien – 6H

Réflexologie plantaire – 6H

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

\* **La relaxation :**

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

\* **Les massages aux huiles :**

- Bases d'anatomie à des fins de bien-être
- 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
- Découverte des 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 :**

Pour les personnes qui souhaitent s'installer : rédaction d'un rapport sur le marché du bien-être, et sur une éventuelle installation

**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.

Le contenu des formations est donné et abordé avec pour seul objectif la connaissance et est à visé e bien-être et non de soin. Il ne doit en aucun cas être utilisé à mauvais escient. Seul un médecin généraliste ou spécialiste est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et à l'établissement d'un traitement adapté. L'utilisation des informations données dans nos formations se fait sous la pleine et entière responsabilité de la personne formée au même titre que l'utilisation qu'elle pourrait faire à partir de documents, livres ou revues. En aucun cas, la société NP Conseil et formation ne pourra être rendue responsable de cette utilisation, ainsi que d'erreurs, d'inexactitudes ou d'omissions pouvant exister sur le site.

## REGLEMENT D'ÉVALUATION 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 :**

- 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 un protocole de massage intuitif :**  
Le stagiaire effectue un massage sur une personne du centre de formation ou, exceptionnellement, s'il ne peut se déplacer, sur une personne de son entourage. Il se met en situation pour valider toutes les compétences attendues
- **Mise en situation sur une séance de relaxation :**  
Le stagiaire effectue une séance de relaxation sur une personne du centre de formation ou, exceptionnellement, s'il ne peut se déplacer, sur une personne de son entourage. Il se met en situation pour valider toutes les compétences attendues
- **Rapport d'installation professionnel :** (si le stagiaire est déjà un professionnel du bien-être déjà installé, ce rapport n'est pas obligatoire).

**A travers ces différentes évaluations, le stagiaire doit montrer qu'il est capable de :**

- 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)

Pour les personnes en formation à distance, ces mises en situation seront filmées par le soin du stagiaire et envoyées par mail à la personne responsable des stagiaires (Nathalie Parayre : [ecolearnika@gmail.com](mailto:ecolearnika@gmail.com)) pour validation des acquis en fin de formation.

**Pour recevoir son attestation de formation, le stagiaire doit :**

- Avoir suivi la totalité de la formation
- Obtenir l'appréciation « acquis » ou « en cours d'acquisition » à ses mises en situation
- Pour les personnes qui souhaitent s'installer, avoir rendu le rapport d'installation
- Avoir rendu les fiches d'évaluation des acquis de fin de formation et de satisfaction
- 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**.

**DATE :**

**SIGNATURE STAGIAIRE (précédée de la mention lu et approuvé, bon pour accord) :**