

MIEUX PRENDRE SOIN DES AUTRES EN PRENANT SOIN DE SOI

1^{ER} NIVEAU

SESSIONS DE PRINTEMPS : 21-22 mars 2020 + 18-19 avril 2020
(samedi et dimanche)

SESSIONS D'AUTOMNE : 17-18 octobre 2020 + 14-15 novembre 2020
(samedi et dimanche)

OBJECTIF : savoir pratiquer un massage de bien-être.

CAPACITÉ VISÉE : savoir pratiquer un massage bien-être dans le cadre d'un toucher relationnel.

PRÉ-REQUIS : entretien individuel visant à connaître les attentes du stagiaire. Si ces attentes sont cohérentes avec celles du reste du groupe et dans la mesure où le programme de formation peut s'y adapter, le stagiaire est accueilli en formation.

CONTENU : acquérir les notions de base du massage de bien-être afin de procurer détente ou apaisement (mains, visage, pieds, jambe, dos) dans le cadre d'un toucher relationnel.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE : formation en présentiel, en petit groupe (4 personnes max.), selon une méthode pédagogique démonstrative et active, avec évaluation formative consistant en des exercices pratiques réalisés tout au long de la formation.

MATÉRIELS : table de massage, consommables, supports pédagogiques.

VALIDATION : attestation de suivi de formation.

DURÉE : 24 heures de formation, réparties en 4 journées de 6 heures.

Deux journées de formation puis deux autres journées en retour sur pratique et perfectionnement.

HORAIRES : de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

NOMBRE DE PRATICIPANTS : 4 maximum.

COÛT DE LA FORMATION :

- 480 € tarif particulier
- 720 € tarif entreprise avec prise en charge (TVA non applicable art. 293 B du CGI)

Modalités de paiement : 180 € à la signature des conventions, le solde au troisième jour de la formation. Uniquement sur inscription.



MIEUX PRENDRE SOIN DES AUTRES EN PRENANT SOIN DE SOI

2^E NIVEAU

20-21 juin 2020

(samedi et dimanche)

OBJECTIF : approfondissement et analyse de pratique.

CAPACITÉS VISÉES :

- savoir pratiquer avec écoute et fluidité un massage bien-être dans un contexte d'accompagnement relationnel au bénéfice d'un patient ou d'un résident,
- savoir adapter sa pratique du massage bien-être aux différents contextes d'accompagnement. Capacité complémentaire attendue : savoir pratiquer un massage «minute» sur personne habillée, au bénéfice de la qualité de vie au travail des soignants et de tous les personnels d'entreprise.

PRÉ-REQUIS :

- avoir suivi le niveau 1,
- avoir pratiqué 13 soins de toucher relationnel,
- avoir rédigé une synthèse des retours d'expérience et des ressentis.

CONTENU : travailler sur les acquis, les difficultés, les besoins afin de construire son soin avec écoute et fluidité. Approches complémentaires :

- Pauses Minute : détente express, lutte contre les TMS.
- Le pied : un outil merveilleux pour favoriser l'homéostasie du corps.

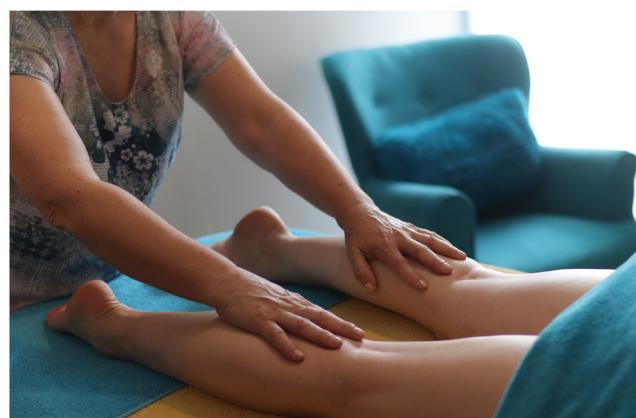
MATÉRIELS / MÉTHODE PÉDAGOGIQUE / VALIDATION : idem 1er niveau.

DURÉE : 2 jours, soit 12 heures, réparties en 2 journées de 6 heures.

HORAIRES : de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

COÛT DE LA FORMATION :

- 240 € tarif particulier
- 360 € tarif entreprise avec prise en charge (TVA non applicable art. 293 B du CGI)
Uniquement sur inscription.



Bien-être
& Détente

Formatrice : Muriel THINEY | 06.09.01.39.32

Email : muriel.thiney@gmail.com | Site : www.muriel-thiney.com

Lieu de formation : 40 avenue de la Puisaye 89000 AUXERRE

Agrément 27890137589