

# **PROGRAMME DE FORMATION**

## **1- OBJECTIFS DE LA FORMATION**

La formation a pour objectif d'enseigner différentes techniques manuelles de relaxation, à l'unité, ou bien dans leurs totalités, afin de promouvoir le bien-être dans leur quotidien, leur lieu de travail, association bien-être, en vue d'une reconversion professionnelle ou en complément d'une formation en praticien bien-être.

## **2- PUBLIC VISE**

Le public visé est un public varié.

Tout d'abord, cette formation s'adresse à toute personne souhaitant apprendre des techniques manuelles de relaxation pour son usage personnel sans visé d'installation professionnelle.

D'autre part, cette formation s'adresse à des personnes s'inscrivant dans une démarche de reconversion professionnelle dans le domaine du bien-être, soucieuse de connaître les bons gestes, les mises en garde et contre-indication et respect des codes du bien-être.

Enfin, cette formation s'adresse à des personnes souhaitant compléter une formation dans le domaine de techniques de relaxation bien-être et n'ayant pas appris certaines techniques que nous proposons

## **3- PREREQUIS NECESSAIRES**

Cette formation ne nécessite pas de prérequis, néanmoins, une connaissance de l'anatomie est préférable.

## **4- DUREE DU PROGRAMME**

Les autres formations en techniques de relaxation s'effectuent sur 2 journées de 6h chacune, soit 12h de formation.

## **5- MOYENS PEDAGOGIQUE ET TECHNIQUES MISES EN ŒUVRE**

Pour l'apprentissage de ces différentes techniques, nous mettons l'accent sur la pratique.

De ce fait, le matériel nécessaire à la pratique est une priorité :

- tables de massages
- huiles de massages
- mannequins pour visualiser et pratiquer
- schéma de différentes zones du corps pour une meilleure visualisation
- protocole pour chaque technique remis à chaque élève en début de formation.

-vidéos des différentes techniques fournies à chaque participants en fin de formation.

## **6- CONTENU DETAILLE DE LA FORMATION**

Chaque formation comporte :

- Présentation de chaque participant et du formateur
- Echauffement
- Explication de la technique, du code de déontologie du praticien ainsi que des contre-indications pour la technique enseignée.
- Pratique en suivant le protocole distribué à chaque élève et correction des mouvements si nécessaire.
- Echange questions-réponses
- Pratique du protocole entier avec surveillance du formateur avant délivrance ou non de l'attestation de formation.

## **7- SUIVI ET EVALUATION**

L'évaluation s'effectue à la fin de la session de formation, par la pratique complète du protocole appris.

Si celle-ci est effectuée avec succès, l'élève reçoit son attestation de formation.

Chaque élève a la possibilité de rester en contact avec le centre de formation (par mail ou téléphone), une fois la formation terminée, pour toutes questions.

Un questionnaire de satisfaction sera envoyé quelques semaines après la formation.