



Programme De Formation

Praticien de bien-être :

MASSAGE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



OPTION

BINÔME

GROUPE

HEURES

MASSAGE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE 700€

600€

14H



CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 – Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: Cils Design Oise - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr





**PROGRAMME DE FORMATION MASSAGE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE
DE
« CIVILITE » « PRENOM » « NOM »**

.....
CILS DESIGN est certifié, référencé DATADOCK, organisme public de référencement des centres de formation.

Numéro de déclaration d'activité de l'organisme de formation

CILS DESIGN OISE, 13 RUE AVELINE 60520 THIERS SUR THEVE

Siret 79298396700011, code NAF 9602B

La déclaration d'activité de formation est enregistrée sous le n°22 60 03030 60 auprès du Préfet de Région de Picardie.

Intitulé de la formation

Praticien Bien-être (massages de confort, non médicaux, non thérapeutiques)

Objectifs de la formation

- Apprendre un nouveau massage et connaître les spécificités du secteur.
- Acquérir les fondamentaux en bien être en développant ses compétences suivant les différentes techniques et étapes - Découvrir les systèmes réflexes du corps.
- Savoir repérer les points réflexes.
- Maîtriser tous les gestes ainsi que les enchainements
- Perfectionner sa pratique son attitude, son toucher, sa posture et sa respiration.

Bienfaits du massage

Il apporte détente et relaxation profonde du corps et de l'esprit, favorise le sommeil réparateur, soulage les jambes lourdes et fatiguées, redonne vitalité, libère du stress, évacue les émotions négatives, libère le diaphragme pour une meilleure respiration, favorise l'élimination des toxines, relâche les tensions des muscles et des tendons et procure une sensation immédiate de légèreté, de bien-être et de sérénité sur tout le corps.

Il permet d'entretenir une bonne forme physique et mentale qui apprécie tout simplement la détente immédiate. Les personnes stressées, les jeunes avant les examens. Il apporte un soulagement notable pour les personnes alitées, celles dont le métier impose une station debout prolongée, souffrant de raideurs musculaires dans les jambes et les pieds, de sensation de jambes lourdes, de mauvaise circulation sanguine et lymphatique. Il est extrêmement apprécié par les sportifs, randonneurs, danseurs, coureurs, car il favorise la récupération.

Public concerné

Esthéticienne, Praticien(ne) bien-être, Spa praticien(ne), Kinésithérapeute, Ergothérapeute, Aide-soignant, Infirmier, Spa manager, Coach sportif, Reconversion professionnelle, Complément d'activité, ...

Niveau requis du stagiaire pour entrer en formation : Pas de prérequis



CILS DESIGN OISE

Adresse : 13, Rue Aveline, 60520 THIERS-SUR-THEVE - Tel : 06 46 06 87 71 – Siret : 79298396700011

Centre de Formation Professionnelle des Métiers de l'Esthétique et du Bien-Être

Facebook: Cils Design Oise - Mail: formation@cils-design.fr - Site Internet: www.cils-design.fr - contact@cils-design.fr





Prise en charge possible par les organismes de financement

FAFCEA, OPCO EP, AGEFICE, Autofinancement

Niveau de sortie du stagiaire pour entrer en formation

Formation certifiante

Formacode MASSAGE BIEN-ÊTRE : 43445

Code APE 9604Z "Soins corporels"

Contenu de la formation

Praticien de Bien-Être (cours en Binôme ou en Groupe chez CILS DESIGN en semaines continues ou Week-end continus) 14H/2 jours

Moyens techniques et pédagogiques

Les formateurs alternent un enseignement théorique et pratique pour avoir une implication immédiate des participants.

- Évaluation pré et post formation.
- Projection et support remis à chaque stagiaire à la fin de la formation
- Démonstrations pratiques des techniques, ressenti, travail en groupe et mise en application donneur/receveur – Pratique en binôme
- Amélioration des pratiques professionnelles immédiates
- Prévoir des sous-vêtements adaptés à la pratique.
- Fiche d'évaluation du (de la) formateur (trice) et des attendues de la formation par les stagiaires
- Remise d'un certificat en fin de cursus

Moyens d'encadrement

Une équipe d'expertes, professionnelles, pédagogues, passionnées, disponible et à l'écoute compose Cils Design. Son atout c'est de former les apprenants à effectif restreint permettant des réponses personnalisées et un accompagnement sur mesure.

Débouchés

Embauche ou vacations dans un centre de massage de bien-être, un Spa ou en centre de thalassothérapie, installation en libéral : activité en cabinet et/ou à domicile, en Instituts de beauté...

Dates et durée du stage

Cours sur modèles par des formatrices certifiées

Durée : formation répartie sur des journées de **7 heures** (09h-13h et 14h-17h).

Dates : DU « DU » AU «AU » ou selon vos disponibilités, y compris les weekends

Lieu : CENTRE DE FORMATION CILS DESIGN



PLAN DE FORMATION MASSAGE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Les pieds sont nos points de rattachement au sol, ils représentent notre ancrage à la terre et conditionne notre posture dans la vie. Apaiser nos pieds, leur permettent enfin de se détendre et de gagner en énergie, agit profondément sur notre état général. Ce massage de confort et de bien-être mêle de manière subtile et précise, effleurages, pétrissages, pressions et étirements. La combinaison de ces manœuvres favorise le calme et la relaxation. Pratiqué avec régularité, la circulation énergétique tend vers l'harmonie...

La Réflexologie est une science basée sur le principe que les zones reflexes sont reliées à la totalité de l'organisme et cela dans les pieds comme dans les mains. Cette technique spécifique et efficace agit sur tous les organes, glandes et partie du corps suivant sur plus de 72 000 terminaisons nerveuses.

PROGRAMME

- Historique & spécificités de la réflexologie plantaire.
- Rappels des bases fondamentales : anatomie – physiologie – énergétique – physiopathologie.
- Savoir se repérer sur un pied.
- Indications et contre-indications.
- Techniques et manœuvres spécifiques au massage réflexe.
- Attitudes et déplacements : fluidité technique et respiration.
- Techniques de stimulation manuelle (pressions, reptation, glissés).
- Mise en place des séquences : des schémas pratiques « adaptables en temps et en actions selon les territoires réflexes » et selon la demande : Détente et récupération – sommeil et bien-être - Le système digestif – stress et troubles viscéraux (constipation, ballonnement, ...) La circulation (sang et lymph) – Détox - Fatigue chronique et Énergie et vitalité
- Démonstration et pratique de la réflexologie du système squelettique, musculaire, nerveux et des différents mouvements de relaxation.
- Déroulement complet de la réflexologie.
- Bonne gestion d'une séance.
- Débriefing : questions / réponses.



Programme & Devis de Formation de Praticien Bien-Être

THIERS SUR THEVE, le

DEVIS : N°

Formation : MASSAGE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Nombre de Participant : 6 MAXIMUMS

Stagiaire : « CIVILITE » « PRENOM » « NOM »

Date : DU **AU**

Lieu : CENTRE DE FORMATION CILS DESIGN OISE

Type de qualification : CERTIFICAT

OPTION	BINÔME	Tarifs	HEURES
MASSAGE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE	<input type="checkbox"/> 700€	<input type="checkbox"/> 600€	14H
Montant total		€

RIB POUR VIREMENT

Titulaire du compte : CILS DESIGN
Banque : Société Générale SENLIS (00715)

Code banque	Code guichet	Compte	Clé RIB	IBAN	BIC
30003	00715	00020275095	11	FR76 3000 3007 1500 0202 7509 511	SOGEFRPP

Mme G. Wargny

