



Soins aux personnes

PLANNING FORMATIONS

JANVIER/JUIN 2022



-  Aromathérapie, hygiène et beauté
-  Décoration
-  Développement personnel
-  Esthétique
-  Fitness
-  Massage et bien-être
-  Nutrition

CENTRE IFAPME LIÈGE-HUY-VERVIERS ASBL
SE FORMER ET FORMER SES ÉQUIPES
www.formation-continue.be

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	1
TABLE DES MATIÈRES	2-3

ESTHÉTIQUE

MAQUILLAGE PROFESSIONNEL – FORMATION DE BASE.....	4
MAKE-UP ARTIST PROFESSIONNEL.....	5
MICROBLADING.....	6
MODELAGE D'ONGLES EN ACRYGEL.....	7
MODELAGE D'ONGLES EN GEL – FORMATION DE BASE.....	8
INITIATION AU RELOOKING H/F.....	9
CONSEILLER EN IMAGE.....	10

MASSAGE & BIEN-ÊTRE

APPROCHE ET CONNAISSANCE DU CORPS HUMAIN.....	11
MASSAGE GLOBAL RELAXANT.....	12
MASSAGE CORPS BIEN-ÊTRE.....	13
MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES.....	14
MASSAGE TUI NA ANTI-MIGRAINE.....	15
INITIATION À LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE.....	16
RÉFLEXOLOGIE PROFESSIONNELLE.....	17
MASSAGE CRÂNIEN ÉNERGÉTIQUE.....	18
IKIGAI.....	18
MASSAGE SHIATSU – HARMONISATION DES ÉNERGIES HUMAINES.....	19
MASSAGE ÉNERGÉTIQUE PERSONNALISÉ.....	20
MASSAGE FEMME ENCEINTE ET PÉRINATALITÉ.....	21
MASSAGE BÉBÉ ET JEUNE ENFANT.....	21
MASSAGE ASSIS EN CHAISE ERGONOMIQUE.....	22
MASSAGE ANTI-AGE GUA SHA T.A.O. (Terre d'Asie et d'Occident) NEW	23
MASSAGE DES PIEDS KANSU (LA ROUTE DES INDES).....	24
MASSAGE DU DOS À LA BOUGIE (LA ROUTE DES INDES).....	24
MASSAGE CRÂNIEN (LA ROUTE DES INDES).....	25
MASSAGE DES MAINS (LA ROUTE DES INDES).....	25
LITHOTHÉRAPIE NIVEAUX 1 ET 2.....	26
MASSAGE AUX CRISTAUX ET AUX PIERRES SEMI-PRÉCIEUSES.....	27
INITIATION AU REIKI – 1 ^{ER} DEGRÉ.....	28
SOIN « DÉCHARGE MENTALE ».....	29

FITNESS

PILATES – MODULE D'INITIATION.....	30
PILATES – MODULE SENIORS ET FEMMES ENCEINTEES.....	31
PILATES – MODULE STRETCHING.....	31
REMEDIATION PILATES (Épaules, colonne et bassin).....	32

AROMATHÉRAPIE

AROMA ÉSTHÉTIQUE (COSMÉTOLOGIE).....	33
LES REMÈDES FLORAUX DU DR BACH.....	33
INTRODUCTION À LA NATUROPATHIE POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ.....	34

HYGIÈNE ET BEAUTÉ

FABRICATION DE PRODUITS D'ENTRETIEN NATURELS.....	35
FABRICATION DE PRODUITS D'HYGIÈNE CORPORELLE NATURELS.....	35
FABRICATION DE COSMÉTIQUES NATURELS.....	36

NUTRITION

NUTRITION DE BASE.....	37
NUTRITHÉRAPIE (FORMATION PRATIQUE).....	38

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

CONSEILLER EN BIEN-ÊTRE.....	39
LE BODY LANGUAGE, CONFIANCE EN SOI, ÉCOUTE ET REGARD VERS L'AUTRE.....	40
LA PLEINE CONSCIENCE DES 5 SENS ET RELAXATION.....	41
PLEINE CONSCIENCE ET AUTRES OUTILS DE BIEN-ÊTRE POUR ACCOMPAGNER LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS NEW	42
COACHING SPÉCIALISÉ EN GESTION DU STRESS.....	43
TECHNIQUES ANTISTRESS CORPORELLES ET MENTALES NEW	44
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) – INITIATION.....	45
PRATICIEN EXPERT EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) NEW	46
PROTECTION ET DÉGAGEMENT.....	47

DÉCORATION

PATINES DE MEUBLES ET OBJETS DÉCO.....	48
TAPISSIER-GARNISSEUR.....	49
ÉCLAIRAGISTE – INITIATION.....	50
HOME STAGING.....	50
HOME ORGANISER – INITIATION.....	51
HOME ORGANISER – PERFECTIONNEMENT NEW	51
FENG SHUI TRADITIONNEL "ÉCOLE BA ZHAI".....	52
LOGICIEL DE DESSIN SKETCHUP PRO – INITIATION.....	53
LOGICIEL D'ÉCLAIRAGE DIALUX EVO – INITIATION.....	53

AIDES FINANCIÈRES À LA FORMATION.....	54
LE BULLETIN D'INSCRIPTION.....	55
LES CONDITIONS GÉNÉRALES.....	56
NOS AUTRES FORMATIONS.....	57



MAQUILLAGE PROFESSIONNEL

— FORMATION DE BASE

PRIX

486 €

ou 27 CF* / session

OBJECTIFS

Vous êtes sensible à l'univers du maquillage et vous désirez en connaître toutes les astuces ?

Cette formation vous permettra d'apprendre les bases essentielles du maquillage et d'approfondir petit à petit votre technique à travers différentes thématiques. Cette formation constitue un prérequis à la formation de Make Up Artist professionnel.

FORMATRICE

Allison Irskens, Make-Up Artist

HORAIRE

Session 1

Les lundis 10, 17, 24/01, 7, 14, 21/02, 7, 14 et 21/03/22 de 18h30 à 21h30

Session 2 en matinée

Les mercredis 9, 16, 23, 30/03, 20, 27/04, 4, 11 et 18/05/22 de 9 à 12h

Session 3

Les lundis 25/04, 2, 9, 16, 23, 30/05, 13, 20 et 27/06/22 de 18h30 à 21h30

PROGRAMME - 27H

- Les notions de base, la théorie et comment bien choisir ses produits et leur application
- Le teint et les corrections
- Le maquillage des yeux, l'application de l'eye-liner et des faux cils
- Le maquillage femmes matures
- La prise en charge d'une future mariée et la gestion de son essai maquillage
- Le maquillage de soirée
- Le smoky eyes et ses astuces

Les produits de maquillage sont mis à disposition pendant le cours.

Un modèle devra être prévu lors de plusieurs séances (les informations précises seront confirmées par votre formatrice au premier cours).

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Pinceaux de maquillage (en fonction de votre budget à partir de 60 € - la formatrice vous donnera les indications lors du premier cours), cotons d'ouate, cotons tiges, kleenex, démaquillant non gras, lingettes démaquillantes, un essuie éponge pour protéger votre table de travail, un essuie ou une cape de protection pour votre modèle, un bandeau ou des pinces ou autre pour maintenir les cheveux du modèle lors du maquillage, une crème hydratante, une pince à épiler, un taille crayon.

Nous vous conseillons également d'acquérir les articles qui vous seront indispensables dans votre future activité : un mascara, une poudre libre (la plus claire possible et non irisée) et des faux-cils.

* CF = Chèques-Formation - sous réserve d'une modification de la législation actuellement en vigueur (voir p. 54). Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : esthéticiennes, visagistes et maquilleurs.



MAKE-UP ARTIST

— MAQUILLAGE PROFESSIONNEL

PRIX

3.030 €

ou 202 CF*

PROGRAMME - 202H (HORS EXAMENS)

Connaissances générales :

- Le métier de maquilleur
- Les corrections
- Les bases du dessin

Mode/beauté :

- Les yeux : smoky eyes, hepburn, banane, rude, dégradé classique, 2 à 4 tons, œil de biche à l'américaine, heavy/glitter eye, glamour, frost eye, cat eye,...
- Camouflage
- Réalisation de collages et appliques
- Photos/magazine (nude, beauté, éditorial)
- Styling des cheveux
- Maquillage mode tendance (strobing, contouring, youtube, etc.)
- Catwalk/défilé de mode

Scène/théâtre :

- Cabaret
- TV/Cinéma
- Opéra
- Spectacles
- Maquillage d'époque (Égypte, Grèce, Versailles, Renaissance, Marie-Antoinette, années 1900 à 2000)

Face painting :

- Grimage enfants
- Grimage thématique (médiéval, halloween, animaux, etc.)
- Grimage perfectionnement (techniques plus précises, stencils, rainbows cakes, etc.)

Body painting :

- Techniques du belly painting au body painting

Airbrush :

- Les utilisations de l'airbrush en maquillage

Effets spéciaux :

- Blessures, cicatrices, hématomes
- Initiation à la fabrication de prothèses

Le programme détaillé est à découvrir sur

www.formation-continue.be

Possibilité de faire valider vos compétences.

Plus d'infos sur www.cvdc.be

OBJECTIFS

Cette formation, dispensée par des maquilleurs professionnels, est essentiellement axée sur la pratique. Plusieurs mises en situation avec shootings photo seront ainsi organisées**. À l'issue de cette formation, ponctuée par un examen où vous présenterez votre book, vous disposerez des compétences requises et d'une expérience reconnue pour entrer sur le marché du travail. Parmi les débouchés possibles : devenir maquilleur conseil pour une marque, en centre de beauté ou de relooking ou encore travailler sur des shootings dans les différents domaines (mode, beauté, TV, cinéma, spectacle, etc.).

FORMATEURS

Allison Irskens et Cristina Via, make-up artists ; Morgane Pire, make-up artist et body painter ; Michaël Loncin, spécialiste effets spéciaux.

PUBLIC

Coiffeuses, esthéticiennes, visagistes, conseillers en image, entreprises du secteur de la beauté, cosmétiques, maquillage.

PRÉREQUIS

Avoir suivi la formation en maquillage de base ou avoir les compétences équivalentes.

HORAIRE

Les mardis à partir du 20/09/22 de 9 à 16h - Hors congés scolaires

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Vos pinceaux de maquillage professionnels ainsi qu'un modèle pour la plupart des séances pratiques (les informations précises vous seront données lors du premier cours).

* CF = Chèques-Formation - sous réserve d'une modification de la législation actuellement en vigueur (voir p. 54). Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : coiffeuses, esthéticiennes, visagistes, conseillers en image, entreprises du secteur de la beauté, cosmétiques, maquillage.

** Une participation aux frais du photographe vous sera demandée pour les shootings.



ESTHÉTIQUE

MICROBLADING

PRIX
950 €
ou 24 CF* + 230 €

OBJECTIFS

Issu d'une technique ancestrale asiatique, le microblading (appelé également technique 6D) permet de reconstituer et de restructurer le sourcil. Il s'agit donc d'un maquillage permanent au résultat longue durée. Le microblading est actuellement très en vogue auprès des personnes qui souhaitent transformer ou modifier la forme, la longueur, l'épaisseur ou la densité de leurs sourcils naturels. Cette technique se pratique à l'aide d'un stylo formé d'une fine lame contenant des dizaines de micro-aiguilles (4X plus petites que n'importe quel appareil de tatouage).

FORMATRICE

Tiffany Di Salvo, esthéticienne

PUBLIC

Esthéticiennes avec expérience en pigmentation souhaitée. De plus, pour pratiquer le microblading, il est nécessaire d'obtenir un diplôme en hygiène.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un essuie, des cotons démaquillant, des charottes jetables.

HORAIRE

Les mercredis 18, 25/05, 1 et 8/06/22 de 9 à 16h

PROGRAMME - 24H

- La profession, le statut
- Les contre-indications
- Le protocole d'hygiène
- La colorimétrie et les pigments
- L'architecture des sourcils
- La base du dessin des sourcils
- Le travail sur latex
- Le travail sur modèle
- Les soins après procédure

La pratique sera privilégiée dans cette formation. Vous aurez l'occasion de vous exercer sur latex et sur modèle. Tout le matériel nécessaire sera mis à votre disposition pendant la formation. Prévoir un modèle pour la dernière séance.

La formation se donne en petits groupes de 4 personnes maximum.

* CF = Chèques-Formation – sous réserve d'une modification de la législation actuellement en vigueur (voir p. 54). Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : esthéticiennes, visagistes et maquilleurs.

ESTHÉTIQUE



MODELAGE D'ONGLES EN ACRYGEL

PRIX
480 €
ou 32 CF*

PROGRAMME - 32H

- Théorie et modelage de l'acrygel
- Pose d'ongles sur tips
- Pose d'ongles sur chablons
- Retouche
- Adaptation du modelage d'ongles sur ongles à problèmes (rongés, qui remontent, en éventail, etc...)
- Démonstration et apprentissage des techniques "French reverse" et "Babyboomer"
- Pose de gel semi-permanent ou de vernis sur acrygel
- Test : pose, retouche, théorie

MATÉRIEL À ACHETER

La liste des produits à acheter se trouve sur notre site www.formation-continue.be.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Une serviette éponge de taille normale et une petite serviette invité, un petit bol avec une grosse brosse à ongles, une pince à cuticules, de l'essuie-tout. Chaque participant devra également amener un modèle à partir de la seconde séance.

FORMATRICE

Martine Prégardien, esthéticienne, podologue, styliste ongulaire

* CF = Chèques-Formation – sous réserve d'une modification de la législation actuellement en vigueur (voir p. 54). Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : coiffeur, esthéticienne et visagiste.

OBJECTIFS

Cette nouvelle technique mélange l'acrylique et le gel en un seul produit. Elle allie le meilleur de l'acrylique (solidité, durabilité, excellente tenue sur des faux ongles très fins) et le meilleur du gel (flexibilité, pas d'odeur, pas d'utilisation de monomer, remplissage très facile). L'acrygel peut être utilisé avec tous les gels de couleur ou vernis semi-permanent. Son application est très simple et très rapide. Cette technique assure un résultat parfait sur n'importe quel type d'ongle ou de longueur d'ongle. Vous apprendrez lors de cette formation à modeler les différents types d'ongles sur tips ou sur pattes, à effectuer des retouches, à poser du gel semi-permanent ou du vernis. Une partie de la formation sera aussi dédiée aux ongles, leur structure, l'hygiène, la désinfection, les produits chimiques et à tout ce qui est indispensable pour faire de vous de vraies professionnelles averties et compétentes

HORAIRE

Les lundis 25/04, 2, 9, 16, 23, 30/05, 13 et 20/06/22 de 18 à 22h



ESTHÉTIQUE

MODELAGE D'ONGLES EN GEL

FORMATION DE BASE

PRIX
400 € / session
ou 25 CF*

OBJECTIFS

Nous vous proposons l'apprentissage des techniques de base du modelage d'ongles en gel. Beaucoup plus récent et de plus en plus utilisé, le gel convient parfaitement pour rallonger des ongles courts. Le résultat est assez naturel, brillant, solide et la repousse quasi invisible.

FORMATRICE

Katerina Kokkinis, styliste onguilaire

HORAIRE

Session 1

Les mardis 1, 8, 15, 22/02, 8, 15/03 de 18h30 à 21h30, 22 et 29/03/22 de 18h30 à 22h

Session 2

Les mardis 3, 10, 17, 24, 31/05, 7/06 de 18h30 à 21h30, 14 et 21/06/22 de 18h30 à 22h

Session 3 en matinée

Les jeudis 17/03 de 9 à 11h, 24, 31/03, 21, 28/04, 5/05 de 9 à 13h et 12/05/22 de 9 à 12h

PROGRAMME - 25H

- Cours théorique + exercices
- Pose sur chablon naturel
- Pose sur chablon finition couleur
- Retouche modèle 1
- Pose sur chablon french
- Retouche French en reverse modèle 2
- Retouche modèle 1 - Babyboomer
- Perfectionnement - Techniques au choix

MATÉRIEL À PRÉVOIR

La formatrice vous donnera tous les conseils concernant les produits à acheter et nécessaires pour votre formation lors du 1^{er} cours théorique.

Matériel à apporter à partir du 2^e cours : Un essuie-main, des lingettes bébé, une pince à cuticule 4 mm ou 6 mm, un repousse-cuticules, de l'huile pour cuticules, des ciseaux pour ongles, une lampe UV ou led, une allonge électrique, une lampe de bureau.

Chaque participant doit convier un modèle à partir de la deuxième séance.

* CF = Chèques-Formation – sous réserve d'une modification de la législation actuellement en vigueur (voir p. 54). Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : coiffeur, esthéticienne, visagiste et conseiller en image.

ESTHÉTIQUE



INITIATION AU RELOOKING H/F

PRIX
200 €
ou 9 CF* / session

PROGRAMME - 9H

Soir 1

- Découverte des métiers du relooking : différence entre le relooking et le conseil en image
- Découverte de la colorimétrie
- La méthode des 4 saisons
- Le drapage

Soir 2

- La découverte de la morphologie
- Les différentes morphologies féminines
- Les différentes morphologies masculines
- Comment mettre en valeur une morphologie

Soir 3

- La découverte du style
- Les 9 styles féminins
- Les 7 styles masculins

OBJECTIFS

Conseiller, coacher des personnes désirant se mettre en valeur est un challenge passionnant. Nous vous proposons une formation qui vous permettra de vous faire une idée du métier de conseiller en image.

Ces cours s'adressent aux professionnels de la mode et de l'esthétique.

FORMATRICE

Julie Terreur, conseillère en image

HORAIRE

Session 1

Les mardis 1, 8 et 15/02/22 de 19 à 22h

Session 2

Les mardis 31/05, 7 et 14/06/22 de 19 à 22h

* CF = Chèques-Formation – sous réserve d'une modification de la législation actuellement en vigueur (voir p. 54). Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : esthéticiennes, visagistes et maquilleurs.



CONSEILLER EN IMAGE

PRIX
2.770 €

OBJECTIFS

Le conseiller en image travaille à la valorisation de l'image des personnes dans un but professionnel et/ou privé. Il aborde généralement différents axes de l'image : le style vestimentaire, les couleurs, la coiffure, le maquillage, la communication verbale et non verbale. Il vous accompagne dans l'atteinte de vos objectifs de communication (« je voudrais paraître plus jeune, plus féminine, plus leader, ou plus communicatif... »). Il conseille un style de vêtements, des couleurs à privilégier, des coupes et tissus à choisir selon une morphologie et des objectifs de communication. Il accompagne dans le tri d'une garde-robe et lors des nouveaux achats en boutique. Il révèle, réveille un visage grâce à une nouvelle coiffure et un nouveau maquillage.

PUBLIC

Ce cours s'adresse aux professionnels de la mode, de l'esthétique, de la coiffure, aux boutiques de prêt-à-porter, de lingerie, aux complexes hôteliers, aux écoles d'hôtesses, de conseil en image, de commerce,... ainsi qu'à toute autre personne souhaitant exercer le métier de conseiller en image. Les participants doivent avoir 25 ans minimum.

PRIX

Le prix comprend un kit personnel de matériel nécessaire à votre formation, à savoir : les nuanciers de couleurs, un jeu de foulards, ainsi qu'une roue chromatique.

PROGRAMME - 168H

- Les couleurs
- La morphologie
- Le coaching
- Les styles
- La coiffure
- Les tissus
- Les tendances
- Le maquillage et la peau
- Personal shopping
- Animation d'ateliers en entreprise
- Comment se lancer sur le marché ?
- Comment se faire connaître sur les réseaux sociaux ?
- Les journées training : ces journées sont consacrées à des tests sur des modèles, les enseignants seront là en tant qu'observateurs et conseillers

Chaque participant devra prévoir un modèle pour ces journées training.

Un dossier de candidature devra être envoyé au moment de l'inscription.

Les notes de cours sont en partie transmises sous format électronique.

FORMATEURS

Bernadette Andrienne, Marjorie Vervaecke, Julie Terreur, Nathalie Hoolans et Daphné Termote, conseillères en image et Joël Duchêne, coiffeur

HORAIRE

Les lundis à partir du 17/10/22 de 9 à 16h - Hors congés scolaires



APPROCHE ET CONNAISSANCE DU CORPS HUMAIN (ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE)

PRIX
216 €
ou 18 CF*

PROGRAMME - 18H

- Hygiène
- Anatomie générale : os, articulations, muscles
- Physiologie : circulatoire, artérielle, veineuse, lymphatique
- Pathologie générale liée aux inconvénients du massage

PUBLIC

Personnes n'ayant pas ou peu de connaissances de l'anatomie du corps humain et qui veulent suivre une formation en massage.

OBJECTIFS

Cette formation va vous permettre d'en savoir plus sur le corps humain (anatomie), les organes et leurs fonctions (physiologie) ainsi que certaines pathologies (maladies).

L'usage de techniques manuelles comme le massage nécessite une compréhension du fonctionnement du corps humain afin d'être plus performant dans sa pratique.

FORMATEUR

Vincent Vanden Bulck,
kinésithérapeute

HORAIRE

Les lundis 2, 9, 16, 23, 30/05 et
13/06/22 de 9 à 12h

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un drap de bain

* CF = Chèques-Formation – sous réserve d'une modification de la législation actuellement en vigueur (voir p. 54). Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : coaches sportifs, métier de l'esthétique et du massage ou distributeurs en alimentation



MASSAGE GLOBAL RELAXANT

PRIX
480 €

FORMATEUR

Angelo Greco, massothérapeute, formateur certifié MGR et en approche psycho-émotionnelle du patient en massage

PUBLIC

Cette formation s'adresse aux :

- esthéticiennes
- kinésithérapeutes
- masseurs, masseuses
- personnes intéressées par l'apprentissage d'un massage très complet

HORAIRE

Les jeudis 21, 28/04, 5, 12, 19/05, 2, 9 et 16/06/22 de 18 à 22h

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Deux gants de toilette, deux grands essuies, deux oreillers mous, des tongs ou pantoufles et un maillot deux pièces pour les dames.

Possibilité de valider vos compétences.

Plus d'infos sur www.cvdc.be

PROGRAMME - 32H

Le massage MGR est un massage thérapeutique tant sur le plan physiologique (drainage veineux) que sur le plan émotionnel (grâce aux endorphines). En ce sens, il touche les aspects psychosomatique et psycho-émotionnel.

Il se pratique sur table et couvre tout le corps. C'est un massage aux huiles végétales aromatisées d'un subtil mélange d'huiles essentielles.

Par son toucher doux et superficiel sur la peau, il stimule la sécrétion d'endorphines, hormones du bonheur et du bien-être. Par ses mouvements plus profonds tenant compte du retour veineux, il en devient thérapeutique.

Il s'adresse à toute personne qui désire, par le massage, développer la connaissance de soi et de l'autre à travers le corps humain.



MASSAGE DU CORPS BIEN-ÊTRE

PRIX
480 €

PROGRAMME - 32H

La formation est basée sur des exercices pratiques avec comme appui un syllabus reprenant tous les points vus au cours.

- Préparation de la cabine
- Accueil du client
- Massage de la face postérieure (jambes, dos, nuque, crâne,...)
- Massage de la face antérieure (jambes, pieds, thorax, bras, cou, visage)
- Quelles huiles utiliser ?

FORMATRICE

Stéphanie Meganck, masseuse et esthéticienne

HORAIRE

Les mardis 3, 10, 17, 24/05 de 9 à 16h30 et 31/05/22 de 9 à 13h

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Housse de matelas une personne ou deux grands essuies, deux coussins, une tenue décontractée et un maillot deux pièces pour les dames.

Possibilité de valider vos compétences.
Plus d'infos sur www.cvdc.be

OBJECTIFS

Ce massage complet du corps aux huiles essentielles est un massage alliant bien-être et détente qui permet de relier le corps et l'esprit et qui peut durer de 60 à 90 minutes.

Ce modelage doux et global, dérivé du massage californien, vise à renforcer l'équilibre de l'organisme via le plan énergétique et psycho-émotionnel. Par la relaxation profonde, l'organisme se voit revitalisé.

Ce massage se démarque par une alternance de rythmes et de mouvements multiples (grands mouvements d'unification, pressions, palper-rouler, drainage, ...). Parmi ses bienfaits, on peut noter qu'il lutte contre le stress, soulage les douleurs/tensions nerveuses, favorise le sommeil, permet une meilleure circulation sanguine, tonifie la peau, etc.

PUBLIC

Cette formation s'adresse aux débutants ou aux professionnels du bien-être (esthéticiennes, kinésithérapeutes, masseurs, masseuses, etc).

PRÉ-REQUIS

Il est conseillé d'avoir suivi le module d'introduction à l'anatomie ou d'avoir les compétences équivalentes.



MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

PRIX
216 €

OBJECTIFS

Le massage pierres chaudes est un classique dans le domaine du bien-être. Et si on vous le faisait redécouvrir avec une vision un peu différente ? Si on vous apprenait à manier ce soin, à jongler avec lui pour ensuite vous l'approprier et le réinventer à chaque fois ?

À le sublimer par VOTRE savoir et VOTRE feeling ?

À l'issue de cette formation vous pourrez travailler de manière fluide avec les basaltes et ajouter ce massage à votre carte de soins.

PRÉ-REQUIS

Avoir une connaissance dans les bases de massage

Ou avoir suivi des études dans le domaine du bien-être/esthétique.

Ou avoir suivi la formation de base de 18h en approche et connaissance du corps humain.

PUBLIC

Esthéticiennes, massothérapeutes, kinésithérapeutes

PROGRAMME - 12H

- Découverte des différents basaltes, marbres froids et autres pierres froides
- Familiarisation avec le matériel nécessaire
- Bienfaits et contre-indications
- Préparation de la pièce et du soin
- Centrage et ancrage du masseur
- Apprentissage du placement des pierres et des réponses du corps
- Découverte et travail de la technique
- Exercices pratiques

FORMATRICE

Stéphanie Dumont, masseuse, énergéticienne, lithothérapeute, fondatrice de Téchahé

HORAIRE

Les lundis 16, 23 et 30/05/22 de 18 à 22h

MATÉRIEL À PRÉVOIR

- 2 essuies moyens
- 1 housse de lit 1 personne en éponge
- 1 grand plaid
- Une tenue ample à manches courtes, bikini pour recevoir le massage
- Des pantoufles + des tongs
- 2 petits essuies ou manucettes
- De l'huile de massage (Si vous souhaitez travailler avec une huile en particulier sinon il y aura sur place de l'huile de sésame désodorisée)

PRIX
108 €

MASSAGE TUI NA ANTI-MIGRAINE



PROGRAMME - 6H

- Théorie sur la médecine chinoise
- Mise en pratique : travail sur certains points méridiens dans la tête, les jambes. Travail sur les axes (gauche/droite, haut/bas, avant/arrière, profondeur/superficie). Travail sur les phalanges des doigts en résonance avec les os du crâne. Travail sur la nuque et les cervicales

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un drap housse, une couverture polar, un coussin et un essuie-main, prévoir un t-shirt et un legging

OBJECTIFS

Le massage Tui Na est un massage thérapeutique qui agit sur certains méridiens de façon à retrouver un équilibre parfait « Yin et Yang ». Tui signifie « pousser » et Na, « saisir ». Ce sont les 2 types de manipulations les plus couramment utilisées dans ce massage.

Né il y a plus de 3000 ans en Chine, son principe repose sur le principe de l'énergie vitale : le « Qi ». En effet, dans la médecine chinoise, le corps est pensé dans sa globalité, chaque douleur ressentie serait donc due à un manque d'harmonie global et non pas à un dysfonctionnement d'une zone définie. Pour soulager les tensions, il s'agit donc rétablir l'équilibre énergétique.

Ses bienfaits permettent donc également de soulager les migraines. Il ne s'agit cependant pas uniquement d'un massage crânien car d'autres points méridiens sont sollicités.

Ce massage se pratique sur les vêtements, en position assise ou couchée.

FORMATRICE

Mei-Ling Myung Sook, manupuntrice coréenne, massothérapeute et énergéticienne asiatique

HORAIRE

Le vendredi 20/05/22 de 9 à 16h



INITIATION À LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

PRIX
216 €

OBJECTIFS

La réflexologie plantaire est une méthode de massage douce et complète par la stimulation des points réflexes des pieds. Elle fait partie des thérapies alternatives visant à contrer les troubles fonctionnels.

Outre le fait de découvrir la réflexologie, cette initiation vous permettra d'assurer un massage de détente complet aux membres de votre famille et à vos proches.

C'est un massage d'équilibre et de bien-être.

FORMATRICE

Béatrice Peters, réflexologue thérapeutique

HORAIRE

Les vendredis 3 et 10/06/22 de 9 à 16h

PROGRAMME - 12H

Aspects théoriques :

- Qu'est-ce que la réflexologie ?
- Comment fonctionne la réflexologie ?
- Qu'est-ce qu'une zone réflexe ?
- Les zones réflexes, image du corps sur le pied
- Les bienfaits
- La fréquence des séances
- Les réactions possibles
- Les contre-indications

Aspects pratiques :

- L'installation
- La protection du masseur
- Les principales techniques : comment pratiquer les bons gestes ?
- Les mouvements de détente et les techniques spécifiques
- Approche des bienfaits de la réflexologie sur les états de stress

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un coussin (pour la tête), un coussin-boudin ou grand essuie à rouler (pour soutenir les genoux), un plaid, deux essuies (pour envelopper les pieds).



RÉFLEXOLOGIE PROFESSIONNELLE

(FORMATION RECONNUE PAR LA FEBEREF)

NIV.1
1.335 € /
session

NIV.2
1.170 €

PROGRAMME - 162H

La formation, qui comporte 2 niveaux, permet d'obtenir le certificat de « Réflexologue spécialisé » conforme aux exigences de la FEBEREF (Fédération Belge de Réflexologie) et du R.i.E.N. (Reflexology in Europe Network).

Niveau 1 (85 h) – Réflexologie plantaire

Prérequis : Aucun

La formation se divise en une partie anatomie et physiologie et une partie de réflexologie pure.

- Réflexologie (61h) : Approche orientale et occidentale, massage détente, disposition des zones réflexes du pied, massage des systèmes ostéo-articulaires, massage des zones réflexes correspondant à chaque système, globalisation du massage réflexologique
- Partie médicale (24h) : L'anatomie des différents systèmes du corps humain
- 32 rapports de séances sont exigés pour la réussite du niveau 1

Niveau 2 (77 h) – Réflexologie spécialisée

Prérequis : avoir suivi le niveau 1 ou une formation de base en réflexologie.

- Réflexologie palmaire, l'énergétique chinoise, les méridiens, le système endocrinien approfondi, le système nerveux approfondi
- Une évaluation écrite est faite après chaque module
- 40 rapports de séances sont exigés pour la réussite du niveau 2

Le Centre IFAPME Liège-Huy-Verviers est membre de la FEBEREF, Fédération belge des réflexologues.

OBJECTIFS

La réflexologie plantaire n'est pas un simple massage, il s'agit d'une véritable thérapie issue de techniques orientales ancestrales. La réflexologie connaît aujourd'hui un succès croissant pour son efficacité dans la gestion du stress et l'équilibre de l'organisme.

PUBLIC

Cette formation s'adresse à tous. Elle vous permettra de pratiquer la réflexologie plantaire chez vous, à domicile, en cabinet ou en milieu hospitalier, de revalidation ou encore dans votre milieu de travail...

FORMATRICES

Claire Delvigne, Nolwenn Esselin, réflexologues et Colette Frenay, naturopathe, réflexologue et praticienne MTC.

HORAIRE

Niveau 1

Les vendredis à partir du 14/10/22 à raison d'un cours par mois pour la partie réflexologie et un vendredi après-midi pour les cours d'anatomie - Hors congés scolaires

Niveau 2

Les vendredis en journée à partir du 21/10/22 à raison d'un cours par mois - Hors congés scolaires



MASSAGE CRÂNIEN ÉNERGÉTIQUE

PRIX
216 € /
session

FORMATRICE

Françoise Lejeune, énergéticienne et praticienne en shiatsu

HORAIRE

Session 1

Les mardis 1 et 8/02/22 de 9 à 16h

Session 2

Les vendredis 13 et 20/05/22 de 9 à 16h

PROGRAMME - 12H

- Formation de base en massage du crâne, de la nuque, du cou, de la mâchoire, des oreilles, avec différentes techniques de pressions, d'étirements et de palpations.
- Approche de l'énergétique chinoise avec l'analyse des méridiens et points principaux au niveau de la tête, pour agir principalement au niveau émotionnel.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un drap-housse, une couverture polar, un coussin et un essuie-mains, prévoir un t-shirt et un legging

PRIX
180 €

PROGRAMME - 12H

Ce module vous permettra de découvrir la méthode japonaise Ikigai, une philosophie japonaise qui permet de rendre du sens à sa vie. Cours théoriques de base :

- Définition et origine Ikigai
- Approches complémentaires d'autres cultures.
- Art-thérapie et technique d'ancrage

ATELIERS PRATIQUES

Les ateliers pratiques se réalisent en binômes ou petits groupes.

1. À partir de questions essentielles, nous allons explorer différents outils pratiques permettant d'établir votre Ikigai.
2. Nous déterminerons ensuite comment mettre en place votre Ikigai personnalisé et le faire vivre au quotidien.

IKIGAI

FORMATRICE

Patricia Houbar, infirmière spécialisée en prévention santé et en énergétique chinoise, maître de stage pour l'université de Liège « formation des adultes », elle forme des consultants en life coaching et en massothérapie.

PUBLIC

Toute personne travaillant dans la relation d'aide aux autres, le coaching, l'animation etc. ou souhaitant appréhender cette technique.

HORAIRE

Les mardis 15 et 22/02/22 de 9 à 16h



PRIX
450 €

MASSAGE SHIATSU - HARMONISATION DES ÉNERGIES HUMAINES

PROGRAMME - 30H

Le shiatsu est un art de santé japonais qui consiste en l'application de pressions sur les méridiens et points d'acupuncture.

Les problématiques accumulées sont évacuées à travers ce toucher thérapeutique et l'effet de relaxation en profondeur provoque un bien-être physique, mental et émotionnel. Sans aucun risque pour la personne, le shiatsu offre un moment de détente en profondeur, revitalise l'organisme tout entier et stimule la capacité naturelle d'autoguérison du corps.

L'harmonisation des énergies stimule la circulation du sang et des fluides vitaux drainant le système lymphatique, ce qui permet de libérer les toxines et de soulager les tensions musculaires profondes.

Le shiatsu est pratiqué sur la personne habillée comme une méditation en mouvement, en insistant sur la respiration et la posture.

FORMATRICE

Patricia Fantini, naturopathe énergéticienne, praticienne et formatrice en shiatsu HEH

HORAIRE

Les vendredis 6, 20/05, 3, 10 et 17/06/22 de 9h30 à 16h30

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Plaids et coussins.

Possibilité de valider vos compétences. Plus d'infos sur www.cvdc.be

OBJECTIFS

- Pratique d'harmonisation shiatsu qui vise à donner et recevoir une séance complète : massage de la tête, du dos et des membres
- Pratique du Do In, auto-traitement énergétique, afin de maintenir ou de restaurer, en quelques minutes, votre propre capital énergétique
- Aspects théoriques et apprentissage des grands principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise : circulation énergétique, diététique, respiration...
- Ce module de base, enseigné en 5 jours, donne la possibilité de pratiquer en tant que professionnel un massage global, relaxant, tonifiant et unifiant. Chaque journée de formation se compose d'une demi-journée de théorie et d'une demi-journée de pratique.

PUBLIC

Ouvert à tous. Le personnel soignant, qui désire un outil de soin sans prérequis efficace pour accompagner et potentialiser les effets bénéfiques des traitements allopathiques : kinésithérapeutes, ostéopathes, infirmiers, aides soignants, personnes qui pratiquent le massage, massothérapeutes, éducateurs spécialisés. Les esthéticiens, les coiffeurs,... peuvent en tirer avantage et l'ajouter lors de leurs soins.



MASSAGE ÉNERGÉTIQUE PERSONNALISÉ

PRIX
1.350 €

OBJECTIFS

Cette formation comprend quatre types de massages :

- Le massage chinois Tui Na, préventif et rééquilibrant
- Le massage aux pierres chaudes et leurs utilisations par rapport à l'énergie chinoise
- Le massage suivant l'énergie des sept centres énergétiques "chakras" de la médecine indienne
- Le massage aux pochons d'épices, avec utilisation de pierres semi-précieuses et chromothérapie

FORMATRICE

Patricia Houbar, infirmière pédiatrique et accoucheuse spécialisée en énergétique chinoise et en prévention santé

HORAIRE

Les jeudis à partir du 13/10/2022 de 9 à 13h. Fin des cours fin mai, début juin 2023. Séance d'information gratuite le 15/09/22 à 11h au Centre IFAPME.

Inscription préalable pour la séance d'information:
par téléphone au 04/229 84 60 ou par mail : sylvie.kempf@centreifapme.be
Les notes de cours sont en partie transmises sous format électronique.

Possibilité de valider vos compétences. Plus d'infos sur www.cvdc.be

PROGRAMME - 90H

Cette formation se déroule sur une année. Elle comprend 3 niveaux.

Niveau 1 : 10h

Nous découvrirons les techniques du massage relaxant : tête, visage, bras, épaules et nuque, dos et ventre, jambes et pieds et ensuite l'intégration et l'enchaînement des mouvements.

Niveau 2 : 50h

Nous apprendrons à détecter les perturbations des méridiens énergétiques qui parcourent le corps et à les harmoniser : rééquilibrage des émotions (manque de joie de vivre, anxiété, tristesse, peur et colère). Nous fabriquerons des huiles de massage personnalisées en fonction de chaque massage, en suivant les conseils de prudence et les techniques d'utilisation des huiles essentielles. Les massages seront complétés par l'utilisation de plusieurs techniques : le massage aux pierres chaudes selon l'énergétique chinoise et l'intégration dans le massage des points d'acupression spécifiques.

Niveau 3 : 30h

Nous étudierons le « Massage coaching », un massage suivant les objectifs de la personne ; tenir bon dans la tourmente, être plus à l'écoute de soi, confiance en soi, cultiver la joie de vivre, affirmation de soi, développer son intuition, apprendre à s'accepter. Nous intégrerons le massage aux pochons d'herbes et de fleurs suivant la médecine ayurvédique.

Le programme détaillé de la formation se trouve sur www.formation-continue.be



MASSAGE FEMMES ENCEINTES ET PÉRINATALITÉ

PRIX
216 €

PROGRAMME - 12H

- La préparation du massage
- Les huiles de massage
- Les techniques de massage suivant les différentes étapes de la grossesse
- ABC de l'énergétique chinoise
- Massage en position latérale

PUBLIC

Les professionnels du bien-être, de la santé et de l'esthétique ayant reçu les bases d'anatomie et de massage.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Voir description complète du module sur notre site www.formation-continue.be

PRIX
108 € /session

MASSAGE BÉBÉ ET JEUNE ENFANT

PROGRAMME - 6H

- La préparation du massage
- Techniques simples du massage bébé : le dos, les jambes, les bras, les mains, les pieds, le cuir chevelu et le visage, le ventre
- ABC de l'énergétique chinoise
- Évolution du massage suivant l'âge de l'enfant

PUBLIC

Les professionnels du bien-être, de la santé et de l'esthétique ayant reçu les bases d'anatomie et de massage.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Voir description complète du module sur notre site www.formation-continue.be

OBJECTIFS

Pouvoir réaliser en toute sécurité et dans le confort le plus complet le massage bien-être pour les femmes enceintes.

FORMATRICE

Patricia Houbar, infirmière pédiatrique et accoucheuse spécialisée en énergétique chinoise et en prévention santé

HORAIRE

Les mardis 1 et 8/02/22 de 9 à 16h

OBJECTIFS

Pouvoir réaliser un massage bébé et enseigner le massage bébé aux parents.

FORMATRICE

Patricia Houbar, infirmière pédiatrique et accoucheuse spécialisée en énergétique chinoise et en prévention santé

HORAIRE

Session 1
Le mardi 11/01/22 de 9 à 16h
Session 2
Le mardi 26/04/22 de 9 à 16h



MASSAGE ASSIS EN CHAISE ERGONOMIQUE

PRIX
162 €
ou 9 CF* / session

OBJECTIFS

Le massage assis ou Amma est un ancêtre du Shiatsu, qui signifie "calmer avec les mains". Il offre une détente maximale en un minimum de temps. Le Amma a pour objectifs principaux d'activer la circulation des énergies au sein du corps, d'évacuer le stress, de redynamiser et de rééquilibrer le tonus musculaire et psychique.

Étant donné que le massage assis ne dure que 15 minutes, il est beaucoup plus accessible pour la personne très occupée. Pratiquement, tout le monde peut trouver une pause de 15 minutes dans son emploi du temps.

Ce massage se pratique habillé. Il favorise l'accroissement de l'acuité mentale, réduit le stress et apporte du bien-être. Ce type de massage augmente donc la productivité des employés !

FORMATRICE

Stéphanie Meganck, masseuse

HORAIRES

Session 1

Les vendredis 28/01, 4 et 11/02/22
de 14 à 17h

Session 2

Les vendredis 3, 10 et 17/06/22
de 14 à 17h

PROGRAMME - 9H

La séance de massage assis dure 15 minutes et se décompose en séquences hautement chorégraphiées appelées «kata» qui permettent d'obtenir le maximum d'efficacité de chaque geste en réduisant l'effort fourni.

Le massage en pratique :

- Épaule - Points sur l'épaule
- Bras - Extérieur de l'avant-bras - Intérieur de l'avant-bras - Étirement du bras
- Paume de la main - Dos de la main - Doigts
- Dos
- Hanches
- Brossage en cascade
- Nuque - Étirement de la nuque - Cuir chevelu
- Percussions finales

* CF = Chèques-Formation - sous réserve d'une modification de la législation actuellement en vigueur (voir p. 54). Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : kinésithérapeute, ergothérapeute, infirmier, personnel soignant



LE MASSAGE ANTI-ÂGE GUA SHA T.A.O. (TERRE D'ASIE ET D'OCCIDENT)

PRIX
195 € (comprend
1 jade Gua Sha
et 1 roller)

PROGRAMME - 6H

Grâce à cette formation, vous apprendrez, pas à pas, tous les gestes clés professionnels pour savoir manier les outils Roll-ons et Gua Sha et ainsi proposer ce soin complet sur-mesure. Vous pourrez également transmettre « l'automassage Gua Sha ».

- Notions de médecine chinoise (points d'acupuncture sur le visage)
- Notions de lithothérapie (pour le choix de la pierre)
- Nettoyage du matériel
- Pratique du massage guasha

Votre kit Gua Sha vous est offert.

PUBLIC

Esthéticiennes, massothérapeutes

OBJECTIFS

Le Gua Sha est pratiqué en médecine traditionnelle chinoise depuis des milliers d'années. Perfectionné à travers les siècles, ce soin dispensé grâce à un outil exfoliant a un effet embellissant et raffermissant pour la peau.

Ce nouvel allié de charme rend la peau nette et lisse et procure de nombreux bienfaits :

- Il tonifie l'ovale du visage et détend l'ensemble des muscles du visage
- Il aide à lutter contre le relâchement cutané par les manœuvres liftantes du Gua Sha
- Il stimule profondément la synthèse de collagène et d'élastine par la stimulation de la microcirculation
- Il lisse et affine le grain de peau par une meilleure oxygénation cellulaire. Il améliore l'aspect général de la peau, pour une peau plus lisse et éclatante de jour en jour
- Il lisse rides et ridules par des manœuvres de stretching et de défroissage musculaire
- Il améliore cernes et poches par des techniques de drainage

FORMATRICE

Mei-Ling Myung Sook, manupuntrice coréenne, massothérapeute et énergétique asiatique

HORAIRE

Le vendredi 29/04/22 de 9 à 16h



ROUTE DES INDES

PRIX
108 € / module

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Une tenue décontractée, deux grandes serviettes de bain et un coussin. Pour le massage des mains, des pieds et du dos, de l'huile de massage neutre. Un plaid pour le massage du dos.

MATÉRIEL À ACHETER (FACULTATIF)

Massage des pieds :

Bol Kansu au prix de 29 €

Massage du dos :

Bougie au prix de 10 €

HORAIRE

Massage des pieds :

Le mercredi 09/02/22 de 10 à 16h30

Massage du dos :

Le mercredi 1/06/22 de 10 à 16h30

MASSAGE DES PIEDS KANSU (TRADITION INDIENNE)

PROGRAMME - 6H

Ce massage de tradition indienne équilibre les doshas et régénère les organes du corps par les points réflexes. Il permet une relaxation profonde par des mouvements de doigts et à l'aide d'un petit bol en cuivre, le bol Kansu. Ce bol, en alliage de différents métaux, permet de réguler la température du corps. Le massage des pieds au bol Kansu se présente plutôt sous la forme d'un cérémonial, qui débute par un « bain de pieds traditionnel », se poursuit par un massage manuel des différentes zones (énergétiques et réflexes) du pied et se termine par le massage au bol Kansu, afin de rééquilibrer les énergies. Relaxant pour le massé, qui peut être assis ou couché sur le dos... et pour le masseur qui s'installe confortablement face aux pieds de la personne.

MASSAGE DU DOS À LA BOUGIE (TRADITION INDIENNE)

PROGRAMME - 6H

Ce massage sensuel est une véritable invitation au voyage : il allie douceur, effleurages et pétrissages à des mouvements larges, fluides et enveloppants. Il se pratique à l'aide des mains, des pouces et des avant-bras. La bougie – composée de cire végétale ou de cire d'abeille - diffuse non seulement des senteurs aux vertus relaxantes, permettant à l'esprit de s'évader et au corps de relâcher ses tensions, mais elle offre également une cire qui nourrira la peau en profondeur, et donnera l'impression de rester dans un cocon de chaleur et de volupté... La cire offre une expérience unique au masseur comme au massé, car elle pénètre moins vite que l'huile de massage et reste comme une pellicule chaude sur le dos du massé.



ROUTE DES INDES

PRIX
108 € / module

MASSAGE CRÂNIEN (TRADITION INDIENNE)

PROGRAMME - 6H

Ce massage court et efficace permet d'éliminer les tensions musculaires et le stress. Parmi les effets bénéfiques de ce massage : il favorise la circulation sanguine, il dégage les sinus, il diminue les maux de tête, apaise l'esprit et favorise la concentration, stimule la peau et le cuir chevelu, permet de mieux dormir. Il calme les enfants aux tendances hyperactives et a un effet apaisant sur les personnes âgées et handicapées. Accessible à tous, le massage crânien se pratique habillé, sur chaise ergonomique, requiert peu de temps et s'organise dans presque tout environnement, sans huile.

MASSAGE DES MAINS (TRADITION INDIENNE)

PROGRAMME - 6H

Ce massage traditionnel, très facile à proposer, s'adresse à un très large public (bébés, enfants, personnes âgées, malades ou handicapées, sur le lieu de travail, ...). Il permet une détente complète en massant les points réflexes et les énergies des éléments de la nature, présents dans le corps humain. Le massage de mains, par la détente obtenue, peut donc avoir des effets bénéfiques dans la prévention de la maladie, la diminution de la douleur et du stress, l'amélioration de la qualité de vie.

OBJECTIFS

Dans le contexte de plus en plus trépidant de la vie actuelle, de nombreuses personnes sont à la recherche d'un nouveau style de vie, empreint de plus de calme, d'équilibre et de santé. L'Ayurveda est justement une source d'inspiration qui propose un mode de vie plus sain et plus équilibré. Nous vous invitons donc au voyage sur la route des Indes pour quatre journées de formation à la technique du massage bien-être selon la tradition indienne.

FORMATEUR

Michel Van Breusegem, praticien bien-être

HORAIRE

Massage crânien :

Session 1 : Le mercredi 12/01/22 de 10 à 16h30

Session 2 : Le mercredi 23/03/22 de 10 à 16h30

Massage des mains :

Le mercredi 11/05/22 de 10 à 16h30



INITIATION À LA LITHOTHÉRAPIE

DÉCOUVERTE DES PIERRES ET CRISTAUX

PRIX
108 € / session

OBJECTIFS

Littéralement, la lithothérapie signifie « le soin par les pierres ». Cette technique consiste à utiliser l'énergie dégagée par les pierres pour améliorer le bien-être de la personne.
Ce module de formation devra vous permettre de :

Pour le niveau 1, d'appréhender facilement l'univers des pierres et des cristaux en les intégrant dans votre quotidien. Pouvoir s'épanouir et évoluer de manière positive un peu plus chaque jour. Trouver Sa pierre, un nouveau compagnon de route sur son chemin de vie.

Ce module constitue un prérequis pour la formation de massage aux cristaux et aux pierres semi-précieuses.

Pour le niveau 2, de vous offrir toutes les possibilités de soins que vous pourrez élaborer avec les cristaux. À la fin de cette journée, vous pourrez appréhender le monde minéral d'une façon différente et très ouverte.

FORMATRICE

Stéphanie Dumont, masseuse, énergéticienne, lithothérapeute, fondatrice de Téchahé

HORAIRE

Niveau 1

Session 1 : Le mercredi 12/01/22
de 9h30 à 16h30

Session 2 : Le mercredi 18/05/22
de 9h30 à 16h30

Niveau 2

Session 1 : Le mercredi 9/02/22 de 9h30 à 16h30

Session 2 : Le mercredi 8/06/22 de 9h30 à 16h30

PROGRAMME - NIVEAU 1 - 6H

- Petite histoire de la lithothérapie
- Pierres et cristaux : à quoi ça sert ? où les placer ? ...
- Faisons connaissances avec les pierres du quotidien
- Prendre soin de ses pierres : nettoyage, rechargement, ...
- Exercices pratiques : manipulations, rencontres et découverte de Sa pierre...

PROGRAMME - NIVEAU 2 - 6H

Vous devez avoir suivi le niveau 1 comme prérequis

- Lithothérapie : rappel et réflexions
- Les 2 états de base
- Les 7 systèmes cristallins
- Révision des 3 principes de formation des pierres
- Les Chakras : dysfonctionnement et travail en lithothérapie
- Les pierres et leurs émotions
- Apprendre à ressentir et communiquer avec les cristaux
- Travaux pratiques et méditations

PUBLIC

Professionnels du bien-être, esthéticiennes, thérapeutes, coachs...



MASSAGE AUX CRISTAUX ET AUX PIERRES SEMI-PRÉCIEUSES

PRIX
321 €

PROGRAMME - 12H

- Découverte du matériel et des pierres : forme, propriétés, ...
- Installation du massé
- Position du masseur : petit rappel
- Application du massage sur les différentes zones du corps
- Partage sur l'expérience du soin
- Exercices pratiques : Ressenti du masseur et du massé pendant le soin

PUBLIC

Professionnels du bien-être, esthéticiennes, thérapeutes, ...

OBJECTIFS

Ce massage énergétique procure détente et relaxation. Cette technique consiste à utiliser l'énergie dégagée par les pierres pour améliorer le bien-être de la personne.
Suite à cette formation, vous pourrez :

- Transmettre un massage complet en sélectionnant les pierres adéquates aux besoins du massé.
- Acquérir une approche holistique de ce soin.
- Adapter le massage à chaque personne.
- Offrir un soin toujours différent en restant ultra personnalisé

PRÉ-REQUIS

Avoir suivi le module d'initiation à la lithothérapie

FORMATRICE

Stéphanie Dumont, masseuse, énergéticienne, lithothérapeute, fondatrice de Téchahé

HORAIRE

Les mercredis 15 et 22/06/22 de 9h30 à 16h30



INITIATION AU REIKI - 1^{ER} DEGRÉ

PRIX
216 €

OBJECTIFS

Le Reiki (= Énergie de Souffle Universel) est un système de bien-être naturel qui permet de canaliser l'Énergie Universelle de Vie grâce à l'apposition des mains, dans le but de restaurer l'harmonie globale de l'Être et de traiter à la fois les plans physique, émotionnel, mental et spirituel.

Le Reiki étant une Énergie Universelle, il peut être utilisé partout et à tout moment de notre quotidien. Il n'est pas impératif d'être en méditation, de se réserver un endroit bien spécifique pour l'utiliser. C'est exactement le même principe que manger chez soi ou aller au restaurant, le but est de manger. Il en va de même avec le Reiki. Il est possible de s'octroyer des moments et endroits bien spécifiques pour utiliser le Reiki mais aussi dans nos gestes et lieux quotidiens.

FORMATRICE

Mei-Ling Myung-Sook, maître-enseignant Reiki Usui et Tibétain, maître-enseignant Flamme Violette et maître-enseignant New Paradigm

HORAIRE

Les vendredi 24 et samedi 25/06/22
de 9 à 16h

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un polar, un drap housse une personne, un coussin de méditation (pour les personnes qui en possèdent).

PROGRAMME - 12H

Cette formation se veut essentiellement basée sur la pratique.

- Présentation du Reiki et de Mikao Usui
- Les 5 principes du Reiki
- Le Reiki
- La signification de l'Initiation
- Les 4 degrés du Reiki
- Le 1^{er} degré Reiki
- Les 4 initiations du 1^{er} degré Reiki
- Les chakras
- L'équilibrage des chakras et lissage de l'aura
- Le centrage et l'ancrage
- Le protocole avant traitement
- Le traitement et explications (pratique)
- Les sensations
- Les effets secondaires du traitement
- Les limites d'utilisation
- Les techniques japonaises
- La déontologie
- Le lâcher-prise
- La lignée



SOIN « DÉCHARGE MENTALE »

PRIX
NIV.1
360 € /
session

PRIX
NIV.2
270 € /
session

PROGRAMME

NIVEAU 1 : 24H - NIVEAU 2 : 18H

- Vertus du soin
- Législation pour la pratique
- Médecine et technique alternative
- Massage occidental et asiatique
- Le Yin et le Yang
- Le Tan Tien, la différence du thérapeute
- Massage trapèzes et épaules : partie théorique
- Pratique du massage
- Correction de la posture du masseur
- Massage de la nuque : partie théorique
- Pratique du massage de la nuque
- Massage du crâne et les fascias : partie théorique
- Pratique du massage du crâne
- Ses propres protections
- Le message de la prévention

Pour la partie pratique, chaque participant sera successivement amené à masser et également à recevoir le massage. Vous serez donc placé en situation réelle lors de l'apprentissage.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Une housse de matelas une personne, un grand essuie, trois petits essuies, une paire de tongs, un maillot deux pièces pour les dames, un peignoir (facultatif), de quoi écrire.

FORMATRICE

Marie-Christine Brandt, thérapeute holistique

OBJECTIFS

Derrière l'idée de charge, il y a l'idée d'un poids et d'une pénibilité à devoir supporter. S'il y a trop à gérer, il y a une « surcharge » mentale, qui dans les cas les plus sévères peut dégénérer en état dépressif ou en burn-out. Ce soin massage pourra libérer des nombreuses tensions tant au niveau des trapèzes que des cervicales, une meilleure mobilité de la tête, des manœuvres spécifiques à la souplesse des 2 hémisphères en lissant les muscles peauciers. Ce sont le lobe pariétale et les lobes temporaux qui retiennent toute cette charge et nous prendrons le temps de faire décrocher tout ce qu'ils retiennent afin d'accéder enfin à la décharge mentale complète. Ce soin est particulièrement doux et agréable à recevoir grâce à 3 techniques de base : la médecine chinoise, la kinésiologie et le massage... Lors de cette formation vous aurez accès à toutes les clés pour rétablir l'équilibre mental et physique en travaillant en patientèle ou en clientèle.

HORAIRE

Niveau 1

Session 1 : Les lundis 10, 17, 24 et 31/01/22
de 10 à 16h30

Session 2 : Les lundis 2, 9, 16 et 23/05/22
de 10 à 16h30

Niveau 2

Session 1 : Les lundis 7, 14 et 21/03/22
de 10 à 16h30.

Session 2 : Les lundis 13, 20 et 27/06/22
de 10 à 16h30

Le niveau 3 sera proposé au cours de l'année 2022 pour ceux qui souhaitent approfondir la matière.



PILATES – MODULE D'INITIATION

PRIX
200 €
ou 12 CF* /
session

PRÉREQUIS

- Des connaissances en anatomie sont indispensables à la compréhension des mouvements enseignés dans les cours de sport collectifs et individuels. Si vous ne les possédez pas, nous vous recommandons de suivre au préalable la formation de 18 heures en approche et connaissance du corps humain
- Notions de pédagogie, technique et communication enseignées aux instructeurs de cours collectifs et individuels

PUBLIC

- Instructeurs fitness
- Instructeurs récemment formés par Pilates
- Personal Trainers - Coachs sportifs
- Thérapeutes - Coachs bien-être
- Professeurs d'éducation physique
- Kinésithérapeutes

FORMATRICE

Yasmine Cosan, instructeur en Pilates, Chiball, yoga et Core training et personal trainer

HORAIRE

Session 1

Les mardis 8 et 15/03/22 de 9 à 16h

Session 2

Les mardis 19 et 26/04/22 de 9 à 16h

PROGRAMME - 12H

- Comprendre les fondements de la méthode Pilates sur la base d'un set de mouvements issus du répertoire Pilates
- Structurer un cours de Pilates en s'inspirant de la logique du yoga pour plus de fluidité
- Utiliser la méthode Pilates comme outil efficace permettant de construire n'importe quel entraînement collectif ou individuel avec une prise de conscience du corps, une meilleure posture, une amélioration de la qualité des mouvements fonctionnels, de l'endurance, de la coordination avec la respiration pour plus d'efficacité

Le programme détaillé se trouve sur www.formation-continue.be

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Une tenue relax et un essuie-main

* CF = Chèques-Formation – sous réserve d'une modification de la législation actuellement en vigueur (voir p. 54). Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : professionnel de la remise en forme, instructeur fitness, entraîneur sportif, personal trainer, thérapeute-conseiller en bien-être, professeur d'éducation physique, kinésithérapeute



PRIX
200 €
ou 12 CF**

PILATES – MODULE SENIORS ET FEMMES ENCEINTES

* Un DVD reprenant tous les exercices étudiés est à acheter au prix de 45€, en plus du droit d'inscription.

PROGRAMME - 12H

Un programme d'exercices (basé sur le dvd « ChiBallITM for older adults ») sera enseigné pour créer une routine de mouvements à faible impact sur les articulations. Les exercices « modifiés » proposés peuvent être enseignés aussi bien en position debout qu'assise. Ces exercices sont idéaux pour les seniors, les personnes devant récupérer à la suite de maladies ou blessures, les femmes enceintes et les personnes à mobilité réduite.

Ce programme vise à améliorer la santé générale, à diminuer les douleurs de dos et d'épaules, le stress et la tension et à accroître la concentration, l'équilibre et la coordination.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Une tenue relax et un essuie-main

PRIX
100 €
ou 6 CF**

PROGRAMME - 6H

Ce module spécifique « Stretching » doux met toujours en application les fondements de la méthode Pilates pour protéger et renforcer la colonne vertébrale, continuer à renforcer la musculature abdominale profonde et améliorer le souffle tout en diminuant le stress. Il s'agit d'une approche pratique d'une série de mouvements basés principalement sur l'éveil de la conscience des muscles et des articulations, l'amélioration, l'augmentation de la souplesse de la cage thoracique et du diaphragme, ... pour équilibrer le corps et améliorer la posture. Les exercices abordés conviennent tout particulièrement pour les personnes trop longtemps assises derrière un bureau et/ou aux personnes souffrant du dos ou en réhabilitation,...

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Une tenue relax et un essuie-main

** CF = Chèques-Formation – sous réserve d'une modification de la législation actuellement en vigueur (voir p. 54). Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : professionnel de la remise en forme, instructeur fitness, entraîneur sportif, personal trainer, thérapeute-conseiller en bien-être, professeur d'éducation physique, kinésithérapeute

PRÉ-REQUIS

Avoir suivi le module Pilates Initiation ou avoir les compétences équivalentes

PUBLIC

Instructeurs Pilates, coachs sportifs, instructeurs fitness diplômés, professeurs de yoga et kinésithérapeutes.

FORMATRICE

Yasmine Cosan, instructeur en Pilates, Chiball, Yoga, Core training et personal trainer

HORAIRE

Les mardis 31/05 et 7/06/22 de 9 à 16h

PILATES – MODULE SPÉCIFIQUE STRETCHING

PRÉ-REQUIS

Avoir suivi le module Pilates Initiation ou avoir les compétences équivalentes

PUBLIC

Instructeurs Pilates, coachs sportifs, instructeurs fitness diplômés, professeurs de yoga et kinésithérapeutes

FORMATRICE

Yasmine Cosan, instructeur en Pilates, Chiball, Yoga, Core training et personal trainer

HORAIRE

Session 1 : Le mardi 1/02/22 de 9 à 16h

Session 2 : Le mardi 14/06/22 de 9 à 16h



REMEDIAL PILATES (ÉPAULES, COLONNE ET BASSIN)

MOD.1	MOD.2	MOD.3
200 € ou 12 CF*	100 € ou 6 CF*	100 € ou 6 CF*

OBJECTIFS

Ces trois modules spécifiques complètent le module de base.

Ils vous permettront d'approfondir la méthode Pilates sur des zones ciblées du corps.

PUBLIC

Ces workshops s'adressent aux instructeurs ChiBall™, instructeurs Pilates, coachs sportifs, instructeurs fitness diplômés, professeurs de Yoga, kinésithérapeutes...

FORMATRICE

Yasmine Cosan, instructeur en Pilates, Chiball, yoga et Core training et Personal trainer

HORAIRE

Module 1

Les mardis 3 et 10/05/22 de 9 à 16h

Module 2

Le mardi 17/05/22 de 9 à 16h

Module 3

Le mardi 24/05/22 de 9 à 16h

REMARQUE

Un DVD reprenant tous les exercices étudiés est à acheter par module en plus du droit d'inscription au prix de 45 €

PROGRAMME

Module 1 : spécifique épaules (scapula motor control) - 12h

Dix-huit exercices de réhabilitation pour les problèmes d'épaules étudiés et décortiqués. Une variété d'exercices vous permettant de mener vos séances de rééducation, de coaching et/ou apporter une qualité supplémentaire aux exercices de vos cours collectifs.

Module 2 : spécifique colonne - 6h

La méthode ChiBall™ – Remedial Pilates – Spinal Motor Control se concentre sur la stabilité et la mobilité de la colonne vertébrale et plus précisément de la colonne lombaire. Elle permet notamment un travail de réhabilitation aux mouvements inhibés par la douleur. Les muscles principaux activés sont les muscles profonds, le plancher pelvien, le transverse de l'abdomen, le multifidus profond (lombaire) et le diaphragme. Dix-neuf exercices de réhabilitation pour les problèmes de colonne étudiés et décortiqués.

Module 3 : spécifique bassin - 6h

La méthode ChiBall™ - Remedial Pilates – Pelvic Motor Control se concentre sur les muscles du centre, multifidus – transverse – plancher pelvien, les fessiers et les muscles de l'articulation de la hanche. Seize exercices de réhabilitation pour les problèmes du bassin étudiés et décortiqués.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Une tenue relax et un essuie-main

* CF = Chèques-Formation – sous réserve d'une modification de la législation actuellement en vigueur (voir p. 54). Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : professionnel de la remise en forme, instructeur fitness, entraîneur sportif, personal trainer, thérapeute-conseiller en bien-être, professeur d'éducation physique, kinésithérapeute



AROMA ÉSTHÉTIQUE (COSMÉTOLOGIE)

PRIX
300 €

PROGRAMME - 20H

- Définition, utilisations et propriétés des huiles essentielles, les critères de qualité
- Les principales huiles végétales et leurs propriétés et les propriétés indésirables
- Les hydrolats, des soins essentiels du quotidien pour la peau
- Les bains à visée circulatoire, lymphatique, détoxifiante
- Les propriétés des diverses familles biochimiques pour la peau
- Propriétés et indications des huiles essentielles antirides, régulatrices du taux de sébum, réhydratantes, antibactériennes et antiseptiques, cicatrisantes, lipolytiques, en prévention des vergetures
- Diverses maladies de la peau et les synergies adéquates
- Les synergies visage : antirides, lumière, réhydratantes, régulatrices, anti-acnéiques
- Les soins pour le contour des yeux, des cheveux et santé du corps
- La symbolique de la peau
- L'aroma minceur : association de 4 actions spécifiques

PRIX
270 €

PROGRAMME - 18H

- Que sont les remèdes et leurs utilisations ?
- La vie, les objectifs du Dr Bach et de sa méthode naturelle
- Les 7 groupes et les remèdes qui y correspondent
- Les états émotionnels de chaque remède
- Correspondance entre états émotionnels et pathologies
- Le remède d'urgence, utilisation et description
- La crème Rescue, utilisation, quand et pour qui ?
- Nombreux cas pratiques à résoudre ensemble pour vérifier le choix des remèdes

OBJECTIFS

Utilisation des huiles essentielles, hydrolats, huiles végétales sur visage et corps pour des soins esthétiques mais également pour traiter et rééquilibrer lors d'un problème spécifique (acné, couperose, pellicules, ...).

FORMATRICE

Tina Russillo, thérapeute holistique

HORAIRE

Les jeudis 21, 28/04, 5, 12 et 19/05/22 de 18 à 22h

LES REMÈDES FLORAUX DU DR BACH

OBJECTIFS

Apprendre à connaître les 38 remèdes floraux et leurs états émotionnels. Pour une pratique au quotidien en découvrant cette méthode simple, naturelle, sans toxicité aucune et adaptée à tous.

FORMATRICE

Tina Russillo, thérapeute holistique et conférencière internationale

HORAIRE

Les jeudis 2, 9, 16, 23/06 de 18 à 22h et 30/06/22 de 18 à 20h



INTRODUCTION À LA NATUROPATHIE POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ

PRIX
210 €

OBJECTIFS

Cette formation présentera différents thèmes et les approches naturelles pour pouvoir améliorer, prévenir et soutenir le corps humain et ses émotions

FORMATRICE

Tina Russillo, naturopathe et conférencière internationale

HORAIRE

Les jeudis 10, 17, 24 et 31/03/22
de 18 à 21h30

PROGRAMME - 14H

- Les facteurs qui peuvent diminuer notre énergie et notre vitalité
- L'alimentation tonus et énergie
- Les compléments naturels « boosteurs »
- Les tisanes
- Les hydrolats et les huiles essentielles immunostimulantes
- Les anti-oxydants naturels
- Les énergisants naturels
- Les protecteurs de notre peau (huiles végétales et huiles essentielles)
- L'assiette santé
- Se libérer de la fatigue et du stress
- L'impact des aliments sur notre santé mentale et physique
- La détox sous toutes ses formes (phyto, aroma, hydrolathérapie)



FABRICATION DE PRODUITS D'ENTRETIEN NATURELS

PRIX
125 €
ou 7 CF*

PROGRAMME - 7H

- Présentation des symboles et pictogrammes utilisés sur les produits ainsi que leur signification
- Description des familles de produits de nettoyage écologique
- Réalisation d'une recette pour chaque pièce de la maison en mode 100% naturel
- Atelier pratique : vous confectionnez des tablettes lave-vaisselle, poudre désinfectante pour WC, nettoyeur multi-usages et pierre à récurer

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Des contenants pour emporter les différents produits réalisés

PRIX
125 €
ou 6 CF*

PROGRAMME - 6H

Aspects théoriques

- Découverte et utilisation des bienfaits des huiles végétales, huiles essentielles, beurres végétaux et hydrolats aromatiques
- Étude des émulsifiants, tensioactifs, glycérine végétale, poudre végétale, argile, rhassoul

Aspects pratiques

- Fabrication de cosmétiques sains et naturels. Dentifrice, shampooing solide, gel désinfectant pour les mains, déodorant solide

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Des contenants pour emporter les différents produits réalisés

OBJECTIFS

Ce module vise à connaître et à utiliser les produits de base et matières premières pour réaliser ses produits ménagers. Vous apprenez les précautions d'usage, les règles d'association, les formules et dosages. Vous réalisez les produits indispensables pour le ménage écologique.

FORMATRICE

Pour les deux formations, Claudine Carlens, aromathérapeute conseillère en phyto-cosmétique et créatrice d'une gamme de cosmétiques naturels

HORAIRE

Le vendredi 29/04/22 de 9 à 17h

FABRICATION DE PRODUITS D'HYGIÈNE CORPORELLE NATURELS

OBJECTIFS

Ce module pratique vise à vous apprendre à composer vos formules pour fabriquer vos propres produits naturels pour l'hygiène corporelle. Vous pourrez acquérir les techniques de fabrication en réalisant plusieurs recettes personnalisées.

HORAIRE

Le lundi 28/03/22 de 9 à 16h

Chaque participant repart avec ses réalisations ainsi qu'un syllabus avec la théorie, les recettes et astuces, ceci pour les deux formations.

* CF = Chèques-Formation – sous réserve d'une modification de la législation actuellement en vigueur (voir p. 54). Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : personnel d'entretien tous secteurs. ** Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : métiers des soins aux personnes



FABRICATION DE COSMÉTIQUES NATURELS

PRIX
210 € / session
ou 12 CF*

OBJECTIFS

Cette formation vous permettra de connaître et d'utiliser les principes actifs et les composants des matières premières spécifiques à la cosmétique maison.

Vous pourrez acquérir les techniques de fabrication en réalisant plusieurs recettes.

FORMATRICE

Claudine Carlens, aromathérapeute et créatrice d'une gamme de cosmétiques naturels.

HORAIRE

Session 1

Les vendredis 11 et 18/03/22
de 9 à 16h

Session 2

Les vendredis 3 et 10/06/22
de 9 à 16h

PROGRAMME - 12H

Aspects théoriques

- Définition des besoins réels de la peau et analyse des différents rituels de soins de beauté
- Découverte et utilisation des bienfaits des huiles essentielles, des huiles et beurres végétaux et des hydrolats
- Étude des argiles, émulsifiants, gélifiants, glycérine végétale, acide hyaluronique, conservateurs naturels...
- Apprendre à mettre en œuvre les ingrédients et produits de base dans des recettes

Aspects pratiques

- Fabrication de cosmétiques bio et naturels visage et corps : exfoliant doux, démaquillant aux plantes, soin capillaire, lait corps nourrissant, baume à lèvres et crème visage hydratante

Chaque participant repart avec ses confections ainsi qu'un syllabus avec les recettes et informations sur les ingrédients.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Des contenants pour emporter les différents produits réalisés

* CF = Chèques-Formation – sous réserve d'une modification de la législation actuellement en vigueur (voir p. 54). Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : personnel d'entretien tous secteurs. ** Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : métiers des soins aux personnes



NUTRITION DE BASE

PRIX
528 €
ou 48 CF*

PROGRAMME - 48H

Anatomie et physiologie, physiologie digestive (12h)

- Organisation générale du corps humain
- Cellules et tissus
- Les principaux systèmes du corps humain
- Physiologie digestive, métabolisme des nutriments

Diététique (32h)

- Alimentation et santé
- Buts de l'alimentation
- Étude des différents constituants des aliments végétaux et animaux
 - Protéines
 - Lipides
 - Glucides
 - Fibres
 - Eau
- Étude de l'alimentation équilibrée
- Notion de poids idéal
- Besoins de l'être humain
- Introduction à l'alimentation spécifique
 - de l'enfant
 - de la personne âgée
 - de la femme enceinte
 - de l'adolescent
 - du sportif
 - du diabétique
 - du colitique
 - notions d'intolérance et allergie

Examen écrit portant sur la matière vue (4h)

* CF = Les Chèques-Formation – sous réserve d'une modification de la législation actuellement en vigueur (voir p. 54). Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : professionnel de la remise en forme, instructeur fitness, entraîneur sportif, personal trainer, thérapeute-conseiller en bien-être, professeur d'éducation physique, kinésithérapeute

OBJECTIFS

Les attentes d'une partie toujours plus importante du public sont orientées vers la santé et la nutrition. Les connaissances en nutrition deviennent donc indispensables dans de nombreux métiers, que ce soit dans le domaine du bien-être, du sport, de l'alimentation et de l'HORECA. Cette formation théorique vous permettra d'appréhender les bases de la nutrition, à savoir :

- l'organisation générale du corps humain et ses principaux systèmes
- les bases de la physiologie digestive et le métabolisme des nutriments
- les rapports entre alimentation et santé
- les différents constituants des aliments végétaux et animaux
- les bases de l'alimentation spécifique
- la lecture d'une étiquette alimentaire de façon avisée.

FORMATRICE

Danielle Mauhin, diététicienne

PUBLIC

Métiers du bien-être et de l'alimentation

HORAIRE

Les mardis 15, 22, 29/03, 19, 26/04, 3, 10, 17, 24, 31/05 et 7/06/22 de 18 à 22h. Examen le 14/06/22.



NUTRITHÉRAPIE

FORMATION PRATIQUE

PRIX
340 € / module

OBJECTIFS

D'un point de vue sémantique, le terme de "nutrithérapie" désigne le fait de prendre soin de soi via l'alimentation. La nutrithérapie propose une approche centrée sur les besoins, les carences et les troubles divers de notre organisme. Elle ne se contente pas de faire disparaître un symptôme mais en cherche la ou les causes originaires dans les modes alimentaires ou de vie. Elle prévient ou agit sur la cause du mal en parfaite symbiose avec l'organisme, en amont du symptôme. Nous vous proposons trois modules de formation complémentaires pouvant se suivre indépendamment l'un de l'autre. Chaque séance porte sur un thème particulier et allie une partie théorique avec une partie pratique d'élaboration de recettes en cuisine à laquelle vous participerez activement. La fin de la séance est consacrée à une dégustation des préparations cuisinées.

FORMATRICE

Céline Delrez, infirmière et nutrithérapeute

HORAIRE

Nutrithérapie, crudessence et alimentation vivante

Les samedis 19, 26/02, 12, 19 et 26/03/22 de 9 à 13h

Nutrithérapie, nutriments et micronutriments indispensables

Les samedis 7, 14, 21/05, 11 et 18/06/22 de 9 à 13h

Nutrithérapie, immunité et inflammation

A partir d'octobre 2022

PROGRAMME

Nutrithérapie, immunité et inflammation - 20H

- Condiments prophylactiques ou thérapeutiques
- Pré et probiotiques
- Alicaments (aliments-médicaments) ou « super aliments, polyphénols, etc. »
- Allergènes 1 ; laits végétaux ou lactose
- Allergènes 2 ; farines avec ou sans gluten

Crudessence et alimentation vivante - 20H

- Graines germées
- Lactofermentation
- Les céréales, avec ou sans gluten ?
- Légumes, oubliés ou pas
- Jeûne alimentaire

Le programme détaillé est à découvrir sur www.formation-continue.be

Nutrithérapie ; nutriments et micronutriments indispensables au bon fonctionnement de notre organisme - 20H

- Vitamines
- Minéraux
- Protéines
- Acides gras
- Glucides

PUBLIC

Secteur de la distribution de produits alimentaires, HORECA, herboristes, diététiciens, naturopathes, nutritionnistes, candidats à la formation de nutrithérapeute, éducateurs ou enseignants... Toute personne intéressée par l'alimentation saine, la « santé au naturel » et « prévenir ou co-traiter les infections, les pathologies inflammatoires ou dégénératives ».



CONSEILLER EN BIEN-ÊTRE

PRIX
1.350 €

PROGRAMME - 90H

Module préparatoire : définir le rôle du conseiller ou du coach bien-être, ses possibilités et ses limites d'intervention. Comment réaliser un bilan, une photographie du moment présent chez une personne ?

Module 1 : Être soi : découvrir ou redécouvrir les potentialités d'un individu, ses qualités, ses compétences et ses valeurs pour qu'il ait le choix de mieux orienter sa vie.

Module 2 : Affirmation de soi : oser être soi dans le monde actuel, les outils pour s'accepter et s'affirmer.

Module 3 : Confiance en soi : pourquoi et comment développer son intuition, faire confiance à sa voix intérieure.

Module 4 : Amélioration de sa vie affective et sociale : les outils pour rééquilibrer carrière, foyer, vie sociale et bien-être.

Module 5 : Comment travailler à la diminution du stress ? Identifier ses priorités : mieux gérer son temps, éliminer le stress pour retrouver de l'énergie. Pratique de différentes techniques antistress.

Module 6 : Mettre en route les projets. Comment les redécouvrir, les classer, les hiérarchiser pour pouvoir les voir se mettre en place.

Module 7 : Identifier les besoins et apprendre à demander de l'aide : ouvrir son cercle de connaissances, d'aides et de relations en fonction de ses projets.

Module 8 : Acceptation de la réussite. Comment déjouer les croyances, appliquer la psychologie positive et la pensée créatrice ?

Module récapitulatif : Bilan personnel et travail de groupe

Le programme détaillé de la formation se trouve sur www.formation-continue.be

OBJECTIFS

La formation répond au besoin d'analyser et de comprendre une situation de vie vécue par une personne et de rétablir avec elle ses priorités pour l'aider à retrouver un équilibre et pouvoir continuer à aller de l'avant. Elle vise à améliorer ses qualités d'accueil, d'écoute et de relations et de techniques dans le but d'amener les patients ou les clients vers une situation de mieux-être en relation directe avec leurs priorités.

PUBLIC

Cette formation s'adresse aux personnes travaillant dans l'accueil, l'écoute et la relation d'aide aux personnes : infirmières, esthéticiennes, kinésithérapeutes, mais aussi à toute personne souhaitant contribuer au bien-être d'autres personnes en les encourageant à mettre en route leurs projets personnels. Elle conviendra à ceux qui souhaitent conseiller ou coacher par le biais de consultations ou d'animations de groupe.

FORMATRICE

Patricia Houbar, infirmière pédiatrique et sage-femme spécialisée en prévention santé et en médecine chinoise. Elle forme des consultants en life coaching, en massothérapie et Feng shui.

HORAIRE

Les vendredis à partir du 14/10/22 de 9 à 13h. Fin des cours fin mai, début juin 2023. Séance d'information gratuite le 16/09/22 à 11h au Centre IFAPME - rue du Château Massart, 70 - 4000 LIEGE

Inscription préalable à la séance d'information obligatoire par téléphone au 04/229 84 60 ou par mail sylvie.kempf@centrefapme.be



LE BODY LANGUAGE

CONFIANCE EN SOI, ÉCOUTE ET REGARD DES AUTRES

PRIX
216 €

OBJECTIFS

Il est commun de penser que la communication orale constitue l'essentiel de notre relation aux autres. Or, notre langage corporel joue un rôle important dans cette communication. Toutefois, afin de transmettre un message adéquat, il est important d'en maîtriser la technique. Cette formation a pour objectif de vous initier à l'art du Body Language.

Il vous apprendra de manière ludique à gérer le stress, les émotions, les relations interpersonnelles et/ou familiales, à améliorer la confiance en soi, l'aisance en société, l'écoute et le regard vers l'autre.

Trop souvent, notre gestuelle ne reflète qu'un semblant de notre pensée, dès lors nous gaspillons un taux d'énergie important dans le but de faire passer notre message, de faire entendre notre voix. Laissez parler votre corps en allant rechercher vos expressions premières, tout en apprenant à connaître vos limites.

FORMATRICE

Chantal Corthals, coach en langage corporel, comédienne, journaliste et professeur de langues.

HORAIRE

Les lundis 16 et 23/05/22 de 9 à 16h

PROGRAMME - 12H

Les activités de la formation du « Langage du corps » se divisent en trois points :

- **Les exercices de base** qui aident à réduire les peurs, la timidité, le stress, à améliorer la connaissance de soi, ...
- **Les exercices d'imagination** qui aident à surmonter les difficultés de travail, à se libérer, à se maîtriser soi-même, à se respecter et à respecter l'Autre, ...
- **Les exercices d'interprétation** qui permettent de découvrir le plaisir de créer, de jouer et de changer de rôle pour une meilleure relation d'équipe, ...



LA PLEINE CONSCIENCE DES 5 SENS ET RELAXATION

PRIX
315 €/session

PROGRAMME - 21H

Découverte de la technique de la pleine conscience et des méthodes de relaxation :

- La pleine conscience
- La méditation
- La marche consciente
- Les huiles essentielles pour la méditation
- La conscience et la médecine chinoise, le shen
- Les techniques de méditation « actives »
- Les aides au changement
- La zen attitude
- Le lâcher prise
- Les techniques de relaxation et de flash relaxation
- Les techniques pratiques de recentrage

PUBLIC

Toute personne souhaitant utiliser ces techniques dans son quotidien ou dans le cadre de ses activités. Cette formation concerne les publics suivants :

- Toute personne qui souhaite utiliser ces techniques pour se détendre ou se relaxer
- Toute personne qui se trouve dans la relation d'aide aux autres par sa pratique professionnelle ou le bénévolat
- Toute personne qui souhaite aider les personnes de son entourage professionnel ou relationnel grâce à ces techniques

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Une tenue relax

OBJECTIFS

La pleine conscience est appelée aussi méditation ou mindfulness. Il s'agit de bien se centrer sur le moment présent par une attention juste et une présence attentive. Cette conscience vigilante des 5 sens est une thérapie expérimentée et admise par le corps médical pour réduire le stress et prévenir les rechutes dépressives. Durant cette formation, nous allons expérimenter plusieurs techniques de pleine conscience, de recentrage et de relaxation. Nous alternerons, pour cette formation, la théorie et les ateliers pratiques. Un autre objectif est d'apprendre à animer des ateliers en groupe sur ces techniques.

FORMATRICE

Camille Lardinois, formatrice en développement personnel et communication, praticienne en pleine conscience

HORAIRE

Les samedis 29/01 de 10 à 12h, 5, 12, 19, 26/02, 12 et 19/03/22 de 9h30 à 12h30 (Séance d'information gratuite le samedi 15/01/22 à 10h)



LA PLEINE CONSCIENCE ET AUTRES OUTILS DE BIEN-ÊTRE POUR ACCOMPAGNER LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

PRIX
390 €

OBJECTIFS

Notre formation de 5 jours, théorique et pratique, vous permettra de mieux accompagner les enfants et les adolescents en leur transmettant des outils pratiques dans la cadre d'un accompagnement individuel ou de groupe. Elle vous permettra de découvrir et d'expérimenter des pratiques, des exercices, des mises en situation fondées sur les principes de la pleine conscience et autres approches créatives et ludiques permettant :

- Le développement de la confiance en soi,
- La gestion des émotions,
- La gestion du stress,
- La communication bienveillante et non violente,
- La découverte de sa boussole intérieure dont l'ikigai.

FORMATRICE

Joëlle Iland. Coach de jeunes, coach scolaire, coach d'adultes. Formatrice et conférencière. Licenciée en Communication & Anthropologie. Licenciée en Gestion du développement.

HORAIRE

Les samedis 5, 19/02, 12, 26/03 et 23/04/22 de 9 à 16h

PROGRAMME - 30H

Nous aborderons diverses approches complémentaires :

- 1) La Pleine conscience : La pleine conscience et sa pratique contemplative favorisent le développement du savoir-être, cultivent le bien-être personnel et soutiennent le développement de la capacité d'empathie. La pleine conscience permet de réaliser que les expériences internes (corps, pensées) sont des phénomènes passagers.

Cette formation abordera la pratique et les fondements de pleine conscience dans le cadre de l'accompagnement des enfants & adolescents que ce soit dans le contexte professionnel ou personnel. Cette pratique permet aux enfants et adolescents de mieux apprivoiser leurs émotions, de mieux apprivoiser leur stress, d'améliorer leurs capacités de concentration et d'attention et de développer leur capacité de bienveillance envers eux-mêmes et les autres.

- 2) Techniques créatives : pensée créative, écriture créative, collages, etc.
- 3) Activités ludiques et d'animations basées sur des jeux de cartes ou autres supports.



COACHING SPÉCIALISÉ EN GESTION DU STRESS

PRIX

- 995 € en formule résidentielle à la Côte d'Opale*
- 445 € au centre de formation de Liège

PROGRAMME - 36H (40H EN FORMULE RÉSIDENTIELLE*)

Les trois thèmes des cours théoriques :

- Identification du stress, des pertes d'énergies, des progressions et des solutions
- Psychologie positive, comment transformer les émotions négatives et les ressentiments
- Médecine chinoise : méridiens et points spécifiques antistress et antifatigue.
- Les cinq clés de l'énergétique chinoise pour remonter l'énergie vitale.
- La cuisine énergie selon la médecine chinoise

Vos cinq ateliers « Énergie vitale » :

- L'aromathérapie pratique selon la médecine chinoise adaptée à la récupération d'énergie
- Automassage et massage selon la médecine chinoise
- Méditation, relaxation et pleine conscience
- Stretching et étirement des méridiens
- Marche consciente, respiration et cohérence cardiaque

* Notre programme de formation se veut également pratique mais certaines des activités suivantes ne sont prévues qu'à la Côte d'Opale : la marche consciente avec la cohérence cardiaque, les ateliers de massage avec les pierres choisies sur la plage, la méditation dans la nature, les ateliers créatifs pour booster la santé, la pratique de différentes techniques de ressourcement et bien sûr la découverte des produits du terroir en phase avec la cuisine énergie.

Selon un programme adapté à l'objectif principal « Remonter l'énergie vitale », nous alternerons les ateliers sur trois axes : bien dans sa tête, bien dans son corps, bien dans son environnement

PUBLIC

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou de bénévolat et qui souhaitent aider les personnes de leur entourage professionnel ou relationnel à améliorer leur gestion du stress : coach, conseiller, animateur, éducateur, gestionnaire d'équipe. Ce programme est une spécialisation et un approfondissement des techniques de coaching et de conseiller bien-être.

OBJECTIFS

Notre formation de 6 jours, intensive, théorique et pratique vous permettra de mieux accompagner vos clients afin d'identifier le burnout, éviter la fatigue, prévenir l'épuisement, sortir de l'état dépressif dû au stress, remonter l'énergie vitale, donner du sens à leur vie en augmentant la vitalité. Ce programme, en lien avec la médecine intégrative allie la théorie et la pratique relatives à la pleine conscience et à la psychologie positive.

FORMATRICE

Patricia Houbar, infirmière pédiatrique et sage-femme spécialisée en prévention santé et en médecine chinoise. Directrice des Ecoles du Bien-Être. Formatrice pour l'IFAPME et pour le Grand Hôpital de Charleroi, elle est animatrice pour « Femmes d'Aujourd'hui » et forme des consultants en coaching, massage énergétique et Feng-shui.

HORAIRE

À Liège : Les samedis 15, 29/01, 12, 26/02, 12 et 26/03/22 de 9h à 16h

À la Côte d'Opale : Du dimanche 3/07 à 11h au vendredi 8/07/22 à 14h

LIEU À LA CÔTE D'OPALE

« Le Bas Buisson », 62340 Bonningues-les-Calais, www.lebasbuisson.com

Cette formation est proposée en formule logement + repas et boissons (eau et vin). Supplément de 80 € si vous désirez une chambre single.

La formule logement doit être réservée auprès de Patricia Houbar : 0497/72 60 56 ou patriciahoubar@yahoo.fr



LES TECHNIQUES ANTISTRESS MENTALES ET CORPORELLES

PRIX
216 €

OBJECTIFS

- Identifier nos besoins, nos ressentis corporels, nos émotions et nos stratégies d'adaptation
- Identifier les fuites d'énergie dans nos vies privée et professionnelle
- Apprendre ou réapprendre les différentes techniques pour colmater les pertes d'énergie engendrées par le stress : déléguer, lâcher prise, apprendre à dire non pour se dire oui
- Les quatre piliers du ressourcement selon la médecine chinoise : ce qui booste le moral et le corps de chacun et de chacune
- Adapter les techniques corporelles en fonction des 5 types de personnalité suivant la médecine chinoise (feu, terre, métal, eau et bois)
- Comprendre, savoir appliquer et expliquer les 5 nourritures du corps et de l'esprit suivant la médecine chinoise
- Calmer l'esprit et le corps par la pleine conscience et les techniques de relaxation
- Cultiver l'optimisme et la pensée positive

FORMATRICE

Patricia Houbar est infirmière spécialisée en prévention santé et en énergétique chinoise, maître de stage pour l'université de Liège « formation des adultes », elle forme des consultants en life coaching et en massothérapie.

HORAIRE

Les mardis 3 et 24/05/22 de 9 à 16h

PROGRAMME - 12H

Cette formation se veut essentiellement pratique et ludique. Après explication et démonstration, nous réaliserons des exercices faciles pour la détente du corps et de l'esprit : respiration, cohérence cardiaque, stretching, automassage, olfactothérapie, la création d'une huile de massage antistress... Nous utiliserons l'interactivité et la créativité du groupe, des questionnaires et des jeux de cartes pour atteindre nos objectifs.

PUBLIC

Toute personne souhaitant utiliser ces techniques dans son quotidien ou souhaitant les utiliser dans le cadre de ses activités professionnelles.



EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) ACUPUNCTURE SANS AIGUILLES

PRIX
NIV.1
126 €

PRIX
NIV.2
252 €

PROGRAMME

Niveau 1 - 7h

- EFT, son histoire, ses origines
- La méthode de base
- Le secret de la réussite : trucs et astuces
- Dépasser les obstacles
- Les effets de généralisation – le travail de groupe
- La technique du Film
- La respiration clavulaire

Niveau 2 - 14h - Module avancé et exercices pratiques

La pratique

- Démonstration
- Pratique et échange
- Questions - réponses

HORAIRE

Niveau 1

Le mercredi 25/05/22 de 9 à 17h

Niveau 2

Les mercredis 8 et 15/06/22 de 9 à 17h

OBJECTIFS

- L'EFT est un outil essentiel de libération émotionnelle qui permet de soulager les douleurs physiques et psychiques. Cette méthode a un champ d'action infini, tant sur le plan physique (douleurs), mental, croyances, sabotages et émotionnel (peur, tristesse...).
- Sa technique se base sur la stimulation de certains méridiens d'énergie, tapotés du bout des doigts. Elle permet de :
- Soulager rapidement les douleurs physiques et les souffrances émotionnelles
 - Calmer des abréactions et émotions vives lors de vos séances
 - Accompagner chaque personne à dépasser ses blocages et résistances
 - Libérer les peurs, phobies et angoisses
 - Casser les schémas comportementaux inadéquats
 - Renforcer l'estime de soi, la confiance en soi
 - Programmer de nouvelles identités positives et constructives
 - Retrouver foi en ses dons et compétences
 - Atteindre les objectifs avec facilité et enthousiasme
 - Augmenter les performances professionnelles et physiques
 - Vivre dans un état de sérénité et d'harmonie

FORMATRICE

Nathalie Moreira d'Oliveira, coach Énergétique®



PRATICIEN EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) EXPERT

ACUPUNCTURE SANS AIGUILLES

PRIX
990 €

OBJECTIFS

Cette nouvelle formation professionnelle allie la puissance de l'EFT (voir descriptif page 45) et une pratique intensive permettant une intégration personnelle et professionnelle

FORMATRICE

Nathalie Moreira, Coach Énergétique et vibratoire®. Formatrice et praticienne en techniques énergétiques

PROGRAMME - 56H

Cette formation est divisée en 7 modules et 7 sujets donnant accès à l'intégration avec facilité des différentes techniques de niveau 1 et 2 de EFT en associant le développement personnel

- **Module 1** : L'EFT : La méthode de base et le système énergétique du corps
- **Module 2** : L'EFT : Les trucs et astuces
- **Module 3** : Les clés du succès : Le saboteur, l'estime de soi, la confiance, les dépendances
- **Module 4** : Le corps, notre priorité - le traitement du ressenti et de la douleur - L'EFT, la méthode avancée – L'EFT par visualisation – L'EFT lent
- **Module 5** : Les obstacles de la guérison et leurs solutions
- **Module 6** : Les ressources : Les jeux de mots, introduire le positif, les protocoles puissants
- **Module 7** : La gestion des conflits intérieurs – L'EFT et les enfants - Nettoyage transgénérationnel
- **Module 8** : Les plus de l'EFT : Les traumas, un travail délicat et précis, l'EFT en groupe, le travail avec l'imaginaire, les points additionnels, emprunter les « trucs » et bienfaits du quotidien.

HORAIRE

Les mardis 29/03, 26/04, 24/05, 21/06, 30/08, 27/09, 25/10 et 29/11/22 de 9 à 17h



PROTECTION ET DÉGAGEMENT

PRIX
126 €

PROGRAMME - 7H

Prévention et protection :

La préparation est essentielle à une belle présence et une pleine conscience. La première partie de la formation sera basée sur cette prévention : apprendre les techniques de protection et d'alignement pour nous préparer à notre journée de travail ou de vie (réunion de travail, collègues, clients, réunion de famille).

Le dégageant et la purification :

Malgré notre préparation, selon notre état d'esprit ou de fatigue, nous risquons de nous laisser envahir ou polluer. Les énergies subtiles ou entités peuvent quand même être présentes. Cette partie nous apprendra à libérer et nettoyer nos lieux de travail ou de vie

PUBLIC

Tout professionnel amené à entrer dans « l'aura » de son client/patient : coach, infirmier, aide-soignant, conseiller, professeur, psychologue, massothérapeute,

FORMATRICE

Nathalie Moreira D'Oliveira. Coach Énergétique® Formatrice et praticienne en techniques énergétiques.

HORAIRE

Le mardi 31/05/22 de 9 à 17h

OBJECTIFS

Cette journée est tout aussi efficace que ce soit pour soi en tant que particulier qu'en tant que professionnel. Nous sommes confrontés quotidiennement à des énergies polluantes et vampirisantes de ceux qui nous entourent. Que nous soyons coach, infirmier, aide-soignant, conseiller, professeur, psychologue, éducateur nous interférons dans l'aura de nos « clients » et leurs énergies entrent en contact avec notre propre bulle.

Si nous vivons avec des personnes négatives, dépressives, malades, nous sommes aussi confrontés à de la pollution extérieure.

Il est difficile de rester dans une énergie pure lorsque les consultations se suivent et se mélangent dans notre lieu de travail.

Même si nous avons réalisé un travail sur soi en profondeur, en tant qu'accompagnateur, nous risquons d'être mis en miroir avec nos propres blessures.

Nos émotions et mémoires personnelles vont être réveillées. Cela risque de nous perturber et polluer pour le reste de la journée, semaine, mois, ...

Si nous n'avons pas l'habitude de nous purifier énergétiquement, nous accumulons les énergies négatives ou basses. Nous entrons dans le syndrome de « l'éponge ».

Ce stockage crée une fatigue intense, des douleurs, des insomnies, des perturbations d'humeur.

Notre vie professionnelle va donc interférer sur notre vie personnelle et contaminer notre vie de famille et notre entourage.

L'objectif de cette journée est basé sur 2 pôles :

- Prévention et protection
- Dégageant et purification



PATINES DE MEUBLES ET OBJETS DE DÉCO

PRIX
312 €

OBJECTIFS

- Choisir la technique la plus appropriée
- Evaluer les quantités de produits nécessaires
- Calculer le temps nécessaire en fonction des diverses étapes
- Maîtriser la ou les techniques choisies et l'appliquer à d'autres objets

FORMATRICE

Marie-Noelle Godefroid – Architecte d'intérieur – Travaille chez Espace Déco

HORAIRE

Séance d'accueil : le mercredi 23/02/22 de 18h30 à 20h30

Dates de cours : les mercredis 9, 16, 23, 30/03, 20, 27/04, 4 et 11/05/22 de 18h30 à 21h30

LIEU DE FORMATION

Centre IFAPME Huy-Waremme
Rue de Waremme 101
4530 Villers-le-Bouillet

Cette formation vous permettra de redonner vie et bel aspect à du mobilier et objets anciens aux moyens de diverses techniques de peintures (patines, usé, pochoirs...)

Apprenez à redécouvrir et mettre en valeur des meubles anciens, démodés et objets divers...

PROGRAMME - 26H

Accueil :

Les diverses étapes

- Préparation du support (décapage..)
- Présentation des produits et choix des teintes
- Présentation des objets à relooker apportés par vos soins
- Présentation de l'outillage à acquérir

Partie pratique sur l'objet :

- Appliquer une couche de primer
- Utiliser les outils
- Appliquer la technique choisie (diverses étapes de pose et de séchage)
- Correction éventuelle
- Vernissage

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Le petit matériel est fourni. Les apprenants viennent avec/achètent un set de matériel d'une valeur de 150 €.



TAPISSIER-GARNISSEUR

PRIX
240 €
ou 24 CF

PROGRAMME - 24H

- Dégarnir du mobilier de façon précise et sans abîmer l'objet
- Juger de l'état du mobilier et déterminer des éléments manquants, à remplacer ou à modifier
- Traiter les boiseries
- Utiliser les outils appropriés
- Réaliser la pose des tissus
- Réaliser les finitions du siège, travaux de couture ou aux clous

Pour les débutants

Utilisation de la technique de la pelote simple sur du mobilier de type chaise, tabouret ou prie-dieu.

Pour les chevronnés

Utilisation de la technique de garniture à l'ancienne (ressorts et guindage) sur du mobilier de type voltaire, crapeau ou cabriolet.

LIEU DE FORMATION

Centre IFAPME Huy-Waremme
Rue de Waremme, 101
4530 Villers-Le-Bouillet

OBJECTIFS

Effectuer une formation de tapissier-garnisseur, c'est avant tout dans le but d'acquérir une connaissance du mobilier d'hier et d'aujourd'hui afin de le rénover au mieux, tout en respectant son style original.

Au terme de la formation, les participants :

- disposeront des bases théoriques et pratiques du garnissage
- seront capables de restaurer un siège de A à Z avec l'aide de syllabus

FORMATRICE

Caroline Boucquiau, tapissier-garnisseur de meubles www.carolineboucquiau.be

HORAIRE

Séance d'accueil le mardi 29/03/22 à 18h30.

Les mardis 19, 26/04, 3, 10, 17, 24, 31/05 et 7/06/22 de 18h30 à 21h30

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Petit matériel fourni (qui reste la propriété du Centre de formation pour les différentes sessions) – les apprenants viennent avec / achètent un set d'outils (coût moyen : 150 €)

* CF - Chèques-Formation - sous réserve d'une modification de la législation actuellement en vigueur (voir p54). Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : restaurateurs de meubles, décorateurs, architectes d'intérieur



INITIATION ÉCLAIRAGISTE

LA MAÎTRISE DE LA LUMIÈRE TECHNIQUE ET ARCHITECTURALE

PRIX

224 €

ou 14 CF*

OBJECTIFS

- S'approprier les bases fondamentales de l'éclairage et les caractéristiques des sources lumineuses (dont le LED)
- Se repérer dans les données publiées par les fabricants et maîtriser les normes
- Recenser les informations nécessaires à la réalisation d'un projet d'éclairage intérieur/extérieur
- Découvrir les différents outils d'éclairage et leurs effets lumineux

FORMATEUR

Sébastien Husquinet, éclairagiste professionnel

HOME STAGING

OBJECTIFS

Le Home Staging est un ensemble de techniques permettant de faciliter la vente ou la location d'un bien immobilier. Comprendre la théorie et l'appliquer concrètement sur le terrain. Découvrir le programme complet sur notre site www.formation-continue.be

PUBLIC

Décorateurs, coach déco, agents immobiliers...

PROGRAMME - 14H

- Introduction à l'éclairage : la lumière et la technique
- Le LED
- Comment aborder l'éclairage pour une maison particulière, bureau, magasin, industrie, extérieur, éclairage de secours...
- Déchiffrer les catalogues des fabricants

PUBLIC

Architectes d'intérieur, décorateurs, concepteurs d'espaces verts, électricien

HORAIRE

Les mardis 26/04 et 3/05/22 de 8h30 à 16h15

PRIX

180€ ou 12 CF/session

PROGRAMME - 12H

- Les divers aspects de la vente d'un bien
- Préparer le bien à la mise en vente
- Définition du Home Staging
- Les couleurs, l'éclairage.
- La pratique du Home Staging
- Exercices pratique sur un bien réel

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un appareil photo pour le 1^{er} jour.

FORMATRICE

Eve Pasleau, décoration d'intérieur, www.inside-inspiration.be

HORAIRE

Session 1 : le lundi 21/03 de 9 à 17h et le jeudi 31/03/22 de 9 à 15h**Session 2 :** le lundi 23/05 de 9 à 17h et le jeudi 2/06/22 de 9 à 15h

* CF - Chèques-Formation - sous réserve d'une modification de la législation actuellement en vigueur (voir p54). Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : restaurateurs de meubles, décorateurs, architectes d'intérieur



HOME ORGANISER

INITIATION

PRIX

224 €

ou 14 CF

PROGRAMME - 14H

- Partie théorique
- Mindmapping du Home Organising
- Le champ d'action du Home Organiser
- L'accompagnement du client
- Les différentes zones de l'habitat et leur symbolique
- Exercice pratique
- Étude du désencombrement
- Étude des profils types qui encombrer leur habitation
- Méthode de tri et de désencombrement (conseils pratiques)

FORMATRICE

Pascale Louviaux, Home organiser et Manager

HORAIRE

Les lundis 28/03 et 4/04/22 de 9 à 17h

PRIX

225 € ou 14 CF

PROGRAMME - 14H

- Mind mapping de rappel de la méthode de désencombrement, de rangement et d'organisation
- Approfondissement des outils du home organising : étude de cas pratiques
- Mieux comprendre vos clients : les 15 profils types qui encombrer leur habitation
- Approfondissement des outils du Home Management : développez votre côté organisationnel et aidez vos clients à en faire autant
- Mieux diagnostiquer les besoins profonds et motivations de vos clients
- Théorie et exercices pratiques
- Comment atteindre vos objectifs
- Elaboration de votre charte de qualité, de vos devis...

PUBLIC

Professionnels dans le secteur de la décoration, de l'architecture, de l'immobilier, des services aux particuliers et aux entreprises, du secteur de l'aide à domicile (aides-familiales, titres-services,...)

PREREQUIS

Avoir déjà participé au module Initiation

HOME ORGANISER

PERFECTIONNEMENT

NOUVEAU !

OBJECTIFS

- Tirer le meilleur des systèmes d'organisation et de rangement de chaque espace
- Développer l'écoute active pour favoriser un accompagnement de qualité
- Diagnostiquer les besoins profonds de votre clientèle
- Définir l'argumentaire adéquat et répondre aux objections de vos clients
- Dépasser vos obstacles pour faire décoller votre activité

FORMATRICE

Pascale Louviaux, Home organiser & Manager

HORAIRE

Les jeudis 2/06 et 9/06/22 de 9h à 17h



LE FENG SHUI TRADITIONNEL « ÉCOLE BA ZHAI » MODULE 1

PRIX
320 €

OBJECTIFS

- Trouver les meilleurs placements par habitant au sein de l'habitation
- Déterminer ce qui devra être aménagé au mieux selon son propre Trigramme
- Trouver les meilleures Directions par habitant
- Trouver le meilleur endroit pour placer sa porte d'entrée, sa cuisine, sa chambre afin que les énergies soient en interactions favorables avec l'habitant
- Trouver les meilleurs endroits pour placer ses décorations
- Aménager à l'aide de principes simples, le centre de gravité d'une habitation
- Trouver le placement idéal d'une cage d'escalier

FORMATRICE

Sara Giunta,
www.fengshui-authentique.be

HORAIRE

Les jeudis 3, 17/02, 10 et 24/03/22
de 13h15 à 18h15

PROGRAMME - 20H

- Les bases du Feng Shui Traditionnel en passant par l'École « Ba Zhai ».
- Les origines de cette science, son évolution à travers le temps et ses bienfaits.
- Les bases (le Yin et le Yang, la notion de Qi, les saisons, ...) afin de comprendre la philosophie du Tao et l'importance de notre environnement sur l'habitant.
- Le concept de répartition des énergies (fastes ou néfastes)
- Calculer le Gua d'une personne et repérer ses 24 Montagnes afin de la placer et la diriger vers ses bonnes énergies > Interactions énergétiques favorables entre sa propre identité énergétique et celle de son environnement.

LIEU

Centre IFAPME Huy-Waremme
Rue de Waremme 101
4530 Villers-Le-Bouillet

PRIX
300 €

LOGICIEL DE DESSIN SKETCHUP PRO INITIATION

PROGRAMME - 12H

- Introduction à SketchUp
- Configurer SketchUp
- Dessiner en 2D
- Outils : Construction, Inférences, Modification
- Menu contextuel
- Groupes et composants, plug-ins
- Organiser son modèle 3D (Structure, Calques et Scènes)
- Réaliser une animation
- Pistes pour modéliser vos projets avec SketchUp
- Visualiser un modèle 3D

PRÉREQUIS

Connaissance de base du PC et maîtrise suffisante du système d'exploitation Windows.

PRIX
350 € ou 14 CF**

LOGICIEL D'ÉCLAIRAGE DIALux EVO INITIATION

PROGRAMME - 14H

Rappel des notions importantes d'éclairage

- Photométrie
- Colorimétrie
- Efficacité énergétique
- Particularités des LED
- Normes

Pratique du logiciel DIALux EVO :

- Pourquoi Dialux?
- Étude Dialux – Interprétation critique
- Structure du logiciel
- Création d'un projet en mode complet
- Impact des points d'attention
- Édition de la documentation et création d'un rapport
- Importation d'un plan (.dwg et .jpeg)

Exercices

OBJECTIFS

Maîtriser les notions essentielles de SketchUp pour être capable de représenter rapidement des projets en trois dimensions.

FORMATRICE

Christel Chenot, architecte d'intérieur

HORAIRE

Les mardis 15 et 22/02/22 de 9 à 16h

OBJECTIFS

Utiliser de façon autonome et professionnelle le logiciel de conception et de simulation DIALux EVO afin de créer des projets d'éclairage professionnels.

FORMATEUR

Ginette Bastin, experte en éclairage

PRÉREQUIS

Maîtriser les concepts et termes techniques de base dans le domaine de l'éclairage.

HORAIRE

Les jeudis 17 et 24/02/22 de 9 à 17h

Le prix comprend les supports de cours et le repas (sandwiches)

* Les architectes, constructeurs, ébénistes, designers, décorateurs, coachs en décoration et tout professionnel qui souhaite être capable de modéliser rapidement et de présenter efficacement ses projets en 3D.

** Les détaillants/grossistes en électrotechnique, conseillers en éclairage, électriciens, commerciaux dans l'éclairage, installateurs en électricité, entrepreneurs de la construction, architectes, architectes-stagiaires, ingénieurs, bureaux d'étude, géomètres.

AIDES FINANCIÈRES À LA FORMATION

Le Chèque-Formation

Le Chèque-Formation est une aide financière à la formation continue proposée aux PME wallonnes. Chaque chèque est valable pour 1 heure de formation par travailleur effectivement présent. D'une validité d'un an, il s'achète 15 € mais grâce à l'intervention de la Wallonie, il acquiert une valeur de 30 €, soit un subside de 15 € par heure de présence en formation ! Selon sa taille, l'entreprise bénéficie d'un nombre de chèques variant de 80 à 800 chèques par an.

Le Gouvernement wallon a décidé de modifier certains points du dispositif pour poursuivre pleinement les objectifs (notamment assurer l'employabilité ou renforcer les compétences des travailleurs sur le marché du travail) et assurer la pérennité du régime. Le nouveau décret prévoit un recadrage des formations qui peuvent être agréées et la révision des conditions d'agrément des opérateurs de formation. Ces modifications sont entrées en vigueur le 23 mars 2014.

Le système des Chèques-Formation s'applique toujours aux entreprises de moins de 250 travailleurs ayant au moins un siège d'activités en Région wallonne de langue française. Pour les nouveaux indépendants complémentaires, ils devront avoir cotisé depuis minimum 6 mois (2 trimestres complets) précédant la demande de subvention. Ils bénéficieront du dispositif à concurrence de 80 Chèques-Formation classiques et 20 Chèques-Formation langues.

Les formations s'adressent aux entreprises et aux travailleurs désireux d'améliorer leurs compétences dans un but professionnel. Le paiement par Chèque-Formation est exclusivement réservé à un public poursuivant un objectif professionnel. Les formations doivent ainsi être en lien direct soit avec l'emploi actuel, soit avec le développement de l'activité professionnelle de l'indépendant, soit avec le développement des compétences techniques et professionnelles du travailleur au sein de son entreprise.

Renseignements :

Forem – Service Chèques-Formation

Tél. 071/23 95 60

chequeformation.siegecentral@forem.be

LE BULLETIN D'INSCRIPTION - SOINS AUX PERSONNES

À renvoyer au Centre IFAPME Liège ou par mail à l'adresse formation.continue@centrefapme.be

Mme Mr
Nom, Prénom* :
Adresse privée* :
Code postal* : Localité* :
Tél. privé : GSM* :
Fax : E-Mail :
N° de registre national* :
Profession : Expérience professionnelle :années
Nom de l'entreprise :
N° de TVA ou N° unique* :

Diplôme obtenu

- Primaire
- Secondaire inférieur
- Secondaire supérieur
- Supérieur non universitaire
- Universitaire

Statut

- Cadre
- Employé
- Ouvrier
- Indépendant
- Conjoint aidant
- Intérimaire
- Demandeur d'emploi

Nationalité

- Belge
- Union Européenne
- Hors Union Européenne
- Apatride

Adresse de l'entreprise :
Code postal : Localité :
Tél. professionnel
Fax : E-Mail* :
Nom de la personne responsable :
Sa fonction :
Secteur d'activité* : Nbre de personnes :

Je m'inscris à la (aux) formation(s) :

..... débutant le
..... débutant le
..... débutant le

Je verse la somme de au compte BE26 3400 3703 3729

Je souhaite recevoir une facture* à mon nom au nom de mon entreprise.

- Dans le cas où la formation est agréée Chèques-Formation de la Wallonie, je souhaite payer par Chèques-Formation. Je m'engage à respecter la réglementation en cette matière et à communiquer le numéro d'autorisation (12 chiffres) et code d'utilisation (8 chiffres) au plus tard le premier jour de la formation.
- J'ai pris connaissance des conditions d'inscription.
- J'accepte que les informations saisies soient utilisées par le Centre IFAPME pour l'administration des formations et dans le cadre de la relation commerciale qui en découle.

Date : Signature :

* Champs obligatoires. Votre adresse e-mail sera utilisée exclusivement pour vous avertir de nos programmes et de leur modification.

LES CONDITIONS GÉNÉRALES

Conditions générales de vente portant sur l'inscription aux formations continues organisées par le Centre IFAPME Liège-Huy-Verviers ASBL

Le centre IFAPME Liège-Huy-Verviers se réserve la possibilité de réviser les présentes conditions générales à tout moment. « Les conditions générales applicables sont celles en vigueur au moment de l'inscription ». Les conditions générales sont consultables sur le site www.formation-continue.be

Article 1 : inscription

Formation inter-entreprises

- Toute inscription à une des formations organisées par le Centre IFAPME se fait via le bulletin d'inscription joint à nos brochures ou via le site internet www.formation-continue.be; Les inscriptions par téléphone ne sont pas acceptées. En cas de modification d'inscription, un email de confirmation sera toujours exigé des participants.
- Le client qui remplit ce bulletin déclare par là-même qu'il a lu et qu'il a accepté nos conditions générales ;
- Toute inscription est ferme et définitive. Le droit d'inscription est dû dans sa totalité à partir du 1^{er} jour de formation. Aucun remboursement, même partiel, du droit d'inscription ne pourra être réclamé en cas d'absence à tout ou partie de la formation, quel qu'en soit le motif.

Formation intra-entreprises

- Toute formation intra-entreprise fera préalablement l'objet d'une proposition commerciale et financière.
- Pour chaque action de formation, une convention est établie et adressée à l'entreprise pour signature.

Annulation d'une formation

- Les inscriptions annulées par écrit (mail ou fax au numéro du site où se déroule la formation) jusqu'à 5 jours ouvrables avant la date de début de la formation seront créditées.
- Les inscriptions annulées entre cinq jours avant et la veille du début de la formation seront facturées à hauteur de 30% du droit d'inscription avec un minimum de 50€ pour frais administratifs, à titre d'indemnité forfaitaire.
- Si des circonstances indépendantes de leur volonté les y obligent, le Centre se réserve le droit d'apporter toute modification d'horaire, de lieu de formation et de formateur, tout en veillant à conserver une qualité pédagogique identique.
- Le centre se réserve le droit d'annuler une formation si le nombre d'inscrits à cette dernière est insuffisant ou pour toute autre raison. Dans ce cas, le Centre remboursera les montants qui lui auront été versés.

Article 2 : modalités de paiement

- Le paiement du droit d'inscription est à effectuer à l'inscription ou dès réception de la facture, sauf autres dispositions particulières. Les prix indiqués sont hors TVA, notre centre n'étant pas assujéti à la TVA sur base de l'article 44 du code civil.
- Le droit d'inscription est payable selon différents modes de paiement : soit en ligne, soit par banque, soit par Bancontact dans nos locaux (nous ne sommes pas habilités à accepter des paiements en liquide), soit par Chèque-Formation. Ce mode de paiement est possible d'une part pour les formations agréées

dans le dispositif Chèque-Formation (tel que mentionné sur la fiche du site) et d'autre part pour les clients pouvant bénéficier du dispositif Chèque-Formation.

Pour obtenir les informations relatives au dispositif du Chèque-formation, il convient de contacter la **Cellule chèque-formation du Forem au 071/23.95.60** ou par mail chequeformation.siegecentral@forem.be

Pour obtenir les informations relatives au dispositif du Chèque-formation, il convient de contacter la Cellule chèque-formation du Forem au 071/23.95.60 ou par mail : chequeformation.siegecentral@forem.be

Tout client qui paie sa formation en ligne devra s'identifier sur notre site internet et effectuer son paiement.

En cas de paiement de la formation par Chèque-Formation, il conviendra de tenir compte de plusieurs étapes :

Les Chèques-Formation doivent être commandés avant la formation dès que la formation est confirmée. Les numéros d'autorisation et d'utilisation seront soit transmis au secrétariat de la Formation continue, soit renseignés sur l'espace personnel du client, au plus tard, le premier jour de la formation.

- Le client devra remettre un Chèque-Formation par personne et par heure de formation ;
- Le client devra vérifier que la date de validité des Chèques-Formation excède celle de la date de la fin de la formation concernée ;
- Le paiement de la facture par Chèque-Formation ne sera définitif qu'au terme de la formation et ce, **sous réserve du nombre d'heures de présence effective** ;
- Lorsque le coût de la formation est supérieur au total de la valeur des chèques remis, l'entreprise sera tenue d'acquitter le solde de la facture par virement bancaire.
- En cas de non-utilisation partielle ou totale des Chèques-Formation, le client dispose de la possibilité, soit d'utiliser ces derniers dans le cadre d'une autre formation, soit d'introduire une demande de remboursement auprès de Sodexo (voir le site de Sodexo).
- Toute facture restant impayée à son échéance fera l'objet d'une procédure de recouvrement de créance, donnant lieu, en cas de transmission du dossier à notre avocat, à une majoration automatique de plein droit de 20% du droit d'inscription de la formation et ce, avec un minimum de 80 €. Cette majoration impliquera également de plein droit l'application d'un intérêt fixé au taux de 10% par an.

Article 3 : règlement

Le centre de formation se réserve le droit :

- D'exclure le participant à la formation si le client n'a pas transmis son bulletin d'inscription avant le début de la formation.
- D'exclure de toute formation, et ce à tout moment, tout participant dont le comportement gênerait le bon déroulement de la formation et/ou manquerait gravement aux présentes conditions générales.
- De refuser toute inscription d'un client avec lequel il existerait un litige relatif au paiement d'une commande antérieure ou un comportement inapproprié lors d'une précédente formation.

Article 4 : Informations additionnelles

- Les prestations liées à la formation sont précisées sur notre site (notes de cours, matériel, EPI, ...).
- En cas d'empêchement, avant le début de la formation, tout client inscrit à une formation peut se faire remplacer, sans frais, par une personne de la même entreprise et ce, moyennant obligatoirement un écrit avec les coordonnées du remplaçant et l'accord écrit préalable du Centre.
- Le Centre se réserve le droit de ne pas délivrer d'attestation de fréquentation et/ou de réussite tant que les droits d'inscription et les frais éventuels de retard ne leur seront intégralement versés.

Article 5 : Droits de propriété intellectuelle

- La responsabilité du centre de formation ne pourra en aucun cas être engagée selon la loi du 30 juin 1994 relative aux droits d'auteur, en cas de violation quelconque d'un ou plusieurs droits de propriété intellectuelle afférent(s) aux documents remis aux participant(s) dans le cadre des formations continues.
- Le client s'interdit de reproduire en totalité ou en partie, de modifier, de commercialiser, de filmer ou d'enregistrer les cours, de diffuser à des tiers les supports de cours ou autres ressources pédagogiques

mis à sa disposition sans l'autorisation préalable et écrite du centre.

Article 6 : Application de nos conditions générales

Seules les conditions générales du Centre IFAPME sont d'application. Les conditions générales et particulières du client sont dans tous les cas considérées comme nulles et non avenues.

Article 7 : Données personnelles

Les informations recueillies sur le bulletin d'inscription sont traitées, par le Centre IFAPME et leurs partenaires, pour l'administration de la formation et dans le cadre de la relation commerciale qui en découle. Elles ne sont ni vendues, ni données, ni échangées. Nous prenons les mesures de sécurité adaptées pour en garantir la confidentialité. Pour toute question concernant l'utilisation de ces données, contactez securitedesdonnees@centrefapme.be. Pour plus d'informations, consultez notre politique de confidentialité accessible sur www.formation-continue.be

Article 8 : Litige

En cas de litige, seuls les tribunaux de Liège sont compétents.

NOS AUTRES FORMATIONS

Nous proposons également des formations en

LANGUES

Anglais – Néerlandais – Allemand
Italien – Espagnol
Chinois (Mandarin)

MANAGEMENT

Communication – Ressources humaines
Marketing – Ventes
Gestion comptable et financière

INFORMATIQUE

Bureautique – Logiciels comptables
Communication digitale
Photo – Vidéo – Illustration
Environnement Apple
ERP – DAO – PAO
Réseaux

PRÉVENTION-SÉCURITÉ-ENVIRONNEMENT

Conseiller en prévention
Équipier de première intervention
Secourisme d'entreprise
Gardiennage
Alarmes
Personnes de confiance

Toutes nos formations peuvent être organisées en formule sur mesure ou en intra-entreprise

Contact

Florence Descamps
T. 04 229 84 62
M. 0494 56 17 29

Michel Schoonbroodt
T. 04 229 84 34

Mail du service

commercial@centrefapme.be

ENVIE DE CRÉER VOTRE ENTREPRISE OU DE DEVENIR INDÉPENDANT ?

Prenez contact avec notre service Formation à la création d'entreprise au 04 229 84 50 ou via pmecrea@centrefapme.be



www.formation-continue.be

Renseignements et inscriptions :

CENTRE IFAPME LIÈGE

Service Formation continue
Tél : 04/229 84 60 • formation.continue@centrefapme.be

CENTRE IFAPME HUY-WAREMME

Service Formation continue
Tél : 085/27 14 10 • Fax : 085/27 13 49 • formation.continue.villers@centrefapme.be

CENTRE IFAPME VERVIERS

Service Formation Continue
Tél: 087/32 54 55 • formation.continue.verviers@centrefapme.be

LIEUX DE FORMATION

Inscriptions

CENTRE IFAPME LIÈGE

Service Formation continue
Rue du Château Massart, 70
4000 Liège
Belgique

☎ 04/229 84 60

formation.continue@centreifapme.be

CENTRE IFAPME LIÈGE

Boulevard Sainte-Beuve, 1
4000 Liège
Belgique

☎ 04/229 84 20

formation.continue@centreifapme.be

CENTRE IFAPME HUY-WAREMME

Rue de Waremme, 101
4530 Villers-Le-Bouillet
Belgique

☎ 085/27 13 40

formation.continue.villers@centreifapme.be

CENTRE IFAPME VERVIERS

Rue du Limbourg, 37
4800 Verviers
Belgique

☎ 087/32 54 55

formation.continue.verviers@centreifapme.be

CENTRE IFAPME VERVIERS

Rue de l'Est, 18
4800 Verviers
Belgique

☎ 087/32 54 55

formation.continue.verviers@centreifapme.be

 /school/centreifapmelhv

 Centre IFAPME Liège-Huy-Verviers

 centreifapmelhv



INSTITUT WALLON
DE FORMATION EN ALTERNANCE
DES INDÉPENDANTS
ET PETITES ET MOYENNES ENTREPRISES

WWW.FORMATION-CONTINUE.BE

WWW.IFAPME.BE

