

INFORMATIONS

FORMATION ACCOMPAGNEMENT A LA GESTION DES EMOTIONS PAR LE MASSAGE ET LA RELAXATION

Document mis à jour le 08/08/2025 – V10

Intitulé de la Formation : formation accompagnement à la gestion des émotions par le massage et la relaxation

Présentation de l'activité : l'activité principale consiste à accompagner les individus dans l'écoute et l'équilibre de leurs émotions. Le(la) professionnel(ne) recueille les besoins de la personne et lui propose un accompagnement personnalisé basé sur des pratiques de massage et de relaxation.

Une personne ayant suivi une formation « accompagnement à la gestion des émotions par le massage et la relaxation » peut exercer dans le domaine du bien-être en proposant des séances d'accompagnement autour de l'équilibre émotionnel. Les personnes qui le(la) sollicitent sont souvent des personnes en recherche de mieux-être général.

Il(elle) peut travailler à son compte ou en tant que salarié, en institut, en entreprise ou à domicile. Le(la) professionnel(le) n'est soumis à aucune forme de réglementation. Néanmoins, il(elle) exerce son activité avec une éthique morale et se soumet à un certain nombre d'obligations vis à vis des clients qu'il(elle) reçoit (maintien de compétences, respect de l'intégrité physique et morale du client, équité des prix, confidentialité, respect du RGPD*). Et surtout, il(elle) s'engage à s'abstenir d'établir un quelconque diagnostic médical, ne pas interrompre ou modifier un traitement médical, ne pas prescrire ou conseiller de médicaments, diriger sans délai vers un médecin toute personne se plaignant ou présentant des symptômes anormaux. (*RGPD : registre national de la protection des données)

Elle s'adresse aux personnes souhaitant exercer dans le domaine du bien-être que ce soit à leur compte, en centre de bien-être, en entreprise ou à domicile.

Objectif de la formation :

L'objectif principal de cette formation est d'acquérir les connaissances et compétences nécessaires pour utiliser des outils de massage et de relaxation en vue de rééquilibrer et préserver naturellement le bien-être émotionnel des personnes.

Objectifs pédagogiques (compétences préparées) :

- Accompagner un client dans la mise en lumière de ses émotions à travers un support type « bilan émotionnel »
- Réaliser des protocoles de massages et/ou de relaxation de bien-être permettant d'équilibrer ses émotions

[Attention, dans toute activité de bien-être, le professionnel ne parle pas de diagnostic, ne traite pas la maladie mais renforce la vitalité. Seuls les médecins sont autorisés à diagnostiquer et à traiter les maladies](#)

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. Quelles 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

Siret : 801 811 753 0020

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

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 l'apprenant :** Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12., ecolearnika@gmail.com, du lundi au vendredi de 9H à 19H (assistance technique et pédagogique)
- **Formateur référent sur cette formation :** Nathalie Parayre, sophrologue, professionnelle en massages, ou, en son absence, tout autre intervenant présentant les mêmes compétences.

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

- Cours théoriques et pratiques à distance avec possibilité de temps synchrone avec formateur
- Ateliers de mise en situation et études de cas
- Suivi personnalisé
- Accès à des supports pédagogiques détaillés (vidéos, cours au format PDF)

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

- **Moyens pédagogiques pour le présentiel :** pratiques en duo ou trio avec d'autres apprenants, 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 formation à distance :** 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 :

- **Avant le démarrage de la formation :**
 - o Recueil individuel des **attentes et des besoins de l'apprenant**
 - o **Évaluation des acquis en début en formation.**
- **En début de formation :**
 - o Un **livret de l'apprenant** est remis à l'apprenant en début de formation et sert de support au suivi de la formation. Ce document est à tenir à jour par l'apprenant et le(s) formateur(s).
 - o Pour les formations en présentiel une attestation de présence individuelle est remise à l'apprenant et est à signer chaque demi-journée de présence
- **En fin de formation :**
 - o **Évaluation des compétences :** elle est faite en cours et/ou en fin de formation. Le(s) formateur(s) valide(nt) la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant. Selon la formation cette évaluation est tracée sur le livret de l'apprenant. Elle prend la forme de points pédagogiques, QCM, mises en situation, échanges continus, etc...
 - o **Attestation de formation :** elle est remise en fin de parcours après validation des compétences
 - o **Évaluation de satisfaction :** en fin de formation pour l'évaluation globale de satisfaction

Modalité de règlement pour les particuliers : en cas d'autofinancement l'apprenant 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 7 jours en suivant, ou le premier jour de la formation en cas de formation en groupe ou en individuel

Modalité de règlement pour les entreprises : à réception de facture

Conditions financières prévues en cas de cessation anticipée de la formation ou d'abandon en cours de stage : voir nos CGV

Modalités d'accès à la formation :

Pour les particuliers : les personnes souhaitant se former doivent envoyer un mail (ecolearnika@gmail.com) ou contacter par téléphone la responsable de formation (06.14.48.88.98) afin

d'échanger sur leur(s) projet(s) et leur(s) besoin(s). À la suite de cet entretien, un dossier d'inscription sera envoyé au candidat à la formation afin de recueillir les informations nécessaires à la constitution d'un contrat de formation. Après la signature du contrat, un délai de rétractation de **14 jours calendaires** suivra. Durant ce délai, la personne souhaitant se former peut changer d'avis et se rétracter sans aucun frais, grâce à un formulaire de rétractation joint au contrat. Passé ce délai de **14 jours**, la personne sera considérée comme inscrite et pourra démarrer sa formation, sous réserve du paiement de son acompte.

Pour les entreprises : nous nous engageons à répondre à vos mails ou appels en moins de 3 jours, et de vous envoyer un devis et une convention sous une huitaine de jours.

Délais d'accès : à compter de la signature du contrat ou de la convention, les délais d'accès à la formation sont en moyenne de 15 à 20 jours.

Lieu pour les formations en présentiel : 107 Chemin de la Palanque 31140, (en cas d'indisponibilité de salle, un lieu similaire sera choisi, offrant les mêmes conditions que le lieu de départ).

MODALITES D'APPRENTISSAGE

A distance, avec tuteur et parcours pédagogique* :

Durée estimée : 98H

Détail des activités pédagogiques attendues de l'apprenant :

- Acquisition des connaissances et compétences pratiques et théoriques grâce à des supports de cours (temps estimé **86H**) (en rapport à la durée constatée en formation de groupe)
- **Suivi pédagogique avec un formateur dédié (3 rendez-vous d'1H) : entretien de début de formation, 1 points d'avancement, entretien de début de fin de formation,**
- Travail personnel en autonomie, recherches, entraînement (temps estimé à **7H**)
- Évaluations des apprentissages en autonomie (Temps estimé à **2H**)

Rythme : entre 3 et 6 mois de formation, en fonction des disponibilités de l'apprenant. Un déroulé pédagogique est proposé et s'adapte aux rythmes de l'apprenant

Organisation pédagogique du centre de formation :

- Envoi des supports de cours à l'apprenant au format PDF ≈ 110 pages
- Envoi de supports de cours à l'apprenant au format vidéo ≈ 240 minutes
- Envoi du livret Apprenant
- Point(s) pédagogique(s) en cours de parcours de formation

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

Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

Tuteur : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12

Procédure de validation des compétences : pratique, test de connaissances, rapport

Sanction : attestation de formation attestant des compétences acquises à distance

Tarif : **1032 €** (tarif individuel) 1156€ (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

Frais de dossier : 50€

Option 1 : temps synchrone avec formateur (cours particuliers en présentiel ou à distance) :

Forfait 3H : toucher bien-être (1H30), relaxation (1H30) : **240€**

*Parcours pédagogique de formation pour atteindre les objectifs fixés et les compétences fixés

Un déroulé pédagogique est envoyé à l'apprenant, expliquant le déroulé des modules

Chemin à parcourir pour atteindre les objectifs de formation :

- Réception des cours (au format PDF et vidéos)

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

- Exploitation en autonomie des ressources (selon les cours : lire, écouter, visionner, pratiquer, réfléchir, etc...)
- Appropriation des cours par des activités (selon les cours : mémorisation, application, reformulation, transposition, construction, comparaison, critique, synthèse, évaluation, ...)
- Suivi pédagogique ou temps synchrone avec tuteur ou formateur selon la modalité d'apprentissage choisie
- Évaluations

Le suivi pédagogique :

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

Le temps synchrone :

Ces temps ont lieu durant la formation et sont planifiés à l'avance

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

- les thématiques mentales (le mental et les outils de relaxation)
- les thématiques du corps (les fondamentaux de naturopathie, les bilans, l'alimentation, les plantes, le massage)

Le formateur fixe un thème en avance, selon le déroulé pédagogique, mais il se met aussi à la disposition des apprenants pour répondre aux questions, expérimenter des pratiques manuelles, ou étudier des cas pratiques.

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

CONTENU PEDAGOGIQUE

(SUPPORTS PEDAGOGIQUES NUMERIQUES DE 110 PAGES)

Heures de formation théoriques : 32H / Heures de formation pratique : 54H
(Équivalent temps présentiel)

Afin de répondre à chaque objectif pédagogique, il est proposé le contenu suivant :

Objectif pédagogique : accompagner un client dans la mise en lumière de ses émotions à travers un support type « bilan émotionnel »

- Les bases de l'accueil et la fin de séance

* **Bilan et dysfonctionnement :**

- Le bilan « mieux se comprendre », pour définir le rôle des émotions et leur impact sur le corps
- Dysfonctionnement du mental et stress

* **Les plantes :**

- Découverte des Fleurs de Bach, les fleurs des émotions

Objectif pédagogique : réaliser des protocoles de massages et/ou de relaxation de bien-être permettant d'équilibrer ses émotions

* **La relaxation :**

- Découverte des principes de relaxation

* **Le massage :**

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

Siret : 801 811 753 0020

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

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 l'apprenant 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'un organisme de formation privé

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

- Accompagner un client dans la mise en lumière de ses émotions à travers un support type « bilan émotionnel »
- Réaliser des protocoles de massages et/ou de relaxation de bien-être permettant d'équilibrer ses émotions

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

Pour valider l'objectif pédagogique : accompagner un client dans la mise en lumière de ses émotions à travers un support type « bilan émotionnel »

Présentation d'un « bilan émotionnel » d'accompagnement – 1H

L'apprenant présente un accompagnement réalisé avec un client test

Pour valider l'objectif pédagogique : réaliser des protocoles de massages et/ou de relaxation de bien-être permettant d'équilibrer ses émotions

Mise en situation : pratique d'une séance de relaxation et/ou de massage à des fins de bien-être – 1H

L'apprenant effectue une séance de relaxation et/ou de 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.

Pour les personnes en formation à distance, la mise en situation sera filmée par le soin de l'apprenant et envoyée par mail au responsable de formation

Pour les formations en présentiel, elle sera faite en présentiel avec un formateur.

Pour recevoir son attestation de formation, l'apprenant doit :

- Avoir suivi la totalité de la formation (feuilles de présences émargées pour le présentiel)
- Obtenir l'appréciation « acquis » ou « en cours d'acquisition » aux évaluations
- Avoir rendu les fiches d'évaluation des acquis de début et de fin de formation, et la fiche de satisfaction
- Avoir réglé la totalité des frais de formation

En cas de non-réussite, l'apprenant peut repasser les épreuves jusqu'à réussite, sur une durée d'un an. Le coût de ce rattrapage est de 50€ par passage (pratique et théorie).

A la suite de la formation, l'apprenant se verra remettre une **Attestation de Formation**.

Rappel : nos formations ne sont pas reconnues par l'État. Nous attestons de compétences acquises au sein d'un organisme de formation privé.

Mesures pour favoriser l'engagement des bénéficiaires et prévenir les ruptures de parcours :

Afin de pallier les ruptures de parcours, le centre de formation NP Conseil et Formation met en place un certain nombre d'outils :

- Points pédagogiques durant les parcours
- Feuilles de présence pour les formations en présentiel
- Mails de suivi et de relance
- Livret d'accueil

- Livret de suivi pédagogique
- Démarche d'accueil pour les personnes en situation de handicap (PSH)
- Pour les personnes en situation de handicap, des adaptations pourront être proposées en fonction des besoins de l'apprenant en début de formation et adaptées tout au long du parcours

Ces outils permettent au stagiaire de garder un lien avec le centre tout au long de sa formation

J'ai bien pris note de toutes les informations données dans cette fiche, dont les modalités de formation, les tarifs, le programme et le règlement d'évaluation, et je valide leurs principes.

DATE :

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