



Soins aux personnes

PLANNING FORMATIONS

JANVIER 2023 / JUIN 2023



-  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



INTRODUCTION

Madame, Mademoiselle, Monsieur,

Nous avons le plaisir de vous présenter la 33e édition de notre catalogue de formations dans les secteurs des soins aux personnes, du fitness, de la nutrition, du développement personnel et de la décoration.

Quelques nouveaux thèmes de formation sont prévus pour cette rentrée :

- LaHoChi (Soin énergétique)
- Massage et fibromyalgie
- Massage métamorphique
- Soin Cristal'Ame
- Coaching spécialisé en art thérapie
- Risques et prévention dans le cadre des activités de tatouage, de piercing et de maquillage semi-permanent et permanent. (Formation en hygiène). Maintenant aussi à Villers-le-Bouillet. Voir sur notre site web : **www.formation-continue.be/product/3214**

Le Centre IFAPME Liège-Huy-Verviers vous permet désormais de valider gratuitement vos compétences pour le métier d'esthéticien.ne en réussissant des épreuves de validation. Celles-ci consistent en des mises en situation professionnelle évaluées par des professionnels du métier et vous permettent d'accéder à la profession en cas de réussite.

Pour plus de renseignements : 04/229 84 18.

Nos formations sont organisées dans le respect des règles sanitaires imposées par la situation COVID, en fonction de l'évolution de celle-ci.

Vous retrouverez les programmes complets de formation ainsi que d'autres thématiques sur notre site web : **www.formation.continue.be**

Nous vous souhaitons une bonne lecture de ce catalogue et restons à votre disposition pour toute information complémentaire.

Au plaisir de vous rencontrer nombreux lors de nos formations,

L'équipe Formation continue

Sauf mention contraire, nos formations sont organisées sur notre site du Château Massart, rue du Château Massart 70 à 4000 Liège

TABLE DES MATIÈRES

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

ESTHÉTIQUE

MAQUILLAGE PROFESSIONNEL – FORMATION DE BASE.....	4
MAKE-UP ARTIST PROFESSIONNEL.....	5
MAQUILLAGE EFFETS SPÉCIAUX	6
MICROBLADING.....	7
MODELAGE D'ONGLES EN ACRYGEL.....	8
MODELAGE D'ONGLES EN GEL – FORMATION DE BASE.....	9
INITIATION AU RELOOKING H/F.....	10
CONSEILLER EN IMAGE.....	11

MASSAGE & BIEN-ÊTRE

APPROCHE ET CONNAISSANCE DU CORPS HUMAIN.....	12
MASSAGE GLOBAL RELAXANT.....	12
MASSAGE CORPS BIEN-ÊTRE.....	13
MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES.....	14
MASSAGE TUI NA ANTI-MIGRAINE.....	15
RÉFLEXOLOGIE PROFESSIONNELLE – NIVEAU 1 ET NIVEAU 2	16
MASSAGE CRÂNIEN ÉNERGÉTIQUE.....	17
IKIGAI.....	17
MASSAGE SHIATSU – HARMONISATION DES ÉNERGIES HUMAINES.....	18
MASSAGE ÉNERGÉTIQUE PERSONNALISÉ.....	19
MASSAGE FEMME ENCEINTE ET PÉRINATALITÉ.....	20
MASSAGE BÉBÉ ET JEUNE ENFANT.....	20
MASSAGE ET FIBROMYALGIE NEW	21
MASSAGE ASSIS EN CHAISE ERGONOMIQUE.....	22
MASSAGE FACIAL ANTI-ÂGE GUA SHA T.A.O. (Terre d'Asie et d'Occident)	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 – NIVEAU 1 ET NIVEAU 2	26
INITIATION AU REIKI – 1 ^{ER} DEGRÉ.....	27
LAHOCHI (SOIN ÉNERGÉTIQUE).....	28
SOIN « DÉCHARGE MENTALE ».....	29
MASSAGE MÉTAMORPHIQUE NEW	30
SOIN CRISTAL'ÂME NEW	31

FITNESS

PILATES – MODULE D'INITIATION	32
PILATES – MODULE SENIORS ET FEMMES ENCEINTEES	33

PILATES – MODULE STRETCHING	33
REMEDIAL PILATES (Épaules, colonne et bassin)	34

AROMATHÉRAPIE

AROMA SANTÉ NIVEAU 1 ET NIVEAU 2	35
NATUROPATHIE POUR LE BIEN-ETRE ET LA SANTE – NIVEAU 1 ET NIVEAU 2	36

HYGIÈNE ET BEAUTÉ

FABRICATION DE PRODUITS D'ENTRETIEN NATURELS	37
FABRICATION DE PRODUITS D'HYGIÈNE CORPORELLE NATURELS	37
FABRICATION DE COSMÉTIQUES NATURELS	38
FABRICATION DE PRODUITS DE MAQUILLAGE NATURELS	38
ATELIER PRATIQUE D'UTILISATION DES PLANTES MÉDICINALES DE CHEZ NOUS	39

NUTRITION

NUTRITHÉRAPIE (FORMATION PRATIQUE)	40
--	----

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

CONSEILLER EN BIEN-ÊTRE	41
LE BODY LANGUAGE, CONFIANCE EN SOI, ÉCOUTE ET REGARD DES AUTRES	42
LA PLEINE CONSCIENCE DES 5 SENS ET RELAXATION	43
DEVENIR HYPNOTHÉRAPEUTE	44
COACHING MENTAL SPORTIF (MENTAL TRAINING)	45
COACHING SPÉCIALISÉ EN GESTION DU STRESS	46
COACHING SPÉCIALISÉ EN ART THÉRAPIE NEW	47
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) – INITIATION	48

DÉCORATION

PATINES ET RELOOKING DE MEUBLES ET OBJETS DECO	49
TAPISSIER-GARNISSEUR	50
CRÉER UNE DECO ATTRACTIVE POUR SA VITRINE	51
HOME STAGING	51
HOME ORGANISER – INITIATION	52
HOME ORGANISER – PERFECTIONNEMENT	52
SKETCHUP PRO – INITIATION	53
LOGICIEL D'ÉCLAIRAGE DIALUX EVO	53

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



ESTHÉTIQUE

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

Chanez Campoccia, Make-Up Artist.

HORAIRE

Session 1 (en matinée)

Les mercredis 8, 15, 22, 29/03, 5, 12, 19, 26/04 et 17/05/23 de 9 à 12h.

Session 2

Les lundis 27/03, 3, 17, 24/04, 15, 22/05, 5, 12 et 19/06 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.

**PRIX**

3.030 €
ou 202 CF*

MAKE-UP ARTIST

- MAQUILLAGE PROFESSIONNEL

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 (Egypte, Grèce, Versailles, Renaissance, Marie-Antoinette, années 1900 à 2000) ;

Face painting :

- Grimage enfants ;
- Grimage thématique (médiéval, halloween, animaux, etc.) ;
- Grimage perfectionnement (techniques plus précises, stencyls, 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

Chanez Campoccia, Cinzia Pol 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, des cosmétiques, du maquillage.

PRÉREQUIS

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

HORAIRE

Les mardis à partir du 24/01/23 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 : coiffeurs, 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.



MAQUILLAGE EFFETS SPECIAUX

PRIX
6.690 €

OBJECTIFS

Vous êtes maquilleur ou passionné par le maquillage et vous souhaitez vous tourner vers le monde du cinéma ou du divertissement ? Le maquillage effets spéciaux prend de plus en plus d'ampleur. Les experts du maquillage effets spéciaux sont donc de plus en plus demandés. Cette formation longue a pour objectif de vous enseigner les techniques les plus répandues en effets spéciaux sous la houlette d'un formateur expérimenté. Cette formation est ponctuée d'examens sous forme de shootings.

FORMATEUR

Michaël Loncin, spécialiste en effets-spéciaux, conception de prothèses et réalisation d'animatroniques pour le cinéma, le théâtre, la publicité. Fondateur du centre de formation FX Bubbles à Bruxelles.

HORAIRE

Les jeudis de 9 à 17h à partir du 12/01/23 (hors congés scolaires).

PROGRAMME - 231H

- Mesures de sécurité ;
- Droits d'auteur ;
- Les moules :
 - Approche théorique des différents moules ;
 - Limites des matériaux ;
- Moulage visage ;
- Faux nez ;
- Sculpture ;
- Faux crâne ;
- Moule générique ;
- Hématomes ;
- Les silicones ;
- Les cornes ;
- Vieillesse latex ;
- Tatoo ;
- Zombie.

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

- Des vêtements qui peuvent se salir et éventuellement un tablier ;
- 2 essuies ;
- 3 bassines ;
- Des gants en latex ou en vinyle.

Il faudra également prévoir des modèles pour les jours d'examen (les informations précises vous seront données lors du premier cours).

**PRIX**

950 €

ou 24 CF* + 230 €

MICROBLADING**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.

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 démaquillants, des charlottes jetables.

HORAIRE

Les mercredis 24, 31/05, 7 et 14/06/23 de 9 à 16h.

* 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 : coiffeurs, esthéticiennes, visagistes et conseillers en image.



ESTHÉTIQUE

MODELAGE D'ONGLES EN ACRYGEL

PRIX
480 €
ou 32 CF*

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 3, 17, 24/04, 15, 22/05, 5, 12 et 19/06/23 de 18 à 22h.

PROGRAMME - 32H

- Théorie et modelage de l'acrygel ;
- Pose d'ongles sur tips ;
- Pose d'ongles sur chablon ;
- 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 : coiffeurs, esthéticiennes et manucures.

**PRIX**

400 € / session
ou 25 CF*

MODELAGE D'ONGLES EN GEL

— FORMATION DE BASE

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 cuticule, 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.

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 ongulière.

HORAIRE**Session 1**

Les mardis 7, 14/02, 7, 14, 21, 28/03 de 18h30 à 21h30, 4 et 11/04/23 de 18h30 à 22h.

Session 2 (en matinée)

Les jeudis 16/03 de 9 à 11h, 23, 30/03, 6, 13, 20/04 de 9 à 13h et 27/04/23 de 9 à 12h.

Session 3

Les mardis 18, 25/04, 16, 23, 30/05, 6/06 de 18h30 à 21h30, 13 et 20/06/23 de 18h30 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 : coiffeurs, esthéticiennes et manucures.



ESTHÉTIQUE

INITIATION AU RELOOKING H/F

PRIX

200 €

ou 9 CF* / session

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 7, 14/02 et 7/03/23 de 19 à 22h.

Session 2

Les mardis 30/05, 6 et 13/06/23 de 19 à 22h.

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.

* 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 : professionnels des soins aux personnes, de la communication et de la mode.



PRIX
2.770 €

CONSEILLER EN IMAGE

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.

Le Centre IFAPME Liège délivrera un certificat à la fin de la formation à condition que votre taux de présence soit équivalent ou supérieur à 75% et que vous ayez réussi votre travail de fin d'étude (TFE).

FORMATEURS

Cinzia Pol, Jo Renier, Daphné Termote, Julie Terreur, conseillères en image et Joël Duchêne, coiffeur.

HORAIRE

Les lundis à partir du 16/10/23 de 9 à 16h - Hors congés scolaires. Une séance d'information en visioconférence sera organisée le lundi 25/09/23 de 17 à 18h.

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'hôtesse, 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.



APPROCHE ET CONNAISSANCE DU CORPS HUMAIN

(ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE)

PRIX
216 €
ou 18 CF*

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.

FORMATRICE

Marie-Charlotte Vanden Bulck, kinésithérapeute.

HORAIRE

Les mercredis 5, 12, 19, 26/04, 17 et 24/05/23 de 9 à 12h.

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.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un drap de bain.

MASSAGE GLOBAL RELAXANT

PRIX
480 €

FORMATEUR

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

HORAIRE

Les jeudis 6, 20, 27/04, 25/5, 8, 15, 22 et 29/06/23 de 18 à 22h

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

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

PROGRAMME - 6H

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.

PUBLIC

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

PRIX
480 €

MASSAGE DU CORPS BIEN-ÊTRE



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 ?

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.

PRÉ-REQUIS

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

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.

FORMATRICE

Stéphanie Meganck, masseuse et esthéticienne.

PUBLIC

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

HORAIRE

Les mardis 31/01, 7, 14/02, 7/03 de 9 à 16h30 et 14/03/23 de 9 à 13h.



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.

FORMATRICE

Stéphanie Dumont, masseuse, énergéticienne, lithothérapeute, fondatrice de Técahé.

HORAIRE

Les lundis 17, 24/04 et 15/05/23 de 18 à 22h.

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.

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 manucurettes ;
- 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)

PUBLIC

Esthéticiennes, massothérapeutes, kinésithérapeutes.



PRIX
108 €/session

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.

PUBLIC

Esthéticiennes, kinésithérapeutes, massothérapeutes, personnes travaillant dans la relation d'aide à autrui.

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

Session 1

Le vendredi 13/01/23 de 9 à 16h.

Session 2

Le vendredi 26/05/23 de 9 à 16h.



RÉFLEXOLOGIE PROFESSIONNELLE

(FORMATION RECONNUE PAR LA FEBEREF)

NIV.1
1.335 €

NIV.2
1.170 €

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 en journée à partir du 13/10/23 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 20/10/23 à raison d'un cours par mois - Hors congés scolaires.

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.

PRIX

216 € / session

**MASSAGE
CRÂNIEN ÉNERGÉTIQUE**



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.

FORMATRICE

Françoise Lejeune, énergéticienne et praticienne en shiatsu.

HORAIRE

Session 1

Les mardis 7 et 14/02/23 de 9 à 16h.

Session 2

Les lundis 22/05 et 5/06/23 de 9 à 16h.

PUBLIC

Esthéticiennes, kinésithérapeutes, massothérapeutes, personnes travaillant dans la relation d'aide à autrui.

PRIX

270 €

PROGRAMME - 18H

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

FORMATRICES

Jocelyne Bovy, assistante sociale spécialisée et formatrice en recentrage, gestion du stress et relaxation.

PUBLIC

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

HORAIRE

Les mardis 11, 18 et 25/04/23 de 9 à 16h.



MASSAGE SHIATSU - HARMONISATION DES ÉNERGIES HUMAINES

PRIX
450 €

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.

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 26/05, 2, 9, 16 et 23/06/23 de 9h30 à 16h30.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Plaids et coussins.

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



PRIX
1.485 €

MASSAGE ÉNERGÉTIQUE PERSONNALISÉ

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

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

Jocelyne Bovy, assistante sociale spécialisée et formatrice en recentrage, gestion du stress et relaxation.

HORAIRE

Les jeudis à partir du 12/10/23 de 9 à 13h. Fin des cours début mai 2024.

Séance d'information gratuite le 14/09/23 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

PUBLIC

Esthéticiennes, kinésithérapeutes, massothérapeutes, personnes travaillant dans la relation d'aide à autrui.



MASSAGE FEMMES ENCEINTES ET PÉRINATALITÉ

PRIX
216 €/session

OBJECTIFS

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

FORMATRICES

Patricia Houbar, infirmière pédiatrique et accoucheuse spécialisée en énergétique chinoise et en prévention santé et Oriane Dubois animatrice et formatrice dans le domaine du bien-être et du massage.

HORAIRE

Session 1

Les mercredis 18 et 25/01/23 de 9 à 16h.

Session 2

Les mercredis 24 et 31/05/23 de 9 à 16h.

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

MASSAGE BÉBÉ ET JEUNE ENFANT

PRIX
108 €/session

OBJECTIFS

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

FORMATRICES

Patricia Houbar, infirmière pédiatrique et accoucheuse spécialisée en énergétique chinoise et en prévention santé et Oriane Dubois animatrice et formatrice dans le domaine du bien-être et du massage.

HORAIRE

Session 1

Le mardi 24/01/23 de 9 à 16h.

Session 2

Le mercredi 15/03/23 de 9 à 16h.

Session 3

Le mardi 30/05/23 de 9 à 16h.

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

PRIX
270 €

MASSAGE ET FIBROMYALGIE



PROGRAMME - 18H

- Qu'est-ce que la fibromyalgie ? ;
- Comprendre les symptômes ;
- Le stress ;
- Les 18 points douloureux ;
- L'accueil ;
- L'importance de l'écoute des besoins ;
- Le choix des huiles et huiles essentielles ;
- Les manœuvres de massage ;
- Initiation au Tui Na ;
- Quelques exercices à effectuer au quotidien ;
- Conseils sur l'alimentation.

PUBLIC

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

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.

OBJECTIFS

Les douleurs liées à la fibromyalgie sont souvent considérées par les personnes atteintes comme une fatalité. Grâce à ce massage spécifique, vous aiderez les personnes souffrant de ce syndrome à soulager les tensions musculaires, la fatigue et le stress.

FORMATRICES

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 forme des consultants en coaching et massage.

Stéphanie Vandenberghe, massothérapeute et coach bien-être. Formatrice et animatrice d'ateliers massage, estime de soi et relaxation.

HORAIRE

Les jeudis 1, 8 et 15/06/23 de 9 à 16h.



MASSAGE ASSIS EN CHAISE ERGONOMIQUE

PRIX
162 €/session
ou 9 CF*

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 Méganck, masseuse.

HORAIRE

Session 1

Les vendredis 13, 20 et 27/01/23
de 14 à 17h.

Session 2

Les vendredis 31/03, 14 et 21/04/23
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.



PRIX

195 €/session
(comprend
1 jade Gua Sha,
1 peigne et 1 roller)

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

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 Gua Sha.

Votre kit Gua Sha vous est offert.

PUBLIC

Esthéticiennes, massothérapeutes.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un bandeau pour attacher les cheveux.

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, manupunctrice coréenne, massothérapeute et énergéticienne asiatique.

HORAIRE

Session 1

Le vendredi 27/01/23 de 9 à 16h.

Session 2

Le jeudi 1/06/23 de 9 à 16h.



ROUTE DES INDES

PRIX

114 € / 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 22/03/23 de 10 à 16h30.

Massage du dos :
Le mercredi 7/06/23 de 10 à 16h30.

PUBLIC

Esthéticiennes, kinésithérapeutes, massothérapeutes, personnes travaillant dans la relation d'aide à autrui.

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 nourrit 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.



PRIX

114 € / module

ROUTE DES INDES

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 18/01/23 de 10 à 16h30.

Session 2 : Le mercredi 26/04/23 de 10 à 16h30.

Massage des mains :

Le mercredi 17/05/23 de 10 à 16h30.



LITHOTHÉRAPIE NIVEAUX 1 ET 2

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 Técahé.

HORAIRE

Niveau 1

Session 1 : Le lundi 16/01/23
de 9h30 à 16h30.

Session 2 : Le lundi 22/05/23
de 9h30 à 16h30.

Niveau 2

Session 1 : Le lundi 30/01/23
de 9h30 à 16h30.

Session 2 : Le lundi 12/06/23
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...

PRIX
216 €

INITIATION AU REIKI – 1^{ER} DEGRE



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.

PUBLIC

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

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 16 et samedi 17/06/23
de 9 à 16h.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

NOUVEAU !



MASSAGE – BIEN ÊTRE

LAHOCHI (SOIN ÉNERGÉTIQUE)

PRIX
108 €

OBJECTIFS

Le LaHoChi est une méthode de soin traditionnelle assez récente. Elle utilise la fréquence énergétique pour apaiser les maux physiques, émotionnels, psychologiques et spirituels.

« La » fait référence à la lumière.

« Ho » fait référence au mouvement

« Chi » est la force, la manifestation de la vie.

Le LaHoChi travaille sur notre champ d'énergie, et permet ainsi à notre corps physique une auto-guérison. Il libère les blocages énergétiques, augmente notre taux vibratoire ainsi que notre conscience.

Le praticien transmet cette énergie par apposition des mains.

Il n'y a pas de prérequis pour apprendre cette technique.

Les traitements LaHoChi peuvent être transmis en séance directe ou à distance. Une séance LaHoChi dure environ une heure.

FORMATRICE

Mei-Ling Myung-Sook, maître-enseignant Reiki Usui et Tibétain, massothérapeute et énergéticienne asiatique.

HORAIRE

Le mardi 13/06/23 de 9 à 16h.

PROGRAMME - 6H

- Bases théoriques : les origines et les bienfaits du LaHoChi ;
- Les cinq positions pour le placement des mains ;
- Exercices pratiques.

PUBLIC

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un drap-housse 1 personne, un Polar, un coussin de méditation (pour les personnes qui en possèdent).

PRIX
270 €/niveau

SOIN « DÉCHARGE MENTALE »



PROGRAMME - NIVEAU 1 : 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 : parties théorique et pratique ;
- Correction de la posture du masseur ;
- Massage de la nuque : parties théorique et pratique ;
- Massage du crâne et les fascias : parties théorique et pratique ;
- 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.

PROGRAMME - NIVEAU 2 : 18H

Ce niveau vous permettra de travailler l'ensemble du dos, de voir en détails le trajet des méridiens en relation avec l'énergie du corps et nous pourrons aborder des notions comme les chakras afin d'apporter à nos massages un équilibre énergétique. Ce niveau 2 développera plusieurs notions vers l'énergétique pour ce soin.

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.

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.

FORMATRICE

Marie-Christine Brandt, thérapeute holistique.

HORAIRE

Niveau 1

Les lundis 17, 24/04 et 15/05/23 de 10 à 16h30.

Niveau 2

Les lundis 5, 12 et 19/06/23 de 10 à 16h30.

NOUVEAU !



MASSAGE – BIEN ÊTRE

MASSAGE MÉTAMORPHIQUE

PRIX
252 €

OBJECTIFS

Le massage métamorphique apporte une profonde relaxation permettant à la personne de se reconnecter à sa période prénatale et ainsi d'abandonner des schémas d'inconforts (et parfois répétitifs) tels que des peurs, des angoisses, du stress (lâcher ce qui n'a plus raison d'être pour faire place à une nouvelle façon d'être).

Il aide à découvrir et laisser entrer de nouvelles perspectives.

Il métamorphose (d'où son nom) celui ou celle que nous sommes en celui ou celle que nous pouvons devenir : notre plein potentiel d'être, présent au moment de la conception.

Ce massage très doux, qui se fait par des mouvements lents sur les zones réflexes de la colonne vertébrale qui contient le système nerveux central (beaucoup de maux sont donc en relation avec un blocage des réflexes spinaux) a donc pour but d'accroître le processus d'auto-guérison énergétique.

C'est une excellente méthode de relaxation du fait de sa douceur.

Une séance entière sera donnée et reçue afin de bien maîtriser la technique et ressentir les bienfaits dans son corps.

Le massage se pratique habillé et est destiné aux personnes de 0 à 99 ans et plus.

HORAIRE

Les mercredis 31/05, 7, 14 et 21/06/23 de 18 à 21h30.

PROGRAMME - 14H

Examen du schéma prénatal et ses points réflexes sur le pied

- Préconception ;
- Conception ;
- Post-conception ;
- Animation ;
- Pré-naissance ;
- Naissance.

Déroulement d'une séance :

- Le but du massage métamorphique ;
- La technique ;
- Massage des pieds ;
- Massage des mains ;
- Massage de la tête ;
- Les résultats - Les Bienfaits ;
- Pourquoi venir ? À quels moments ? À qui s'adresse cette technique ?

FORMATRICE

Cinzia Pol, massothérapeute, énergéticienne, make-up artist et conseillère en image.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un grand essuie de plage, un petit essuie, un plaid et un coussin. Être dans une tenue confortable.

PRIX
216 €

SOIN CRISTAL'ÂME



PROGRAMME - 12H

- La Technique Cristal'âme, son origine ;
- Déroulement d'une séance ;
- Le but du « soin » Cristal'âme ;
- La technique ;
- Les résultats - Les Bienfaits ;
- Pourquoi venir ? À quels moments ? À qui s'adresse cette technique ?

PUBLIC

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un grand essuie de plage, un petit essuie, un plaid et un coussin. Être dans une tenue confortable.

OBJECTIFS

Cristal'Âme est un protocole énergétique de grande puissance
Avec ce processus, nous libérons des pensées négatives et ainsi apaisons un mental trop invasif et des blessures du passé.

Il est possible aussi de dépasser les blocages actuels, frustrations et programmes inscrits dans vos cellules qui aujourd'hui vous bloquent dans votre vie. Vous apprendrez comment libérer des transmissions que vous portez de façon transgénérationnelle mais aussi des schémas répétitifs.

Cette technique se travaille par de légères pressions sur l'arrière du crâne, au niveau du cerveau reptilien (là où sont stockées nos mémoires), qui va aussi agir sur notre cerveau limbique (nos émotions), juste en touchant certains points.

Ce protocole est destiné à tous et se pratique habillé.

FORMATRICE

Cinzia Pol, massothérapeute, énergétique, make-up artist et conseillère en image.

HORAIRE

Les lundis 15 et 22/05/23 de 9 à 16h.



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 7 et 14/03/23 de 9 à 16h.

Session 2

Les mardis 18 et 25/04/23 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 ENCEINTEES

* 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 « ChiBall™ 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.

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 6 et 13/06/23 de 9 à 16h.

PRIX

100 €
ou 6 CF**

PILATES – MODULE SPÉCIFIQUE STRETCHING

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.

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

Le mardi 20/06/23 de 9 à 16h.

** 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



REMEDIAL PILATES

(ÉPAULES, COLONNE ET BASSIN)

MOD.1

200 €
ou 12 CF*

MOD.2

100 €
ou 6 CF*

MOD.3

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, coaches 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 9 et 16/05/23 de 9 à 16h.

Module 2

Le mardi 23/05/23 de 9 à 16h.

Module 3

Le mardi 30/05/23 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 seront 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 seront 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



PRIX NIV. 1
495 €

PRIX NIV. 2
346 €

AROMA SANTÉ

NIVEAUX 1 ET 2

NIVEAU 1 — PROGRAMME - 32H

- Définition, utilisation, propriétés physiques, critères de qualité des huiles essentielles ;
- Les principales huiles végétales et leurs propriétés ;
- Les hydrolats ;
- Les bains aromatiques ;
- Les huiles essentielles à diffuser ;
- Les différents diffuseurs et leurs utilisations ;
- Les propriétés et indications de diverses familles biochimiques ;
- Propriétés, indications et applications des huiles essentielles pour la santé de la peau, le système respiratoire, locomoteur, nerveux, digestif, circulatoire et lymphatique, urinaire et gynéco.

NIVEAU 2 — PROGRAMME - 21H

Prérequis : avoir suivi le niveau 1

- Biochimie comparative des Lavandes : *Lavandula vera*/*Lavandula spicata*/Lavandin ;
- Biochimie comparative des Romarins : Romarin off Ct verbénone/ Ct camphre, Ct cinéole ;
- Biochimie comparative des Thyms : *Thym vulgaris* CT Linalol/Thujanol/ Thymol ;
- Exercices récapitulatifs ;
- L'aromathérapie pendant la grossesse et la pédiatrie : les familles biochimiques utilisées sans danger pendant la grossesse et en pédiatrie ;
- L'aromathérapie en algologie (les familles biochimiques utilisées dans la douleur aiguë) ;
- L'olfactothérapie en aide aux assuétudes ;
- Les composants biochimiques classés en triangle récapitulatif :
 - Le système respiratoire
 - Le système locomoteur
 - Le système nerveux
 - Le système digestif

OBJECTIFS

Pouvoir conseiller judicieusement la clientèle sur les différentes applications des huiles. De véritables alliés en prévention et en médecine de terrain. Elles ont la possibilité d'être utilisées soit seules, soit en accompagnement d'une thérapie allopathique ou homéopathique.

FORMATRICE

Tina Russillo, naturopathe holistique et conférencière internationale.

HORAIRE

Niveau 1

Les lundis de 18 à 22h à partir du 9/10/23 à raison d'un cours par mois.

Niveau 2

Les lundis de 18 à 22h à partir du 16/10/23 à raison d'un cours par mois.



LA NATUROPATHIE POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ

PRIX
210 € /session

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

Niveau 1

Les mardis 6, 13, 20 et 27/06/23 de 18 à 21h30.

Niveau 2

Session 1 : Les jeudis 26/01, 2, 9 et 16/02/23 de 18 à 21h30.

Session 2 : Les mardis en soirée de 18 à 21h30 à partir du 2^e semestre 2023.

PUBLIC

Professionnels du bien-être, thérapeutes, coachs, personnes travaillant dans la relation d'aide à autrui...

NIVEAU 1 — 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 énérgisants 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).

NIVEAU 2 — PROGRAMME - 14H

- Hygiène de vie et stratégie naturopathique ;
- La prévention et les solutions pour :
 - Le renforcement du système immunitaire ;
 - Le stress ;
 - Les troubles du sommeil ;
 - La longévité.
- Propriétés diététiques et médicinales de certains aliments et épices.

**PRIX**

125 €
ou 7 CF*

FABRICATION DE PRODUITS D'ENTRETIEN NATURELS

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, nettoyant multi-usages et pierre à récurer.

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

Claudine Carlens, aromathérapeute conseillère en phyto-cosmétique et créatrice d'une gamme de cosmétiques naturels.

HORAIRE

Le lundi 24/04/23 de 9 à 17h.

PRIX

131 €
ou 6 CF*

FABRICATION DE PRODUITS D'HYGIÈNE CORPORELLE NATURELS

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 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.

FORMATRICE

Claudine Carlens, aromathérapeute conseillère en phyto-cosmétique et créatrice d'une gamme de cosmétiques naturels.

HORAIRE

Le vendredi 2/06/23 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
250 € / 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 en réalisant plusieurs recettes.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Session 1

Les vendredis 20 et 27/01/23 de 9 à 16h.

Session 2

Les vendredis 19 et 26/05/23 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... ;
- Connaître les règles de formulation et de conservation ;
- 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.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Des contenants pour emporter les différents produits réalisés.

FABRICATION DE PRODUITS DE MAQUILLAGE NATURELS

PRIX
125 €
ou 6 CF*

OBJECTIFS

Grâce à cette formation, vous pourrez acquérir les bases afin de connaître les ingrédients et modes opératoires pour confectionner son maquillage naturel.

Vous pourrez acquérir les techniques de fabrication en réalisant des recettes personnalisées.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Le vendredi 9/06/23 de 9 à 16h.

PROGRAMME - 6H

Aspects théoriques

- Découverte et utilisation des bienfaits des huiles végétales, des cires, des émulsifiants ;
- Étude des bases de maquillage avec les pigments naturels utilisées dans les recettes ;
- Apprendre à mettre en œuvre les ingrédients en cosmétique afin de réaliser son maquillage au naturel.
- Fabrication de produits de maquillage (BB crème, rouge à lèvres, mascara végétal) .

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Des contenants pour emporter les différents produits réalisés.

Pour ces deux modules, chaque participant repart avec ses confections ainsi qu'un syllabus avec les recettes et informations sur les ingrédients.

* 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

**PRIX**

140 €
ou 7 CF*

ATELIER PRATIQUE D'UTILISATION DES PLANTES MÉDICINALES DE CHEZ NOUS

PROGRAMME - 7H**Aspects théoriques**

- Découverte et transformation des plantes et fleurs au quotidien.
- Méthodes de filtrage, de conservation et de séchage des plantes comme par exemple le bleuet, la camomille, la mauve...
- Apprendre les techniques pour réaliser un macérat huileux à chaud et à froid avec le calendula ou le millepertuis.

Aspects pratiques

- Fabrication d'infusions, de décoctions et de macérats huileux de fleurs.
- Réalisation d'un baume adoucissant aux plantes médicinales.
- Vous emportez vos réalisations et vous recevez un support de cours pour continuer à expérimenter vos recettes à la maison.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Des contenants pour emporter les différents produits réalisés.

OBJECTIFS

Grâce à cette formation, vous pourrez acquérir les connaissances de base sur les plantes et fleurs médicinales. Cette formation repose sur la pratique. Vous réaliserez donc plusieurs préparations et recettes afin de constituer des trésors pour votre pharmacie familiale.

FORMATRICE

Claudine Carlens, aromathérapeute, conseillère en phyto-cosmétique et créatrice d'une gamme de cosmétiques naturels.

HORAIRE

Le lundi 15/05/23 de 9 à 17h.

* En attente d'agrément auprès de la Wallonie



NUTRITHÉRAPIE

FORMATION PRATIQUE

PRIX
340 € / module

OBJECTIFS

La nutrithérapie est une discipline qui étudie l'impact des nutriments sur la santé et permet ainsi la promotion de la santé grâce à une alimentation et un mode de vie plus sains. Ces dernières décennies, l'homme moderne s'est rendu littéralement malade par ses choix et nous assistons malheureusement à une explosion des maladies. La nutrithérapie aborde la personne dans sa globalité ; elle ne se contente pas de faire disparaître un symptôme mais recherche son origine dans les modes alimentaire ou de vie et va ainsi agir sur la cause.

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

Valérie Dinraths, infirmière et nutrithérapeute.

HORAIRE

Nutrithérapie, crudescence et alimentation vivante

Les samedis 18/02, 11, 18, 25/03
et 1/04/23 de 9 à 13h.

Nutriments et micronutriments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme

Les samedis 3, 10, 17, 24/06
et 1/07/23 de 9 à 13h.

Nutrithérapie, immunité et inflammation

À partir d'octobre 2023.

PROGRAMME

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

- Protéines ;
- Acide gras ;
- Glucides ;
- Vitamines et minéraux ;
- Antioxydants et polyphénols.

Nutrithérapie, immunité et inflammation - 20H

- Alimentation anti-inflammatoire ;
- Pré et probiotiques ;
- Superaliments, polyphénols, etc. ;
- Allergènes 1 : laits végétaux ou lactose ;
- Allergènes 2 : farines avec ou sans gluten.

Crudescence 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

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 le fait de « prévenir ou co-traiter les infections, les pathologies inflammatoires ou dégénératives ».



PRIX
1.485 €

CONSEILLER EN BIEN-ÊTRE

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 13/10/23 de 9 à 13h. Fin des cours début mai 2024. Séance d'information gratuite le 15/09/23 à 11h au Centre Ifapme.

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.

PUBLIC

Cette formation s'adresse aux personnes travaillant dans l'accueil, l'écoute et la relation d'aide aux personnes.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Les lundis 15 et 22/05/23 de 10 à 17h.

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, ...

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Amener un plaid ou une couverture à poser sur le sol.



PRIX
315 €

LA PLEINE CONSCIENCE DES 5 SENS ET RELAXATION

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 15, 22, 29/04, 20, 27/05, 3 et 10/06/23 de 9h30 à 12h30.

Séance d'information gratuite le samedi 25/03/23 à 10h.

Nous organisons également un module spécifiquement orienté vers les enfants et les adolescentes en 24 heures : La pleine conscience et autres outils de bien-être pour accompagner les enfants et les adolescents. Voir sur notre site web :

www.formation-continue.be/product/3554



DEVENIR HYPNOTHÉRAPEUTE

PRIX
1.770 €

OBJECTIFS

L'hypnose thérapeutique ericksonienne induit un état de légère modification de la conscience dans lequel le patient peut orienter son attention vers un but spécifique. Cette technique, créée par le psychiatre américain Milton H. Erickson, est réputée pour son action sur l'anxiété et les dépendances. Au cours de la séance avec l'hypnotérapeute, le patient plonge dans son inconscient pour y puiser de nouvelles ressources, choisir les solutions au problème qu'il veut résoudre et tenter d'atteindre son objectif.

Cette formation de praticien en hypnose vous permettra d'acquérir les savoir, savoir-faire et savoir-être d'un bon hypnotérapeute mais également de maîtriser les ficelles pour une communication hypnotique efficace, quel que soit votre secteur.

Au terme de ces 98 heures, vous serez à même de débiter votre propre activité en accueillant les différents sujets qui se présenteront à vous.

FORMATRICE

Laëtitia Boutefeu, coach certifiée, hypnotérapeute et formatrice.

HORAIRE

Les samedis 11, 18/02, 11, 18, 25/03, 1, 8, 15, 22, 29/04, 27/05, 3, 10 et 17/06/23 de 9h30 à 17h. Séance d'information gratuite par visioconférence le samedi 28/01/23 de 10h à 12h.

PROGRAMME - 98H

- Définition
- Historique
- Types d'hypnoses
- L'hypnotisabilité
- Les idées fausses
- Les usages de l'hypnose
- Cerveau et ondes cérébrales
- Conscient – inconscient – subconscient
- Les signes des états de transe
- Les tests de suggestibilité
- Les aides mécaniques
- Etablir le rapport
- L'index de computation
- L'ancrage
- Le signaling
- Les filtres
- Le VAKOG
- Le langage hypnotique
- La voix hypnotique
- Construire une séance
- EP – ED – ECO
- Le langage de remplacement
- Le méta-modèle
- Le Milton-modèle
- Les méta programmes
- La métaphore
- L'induction
- L'approfondissement
- La zone de travail
- Le réveil
- Gestion de la douleur
- Gestion du poids
- Sevrage tabagique
- Gestion du stress
- Sommeil
- Pédo-hypnose



PRIX
2.250 €

COACHING MENTAL SPORTIF (MENTAL TRAINING)

PROGRAMME - 150H

1. Introduction : Le mental training, Ami ou Ennemi ?
2. Base théorique : marquer le territoire du mental
3. En situation de stress
4. Qu'est-ce que le mental ?
5. Le mental dans le sport, quelle différence ?
6. Qu'est-ce que le harcèlement ?
7. Peut-on manipuler ?
8. Que dit notre corps (non verbal) ?
9. La puissance des émotions
10. Comment apprivoiser la douleur ?
11. Psychologie sociale : « L'effet de meute »
12. Les sports individuels // les sports collectifs, la différence ?
13. Qu'est-ce que la « motivation » ?
14. Comment la diététique influence-t-elle notre mental ?
15. Les religions et les croyances facteurs de réussite ou d'échec ?
16. Comment désactiver l'impuissance apprise ?
17. Pourquoi les pratiquants d'arts martiaux sont-ils si forts mentalement ?
18. Le mental peut-il nous guérir ?
19. Quelles sont les limites du mental training ? Le surentraînement mental // physique
20. L'influence de la presse sur le mental.

L'approche pédagogique allie les explications théoriques ainsi que les mises en situation pratiques au travers d'exercices physiques et stratégiques que le formateur a pu approcher de par sa pratique des arts martiaux.

OBJECTIFS

Le coaching mental sportif est le volet psychologique de la préparation d'un athlète. Il s'inscrit au même titre que le développement des qualités physiques. Outre la notion d'entraînement mental, qui vise à entraîner les aptitudes mentales, le coach est également un préparateur mental qui prépare l'athlète à une compétition en particulier. Le rôle du coach mental sportif touche aussi bien aux stratégies mentales de la réussite, qu'aux relations entraîneur/entraîné, à la gestion de la motivation, des conflits etc.

FORMATEUR

Jacques Debatty, sportif de haut niveau, entraîneur en arts martiaux, il met son savoir et son expérience au service de la formation depuis plusieurs années.

HORAIRE

Les vendredis 27/01, 3, 10, 17/02, 10, 17, 24, 31/03, 14, 21, 28/04, 19, 26/05, 2, 9, 16, 23/06, 1, 8, 15, 22, 29/09, 6, 13 et 20/10/23 de 9 à 16h.

Séance d'information gratuite par visioconférence le vendredi 20 janvier 2023 de 10h à 12h.

Inscription préalable à la séance d'information par téléphone au 04/229 84 60 ou par e-mail : fc-cm@centreifapme.be

PUBLIC

Toute personne travaillant dans le monde sportif : animateur, entraîneurs, personal trainers...



COACHING SPÉCIALISÉ EN GESTION DU STRESS

PRIX
445 €

OBJECTIFS

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

Nous alternerons les formations et ateliers sur trois axes :

- Bien dans sa tête avec l'utilisation d'outils spécifiques tels que le mind mapping, la psychologie positive... ;
- Bien dans son corps en utilisant différents massages, la méditation, relaxation, aromathérapie... ;
- Bien dans son environnement en pouvant animer des ateliers de pleine conscience, etc.

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 mardis 31/01, 14/02, 7, 14, 21/03 et 4/04/23 de 9 à 16h.

PROGRAMME - 36H

Vos cours théoriques « Gestion du stress » :

- 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 point 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.

PUBLIC

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou de bénévolat et concerné par la question du stress. Coach, conseiller, animateur, éducateur, gestionnaire d'équipe etc...

Le détail des formations se trouve sur notre site

www.formation-continue.be



PRIX
370 €

COACHING SPÉCIALISÉ EN ART THÉRAPIE

PROGRAMME - 18H

La pratique de l'art est une thérapie en soi. L'art thérapeute se doit de maîtriser à la fois les techniques de thérapie ou de coaching, une ou plusieurs techniques de création et de pouvoir les combiner pour les utiliser efficacement en individuel ou en groupe. L'orientation de cette formation se réalisera sur les axes importants pour le bien-être :

- Estime de soi, confiance en soi, expression de soi ;
- Gestion du stress et des émotions ;
- Pensée positive et créatrice ;
- Orientation solution et mise en place de projets.

Nous verrons les outils pratiques du coaching :

- Questionnaires, listes, cartes et comment les associer avec l'art ;
- Peinture sur différents supports : pierre, bois, tissu, plexi ;
- Collage : papiers, tissus, matériaux naturels ;
- Modelage, moulage ;
- Écriture et calligraphie.

Les différentes étapes de création seront expliquées dans le syllabus, sur power point et réalisées par les participants.

Le matériel nécessaire à la formation est inclus dans le droit d'inscription.

PUBLIC

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

OBJECTIFS

L'art thérapie a plusieurs objectifs dans la relation d'aide :

- Permettre à la personne de s'exprimer différemment, d'une façon non verbale ;
- Améliorer la compréhension, avec plus de rapidité ou de précision pour la problématique de la personne ou des solutions personnalisées envisageables ;
- Avoir des outils de dialogue, des supports de développement entre la personne et son thérapeute ;
- Créer un outil d'ancrage, pour aider à la réalisation des projets personnels ou professionnels.

FORMATRICES

Patricia Houbar, infirmière pédiatrique et sage-femme spécialisée en prévention santé et en médecine chinoise. Directrice des Écoles du Bien-Etre, formatrice pour l'IFAPME et pour le Grand Hôpital de Charleroi, elle forme des consultants en coaching et massage.

Lorine Dubois, décoratrice et artisan-bijoutière, animatrice et formatrice d'ateliers bien-être et créatifs.

HORAIRE

Les vendredis 3, 10, 17/02, 10, 17 et 24/03/23 de 14 à 17h.



EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)

INITIATION

**PRIX
NIV.1**
126 €

**PRIX
NIV.2**
252 €

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®

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 24/05/23 de 9 à 17h.

Niveau 2

Les mercredis 7 et 14/06/23 de 9 à 17h.



PRIX
312 €

PATINES DE MEUBLES ET OBJETS DE DÉCO

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...)

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 (coût moyen de 150 € selon les prix du marché).

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 15/03/23 de 18 à 20h.

Dates de cours : les mercredis 22, 29/03, 5, 12, 19, 26/04, 17 et 24/05/23 de 18 à 21h.

LIEU DE FORMATION

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



TAPISSIER- GARNISSEUR

PRIX
240 €
ou 24 CF*

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 du syllabus.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Niveau 1 (débutant) : Séance d'information le mercredi 12/04/23 à 18h30.

Cours : Les mardis 25/04, 16, 23, 30/05, 6, 13, 20 et 27/06/23 de 18h30 à 21h30.

Niveau 2 (obligation : avoir participé au niveau 1) : Pas de séance d'information prévue.

COURS

Session 1 : Les mardis 7, 14/02, 7,14, 21, 28/03, 4 et 11/04/23 de 18h30 à 21h30.

Session 2 : Les jeudis 16/02, 9, 16, 23, 30/03, 6, 13 et 20/04/23 de 18h30 à 21h30.

Session 3 : Les jeudis 27/04, 11, 25/05, 1, 8, 15, 22 et 29/06/23 de 18h30 à 21h30.

LIEU DE FORMATION

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

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 : niveau 1

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

Pour les chevronnés : niveau 2

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Petit matériel fourni. Les apprenants viennent avec / achètent un set d'outils (coût moyen : 250€ selon les prix du marché).

* 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

**PRIX**

270 €
ou 18 CF**

CRÉER UNE DECO ATTRACTIVE POUR SA VITRINE

PROGRAMME - 18H

- Les bases théoriques de la conception d'un étalage ;
- La gestion du temps, du matériel, du budget
- Idées, tendances déco actuelles ;
- Les gestes techniques pour aménager un espace ;
- Définir son projet, son objectif en créant sa propre planche d'inspiration ;
- Réaliser son propre projet de vitrine adapté à ses envies.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Le petit matériel sera fourni par le centre. Vous apportez votre propre matériel, objets en fonction du projet que vous souhaitez réaliser.

OBJECTIFS

La visibilité de votre magasin ou produit sur les réseaux sociaux passe par un visuel adapté et réfléchi. Grâce à cette formation, apprenez à mettre en avant vos produits en réalisant un étalage dans les règles de l'art.

FORMATEUR

Davide Difresco

HORAIRE

Les jeudis 9, 16, 23, 30/03, 6 et 13/04/23 de 18h30 à 21h30.

LIEU

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

PRIX

216€
ou 12 CF*

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.

FORMATRICE

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

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.

PUBLIC

Décorateurs, coach déco, agents immobiliers...

HORAIRE

Session 1 : les lundis 13/03 de 9h à 17h et 20/03/23 de 9h à 15h.

Session 2 : les lundis 5/06 de 9h à 17h et 12/06/23 de 9h à 15h.



HOME ORGANISER INITIATION

PRIX
225 €
ou 14 CF*

OBJECTIFS

- Écoute active des besoins du client et recherche de solutions sur-mesure ;
- Désencombrement et rangement d'habitations
- Compétences organisationnelles, gestion du temps et optimisation de l'espace ;
- Accompagnement et aide aux clients : conseils, trucs et astuces, recommandations de lectures... ;
- Apprendre à mieux vivre avec moins et éliminer tout sauf l'indispensable et ce qui fait plaisir - S'inscrire dans un changement sociétal.

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,...).

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 encombreront leur habitation ;
- Méthode de tri et de désencombrement (conseils pratiques).

FORMATRICE

Pascale Louviaux, Home organiser et Manager.

HORAIRE

Les jeudis 9 et 16/02/23 de 9 à 17h.

HOME ORGANISER PERFECTIONNEMENT

PRIX
225 €
ou 14 CF*

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 9 et 30/03/23 de 9 à 17h.

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 encombreront 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,...)

PRÉREQUIS

Avoir déjà participé au module Initiation.

**PRIX**

300 €
ou 12 CF*

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, plugins ;
- 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.

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 lundis 6 et 13/02/23 de 9 à 16h.

PRIX

350 €
ou 14 CF**

LOGICIEL D'ÉCLAIRAGE DIALux EVO

INITIATION ET PERFECTIONNEMENT

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**

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

FORMATRICE

Alexandre Doyen, architecte en éclairage, expert en Dialux.

PRÉREQUIS

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

HORAIRE

Initiation : Les lundis 6 et 13/03/23 de 9 à 16h.

Perfectionnement : Les lundis 5 et 12/06/23 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.

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 15 42

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 générerait 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

