

# INFORMATIONS

## FORMATION AU PROTOCOLE DE MASSAGE

### ENERGETIQUE ARNIKA

Document mis à jour le 02/08/2025 – V10

**Intitulé de la Formation :** formation sur le protocole de massage énergétique Arnika

**Objectif de la formation :** acquérir les gestes du protocole de massage énergétique Arnika–  
Approche corporelle et respiration consciente au service de la régénération

**Présentation du massage :** Le massage énergétique Arnika est une création originale du Centre de Formation Arnika, imaginée par Nathalie Parayre, sophrologue, formatrice et fondatrice du centre. Né d'une profonde écoute du **corps épuisé**, ce protocole s'adresse aux personnes en état de **burnout**, de **fatigue chronique** ou de **surcharge émotionnelle**. Il allie un **toucher doux et bienveillant** à la **respiration consciente**, pour offrir un espace de **ressourcement profond**.

#### ✨ Les intentions du massage

Ce massage ne cherche pas à "activer", mais à **retrouver l'énergie première**, cette énergie calme, posée, régénérante, enfouie sous la tension, l'agitation ou l'hyperstimulation. Il invite le corps à se relâcher, à respirer à nouveau, et à **se déposer en sécurité**.

#### 🔍 Les zones travaillées

Bien que toutes les zones du corps soient travaillées, 3 zones sont priorisées

- **Le dos :** pour relâcher les tensions physiques et nerveuses
- **Le ventre :** centre de l'émotionnel et de la respiration abdominale
- **La tête :** pour apaiser le mental, libérer les surcharges

Le massage suit un rythme lent, enveloppant, avec des gestes précis qui accompagnent le souffle, favorisant ainsi la **détente profonde et la réharmonisation énergétique**.

#### 🌿 Pour qui ?

Ce massage est particulièrement indiqué pour les personnes :

- En **épuisement physique ou nerveux**
- Ayant des **tensions corporelles persistantes**
- À la recherche d'un **espace de calme, de retour à soi**
- Souhaitant **se reconnecter à leur souffle vital**

**Activité visée :** praticien en massage Arnika

#### Objectifs pédagogiques :

- Expliquer le déroulement du massage avant la pratique
- Réaliser les gestes du protocole, de manière conforme, tout au long du massage
- S'assurer du bien-être du client pendant et après le massage

**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 l'apprenant :** 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)
- **Formateurs potentiels :** Nathalie Parayre, sophrologue, praticienne en massages, ou, en son absence, tout autre intervenant présentant les mêmes compétences.

**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](mailto: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 semaine 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 Launaguet. En cas d'indisponibilité sur ce site, un lieu similaire sera choisi, offrant les mêmes conditions que le lieu initial. L'apprenant en sera informé à l'avance.

#### Informations sur la formatrice : Parayre Nathalie

- Référente administrative - Suivi des formateurs et des apprenants
- Praticienne en Massages coréen et ayurvédique- École Arnika Toulouse
- Praticienne en Sophrologie - Diplôme de Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne (École Eres Toulouse)
- Praticienne en Hypnose Ericksonienne - Diplôme de Praticien en Hypnose Ericksonienne (AFNH Paris)
- Connaissances acquises en autonomie : le massage intuitif, énergétique, pour personnes âgées et/ou en situation de handicap en fauteuil roulant ou ergonomique

Le nom du formateur n'est ni contractuel ni exhaustif, la société NP Conseil et Formation se réservant le droit de modifier ou d'ajouter des formateurs ou des intervenants en fonction des compétences et des disponibilités de chacun.

La CV thèque des intervenants est accessible sur le site internet : [www.arnika-formation.com](http://www.arnika-formation.com)

## MODALITES D'APPRENTISSAGE ADAPTEES A VOS BESOINS

### A distance, avec tuteur et parcours pédagogique\* : bientôt disponible !

**Durée estimée** : 18H

#### Détail des activités pédagogiques attendues de l'apprenant :

- Acquisition des compétences pratiques et théoriques grâce à une vidéo et un support de cours (temps estimé 8H) (en rapport à la durée constatée en formation de groupe)
- Entraînement seul chez soi (nécessité d'avoir un « modèle ») (temps estimé à 9H)
- Enregistrement du protocole 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 du support de cours au stagiaire au format PDF ≈ 12 pages et du livret Apprenant
- Envoi d'une vidéo d'une durée de 55 minutes  
Les informations écrites et les enregistrements peuvent éventuellement ne pas se suivre, cela permet de proposer plusieurs variantes au massage.
- Proposition d'un point pédagogique en milieu de parcours de formation

**Méthode pédagogique** : démonstrative (visualisation et reproduction),

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

**Procédure de validation des compétences** : l'apprenant envoie l'enregistrement d'une mise en situation sur le protocole enseigné, à la personne chargée des relations avec l'apprenant

**Sanction** : attestation de formation à distance attestant des compétences acquises

**Tarif (support numérique 12 pages + Vidéo 55 min)** : 390 € (tarif individuel) 436 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

**Frais de dossier** : 50€

### En individuel avec formateur particulier (maximum 2 apprenants) :

(Formation uniquement disponible sur Toulouse)

**Durée** : 8H (à préciser en fonction du niveau apprenant)

#### Détail des activités pédagogiques attendues :

- Acquisition des compétences pratiques et théoriques avec un formateur (temps estimé 7H) (à préciser en fonction du niveau de l'apprenant)
- Possibilité d'avoir des heures supplémentaires avec le formateur au tarif de 90€/H
- Évaluation par le formateur (temps estimé 1H)

Si re t : 801 811 753 00012

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

M : +3 3 (0) 6 14 48 88 98

**Organisation pédagogique :**

- Support de cours au format PDF ≈ 8 pages
- Cours avec formateur en présentiel

**Méthode pédagogique :** démonstrative (visualisation et reproduction)

- Matériel de massage (table de massage) disponible au centre de formation
- Linge non fourni
- Huile de massage non fourni

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

**Procédure de validation des compétences :** examen pratique en fin de formation avec réalisation par l'apprenant du protocole enseigné

**Lieu :** 107 Chemin de la Palanque, 31140 Launaguet

**Sanction :** attestation de formation attestant des compétences acquises

**Tarif :** 720 € (tarif individuel) 806€ (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

**Frais de dossier :** 50€

**CONTENU PEDAGOGIQUE**  
**(SUPPORT PEDAGOGIQUE NUMERIQUE DE 8 PAGES)**

En adéquation avec chaque objectif pédagogique, il est proposé le contenu suivant :

**Objectif 1** : Expliquer le déroulement du massage avant la pratique

- Notions sur le stress, l'anxiété, le burn-out
- Introduction au massage énergétique Arnika

**Objectif 2** : Réaliser les gestes du protocole, de manière conforme, tout au long du massage

- Protocole face antérieur
- Protocole face postérieur

**Objectif 3** : S'assurer du bien-être du client pendant et après le massage

Conclure une séance de massage

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.

Le contenu des formations est donné et abordé avec pour seul objectif un « savoir » à visé de bien-être et non de soin. Il ne doit en aucun cas être utilisé à mauvais escient. Seul un professionnel de santé est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et d'un traitement adapté. L'utilisation des notions 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 autres que ceux proposés au sein de la formation. 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 chaque cours.

### 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 cette formation sont les suivantes :**

- Expliquer le déroulement du massage avant la pratique
- Réaliser les gestes du protocole, de manière conforme, tout au long du massage
- S'assurer du bien-être du client pendant et après le massage

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

Mise en situation pratique : pratique du massage ou d'une partie du massage énergétique Arnika sur 1H

Durant sa mise en situation, l'apprenant doit montrer qu'il est capable de :

- Expliquer le déroulement du massage avant la pratique
- Réaliser les gestes du protocole, de manière conforme, tout au long du massage
- S'assurer du bien-être du client pendant et après le massage

Pour les personnes en formation avec formateur en présentiel, cette mise en situation sera faite sur le temps de cours en fin de session.

Pour les personnes en formation à distance, cette mise en situation sera filmée par le soin de l'apprenant et envoyée par mail à la personnes responsable des apprenants (Nathalie Parayre : [ecolearnika@gmail.com](mailto:ecolearnika@gmail.com)) pour validation des acquis en fin de formation.

**Pour recevoir l'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 » à la mise en situation
- 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, l'apprenant 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, 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 à l'apprenant 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) :**