

# PROGRAMME DE FORMATION

## BIEN ETRE DU SPA PRATICIEN

### OBJECTIFS

---

- Apprendre à s'ancrer pour pratiquer dans le respect de son corps et de ses limites.
- Apprendre à gérer ses pensées et ses émotions du jour pour qu'elles n'altèrent pas la qualité de soin et de présence délivrée au receveur.
- Connaître, protéger, recharger et purifier les différents systèmes énergétiques du corps.
- Apprendre à gérer son énergie tout au long de la journée sans s'épuiser.
- Appliquer les bonnes techniques énergétiques avant, pendant et après tout soin pour exercer dans les meilleures conditions possibles.
- Connaître le fonctionnement du corps, du mental et de l'énergie vitale pour transformer le massage bien-être en une expérience de Pleine Conscience.

### PUBLIC CONCERNE ET PRÉREQUIS

---

- Chef d'entreprise (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)
- Salariée en esthétique (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)
- Professionnel du massage bien-être

### PROGRAMME

---

#### JOUR 1

- Accueil et présentation de la formatrice et des stagiaires
- Découverte de la Pleine Conscience
  - Le pilote automatique : exercice de découverte
    - ∞ Exercices pratiques en groupe
- Apprendre à s'ancrer
  - Le body scan : méditation allongée
    - ∞ Exercices pratiques en groupe
- Apprendre à s'ancrer
  - Mouvements en pleine conscience
  - Visualisation d'ancrage
    - ∞ Exercices pratiques en groupe
    - ∞ Cas pratique en binômes
- Gérer le mental et les émotions
  - La méditation assise
    - ∞ Exercices pratiques en groupe
    - ∞ Cas pratique en binômes
- Evaluation
  - Quiz QCM

## JOUR 2

- Connaître les systèmes énergétiques du corps humain
  - Introduction à la Médecine Traditionnelle Chinoise & Méridiens
  - Les Chakras
  - Les corps subtils
  - Pratiques énergétiques
    - ∞ Démonstrations
    - ∞ Exercices pratiques en groupe
    - ∞ Cas pratique en binômes
    - ∞ Fiches pratiques
- Gérer l'énergie du corps humain
  - L'énergie vitale universelle
    - ∞ Démonstrations
    - ∞ Exercices pratiques en groupe
    - ∞ Cas pratique en binômes
- Savoir préparer, purifier, recharger l'énergie du praticien et de la salle de soin
  - Techniques pour la salle de soin
  - Techniques pour le praticien
    - ∞ Fiches pratiques
- EVALUATION
  - Quiz QCM
- Bilan de la formation

## MÉTHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES

---

- Travail théorique sur manuel remis au stagiaire
- Exercices de mise en pratique individuels, en binômes/trinômes ou en groupe
- Matériel fourni pour la formation : tout le matériel nécessaire à la pratique de cette formation est fourni par le Comptoir Beauté Formation, sauf si vous avez reçu une liste de matériel dans votre dossier d'inscription indiquant ce que vous devez amener

## MODALITÉS DE SUIVI ET APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

---

- Fiche de présence élargée
- Contrôle des connaissances effectué à l'issue de la formation
- Certificat de formation remis aux stagiaires après contrôle des connaissances

## DELAIS D'ACCES

---

- L'organisme de formation Le Comptoir Beauté s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative à la demande d'inscription du client et se tient à votre disposition du lundi au vendredi de 9 h à 18 h au 05 56 72 30 60 ou en prenant un rdv téléphonique avec notre service "Renseignements et Inscriptions".

- Nous nous engageons à vous faire accéder à la formation, au plus tard un mois après votre demande (sauf période de fermeture de l'organisme de formation et sous réserve de places disponibles).
- Les inscriptions aux formations doivent intervenir au plus tard 24h avant la date de début de la session (hors week-end, jours fériés et fermeture annuelle)

## DURÉE DE LA FORMATION

2 Jours : 16 heures

Horaire : 9h00 - 12h30/ 13h30 – 18h00

## TARIF DE LA FORMATION

590 € nets par stagiaire