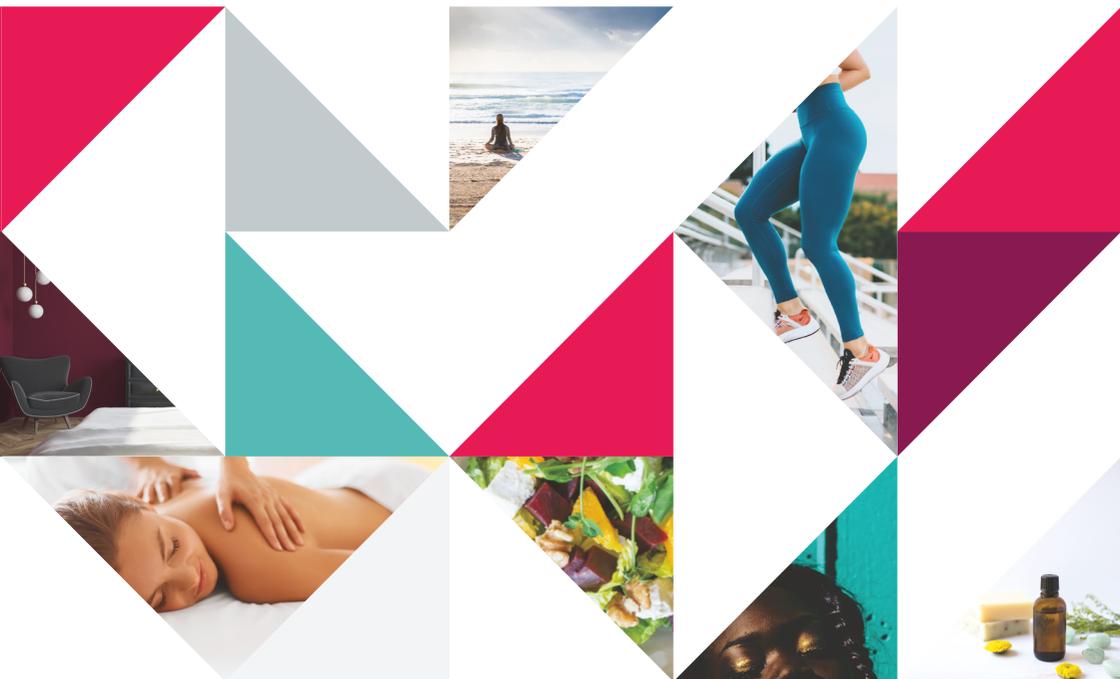




Soins aux personnes

PLANNING FORMATIONS

JANVIER 2024 / JUIN 2024



-  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,

Vous souhaitez maintenir vos compétences à jour pour offrir des services de haute qualité à vos clients ? Ou maîtriser de nouvelles techniques et tendances pour élargir votre offre de services et ainsi mieux rencontrer leurs attentes ? Nos formations continues vous permettront de répondre à ces enjeux.

Nous avons le plaisir de vous présenter la 35^e 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. Nous vous avons réservé un grand nombre de nouveautés pour cette année 2024 :

- Massage harmonisant corps et esprit
- Drainage lymphatique et automassage lymphatique
- Ateliers en face yoga
- La madérothérapie
- La bamboo therapy
- La sonothérapie et le massage aux bols tibétains
- Le sophromassage
- La sophro ludique pour le mieux-être des enfants
- Animateur/animatrice en ateliers bien-être
- Aménagement de gîtes et chambres d'hôtes
- Création de tapis grâce à la méthode du tufting

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.

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
MICROBLADING.....	5
MODELAGE D'ONGLES EN RÉSINE ACRYLIQUE.....	6
MODELAGE D'ONGLES EN GEL – FORMATION DE BASE.....	7
INITIATION AU RELOOKING H/F.....	8

MASSAGE & BIEN-ÊTRE

APPROCHE ET CONNAISSANCE DU CORPS HUMAIN.....	9
MASSAGE HARMONISANT CORPS ET ESPRIT NEW	9
DRAINAGE LYMPHATIQUE ET AUTOMASSAGE LYMPHATIQUE NEW	10
MASSAGE CORPS BIEN-ÊTRE.....	11
MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES.....	12
MASSAGE TUI NA ANTI-MIGRAINE.....	13
MASSAGE ASSIS (AMMA).....	14
MASSAGE SHIATSU – HARMONISATION DES ÉNERGIES HUMAINES.....	15
MASSAGE CRÂNIEN ÉNERGÉTIQUE.....	16
MASSAGE FEMME ENCEINTE ET PÉRINATALITÉ.....	16
MASSAGE BÉBÉ ET JEUNE ENFANT – MODULE DE BASE.....	17
MASSAGE BÉBÉ ET JEUNE ENFANT – PERFECTIONNEMENT EN TUINA.....	17
MASSAGE ET FIBROMYALGIE.....	18
MASSAGE LOMI-LOMI.....	18
MADÉROTHÉRAPIE NEW	19
BAMBOO THERAPY NEW	19
MASSAGE VISAGE – ATELIERS EN FACE YOGA – MASSAGE SCULPTANT INSPIRE DU KOBIDO.....	20
MASSAGE ANTI-AGE GUA SHA T.A.O. (Terre d'Asie et d'Occident).....	21
MASSAGE DES PIEDS KANSU (LA ROUTE DES INDES).....	22
MASSAGE DU DOS À LA BOUGIE (LA ROUTE DES INDES).....	22
MASSAGE CRÂNIEN (LA ROUTE DES INDES).....	23
MASSAGE DES MAINS (LA ROUTE DES INDES).....	23
SOPHROMASSAGE NEW	24
INITIATION AU REIKI – 1 ^{ER} DEGRÉ.....	25
LAHOCHI (SOIN ÉNERGÉTIQUE).....	26
SOIN « DÉCHARGE MENTALE ».....	27
MASSAGE MÉTAMORPHIQUE.....	28
SOIN CRISTAL'ÂME.....	29
INITIATION À LA SONOTHÉRAPIE NEW	30
MASSAGE AUX BOLS TIBÉTAINS NEW	30

FITNESS

PILATES – MODULE D'INITIATION.....	31
------------------------------------	----

PILATES – MODULE SENIORS ET FEMMES ENCEINTES	32
PILATES – MODULE STRETCHING	32
REMÉDIAL PILATES (Épaulles, colonne et bassin)	33

AROMATHÉRAPIE

LA SYMBOLIQUE ÉMOTIONNELLE DU CORPS HUMAIN	34
NATUROPATHIE POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ – NIVEAU 1	35
NATUROPATHIE POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ – NIVEAU 2	35

HYGIÈNE ET BEAUTÉ

FABRICATION DE PRODUITS D'ENTRETIEN NATURELS	36
CRÉATION DE PARFUMS NATURELS	36
FABRICATION DE COSMÉTIQUES NATURELS	37
FABRICATION DE PRODUITS DE MAQUILLAGE NATURELS	37

NUTRITION

NUTRITHÉRAPIE (FORMATION PRATIQUE)	38
--	----

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

LA PLEINE CONSCIENCE DES 5 SENS ET RELAXATION	39
DEVENIR HYPNOTHÉRAPEUTE	40
COACHING SPÉCIALISÉ EN BIEN-ÊTRE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS	41
LA SOPHROLOGIE : OUTIL DE GESTION DU STRESS	42
SOPHROLOGIE LUDIQUE, AIDER LES ENFANTS À MIEUX-ÊTRE NEW	43
COACHING SPÉCIALISÉ EN GESTION DU STRESS	44
COACHING SPÉCIALISÉ EN ART THÉRAPIE	45
COACHING SPÉCIALISÉ EN RECENTRAGE ET "IKIGAI"	46
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)	47
PROTECTION ET DÉGAGEMENT	47
DEVENIR ANIMATEUR-TRICE D'ATELIERS BIEN-ÊTRE NEW	48

DÉCORATION

TAPISSIER-GARNISSEUR	49
CRÉATION DE BOUGIES	50
HOME STAGING	50
HOME ORGANISER	51
AMÉNAGEMENT DE GÎTES ET CHAMBRES D'HÔTES NEW	52
CRÉATION DE TAPIS GRÂCE À LA MÉTHODE DU TUFTING NEW	53

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



ESTHÉTIQUE

MAQUILLAGE PROFESSIONNEL

— FORMATION DE BASE

PRIX
549 €

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

Les lundis 11, 18, 25/03, 8, 15, 22/04, 13, 27/05 et 3/06/24 de 18h30 à 21h30.

Session 2

Les jeudis 4, 11, 18, 25/04, 16, 23, 30/05, 6 et 13/06/24 de 9 à 12h.

PUBLIC

Toute personne travaillant ou souhaitant travailler dans le domaine de la beauté et du bien-être

PROGRAMME - 27H

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

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

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

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

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

**PRIX**

1.015 €

ou 24 CF* + 295 €

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.

Chaque participant doit prévoir un modèle pour les deux dernières séances (un modèle différent par séance).

Un kit de démarrage Biotek est compris dans le coût de la formation. Celui-ci vous permettra de réaliser environ 10 traitements.

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.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un essuie, des cotons démaquillants, des charlottes jetables.

HORAIRE

Les mercredis 22, 29/05, 5 et 12/06/24 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.



MODELAGE D'ONGLES EN RÉSINE ACRYLIQUE

PRIX
442 €
ou 24 CF*

OBJECTIFS

La résine acrylique est la plus ancienne technique professionnelle d'ongles utilisée dans le monde depuis de nombreuses années. Les ongles en acrylique sont un moyen de renforcer les ongles délicats et fragiles, de les former et de les allonger à la perfection. La résine acrylique se caractérise notamment par sa grande durabilité et sa résistance aux chocs.

Cette technique est un mélange de poudre et de liquide qui ne nécessite pas de lampe pour durcir. Elle vous permettra de vous différencier et vous apportera un gage de qualité.

FORMATRICE

Katerina Kokkinis, styliste ongulaire

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, une pince à cuticule 4 mm ou 6 mm, un repousse-cuticules, de l'huile cuticule, une allonge électrique, une lampe de bureau. Chaque participant doit convier un modèle à partir de la deuxième séance.

HORAIRE

Les jeudis 11, 18, 25/04, 16, 23, 30/05, 6 et 13/06/24 de 18h30 à 21h30.

ORGANISATION

Lors de cette formation vous apprendrez à modeler sur tips ou chablon (au choix), à faire des ongles naturels, des babyboomer, des french, des finitions en couleur (vernis semi-permanent) et des retouches.

Vous aurez aussi de la théorie sur la structure des ongles, l'hygiène, la désinfection, les produits chimiques, les techniques de limage et tout ce qui est indispensable pour faire de vous de vraies professionnelles averties et compétentes.

PROGRAMME - 24H

- Théorie, démonstration et modelage de la résine acrylique
- Pose d'ongles naturel
- Pose d'ongles finition couleur en vernis semi permanent
- Pose French
- Retouche
- Pose Babyboomer
- Retouche
- Test : théorie et pose

PUBLIC

Personnes travaillant ou souhaitant travailler dans le domaine de la beauté.

* 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**

442 € / session
ou 24 CF*

MODELAGE D'ONGLES EN GEL

— FORMATION DE BASE

PROGRAMME - 24H

- 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, 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.

Baucoup plus récent et de plus en plus utilisé, le gel convient parfaitement pour rallonger des ongles courts. Le résultat est assez naturel, brillant, solide et la repousse quasi invisible.

FORMATRICE

Katerina Kokkinis, styliste onguilaire.

HORAIRE

Les mardis 6, 13, 20/02, 12, 19, 26/03, 2 et 9/04/24 de 18h30 à 21h30.

PUBLIC

Toute personne travaillant ou souhaitant travailler dans le domaine de la beauté et du bien-être

* 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
230 € / session
ou 9 CF*

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.

FORMATRICE

Julie Terreur, conseillère en image.

HORAIRE

Les mardis 28/05, 4 et 11/06/24 de 19 à 22h.

PUBLIC

Professionnels de la mode, de l'esthétique et de la communication.

PROGRAMME - 9H

Soir 1 : La colorimétrie

- Le relooking face au conseil en image ;
- L'analyse des couleurs ;
- Les contrastes ;
- La méthode des 4 saisons (été, automne, hiver et printemps) ;
- Le drapage.

Soir 2 : La morphologie

- La morphologie féminine ;
- Explication de la méthode ;
- Choix des vêtements à adopter / à éviter.

Soir 3 : Le style

- Avoir une bonne image en lien avec sa personnalité ;
- Découverte des différents styles féminins ;
- Découverte du questionnaire simplifié.

* 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
248 €
ou 18 CF*

APPROCHE ET CONNAISSANCE DU CORPS HUMAIN

(ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE - APPLICATION PRATIQUE)

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.

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

Anne Lejeune, kinésithérapeute.

HORAIRE

Les mercredis 27/03, 3 et 24/04/24 de 9 à 16h.

NOUVEAU !

PRIX
520 €

MASSAGE HARMONISANT CORPS ET ESPRIT

PROGRAMME - 32H

Alternant des gestes lents et globalisants, ainsi que des manipulations plus ciblées, vous pratiquerez également toute une série d'étirements favorisant le lâcher prise. Vous pourrez composer votre propre massage à l'aide des différentes manœuvres vues au cours.

PUBLIC

Cette formation s'adresse aux esthéticiennes, kinésithérapeutes, masseurs, masseuses, personnes intéressées par l'apprentissage d'un massage très complet.

PRÉREQUIS

Il est conseillé d'avoir suivi le module d'approche et connaissance du corps humain ou d'avoir les compétences équivalentes.

* 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 : coachs sportifs, métier de l'esthétique et du massage ou distributeurs en alimentation.

OBJECTIFS

Découvrir un massage complet du corps s'inspirant de diverses techniques (californien, polynésien, suédois...).

FORMATRICE

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

HORAIRE

Les samedis 20, 27/04, 18, 25/05 et 1, 15, 22, 29/06/24 de 9 à 13h.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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



DRAINAGE LYMPHATIQUE ET AUTOMASSAGE LYMPHATIQUE

PRIX
310 €

OBJECTIFS

Le drainage lymphatique est une technique thérapeutique utilisée pour stimuler et améliorer le fonctionnement du système lymphatique. Il vise à favoriser la circulation de la lymphe, à éliminer les déchets et les toxines, et à réduire le gonflement ou l'œdème dans certaines conditions médicales.

La stimulation du système lymphatique, activant aussi le système immunitaire et la régénération tissulaire, augmente le capital santé de tout un chacun.

Il est aussi indiqué pour les personnes qui souhaitent recevoir un massage efficace, mais dont le corps est douloureux : personnes souffrant de fibromyalgie, en oncologie et en soins palliatifs.

Le drainage lymphatique est une approche incontournable pour les spécialistes en massage.

Ce massage doux n'a pratiquement aucune contre-indication et devrait être appris à toute personne souhaitant s'automasser pour rester en bonne santé.

FORMATRICES

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

Oriane Dubois, formatrice et animatrice dans le domaine du bien-être.

HORAIRE

Les mercredis 5, 12 et 19/06/24 de 9 à 16h.

PROGRAMME - 18H

- Connaître le système lymphatique, savoir comment il fonctionne et identifier ses interactions avec les autres systèmes : artériel, veineux, nerveux...
 - Expliquer les particularités du drainage lymphatique par rapport à d'autres types de massage, les inconvénients, les contre-indications et les limites de cette approche de massage.
 - Réaliser les différents mouvements sur les différentes parties du corps pour réaliser des séances globales ou ciblées mais dans la logique du système lymphatique de proximal à distal : bras, mains / cou, visage, cuir chevelu / buste, thorax/ ventre, flancs / dos, fesses/ jambes, pieds.
 - Réaliser une huile essentielle complémentaire au drainage corporel.
 - Rediriger les personnes vers d'autres spécialistes : esthéticiennes, kinésithérapeutes quand la demande ou l'état de santé de la personne demande des spécialistes.
- Pour cet apprentissage nous utiliserons :
- Un syllabus, plusieurs petits films, power point avec résumés explicatifs
 - Test sur soi-même et travail en binôme
 - Observation et correction des massages réalisés en binôme

MATÉRIEL À PRÉVOIR

1 drap de lit 1 personne, 1 grand plaid, 2 grands essuies, 2 gros coussins, de l'huile de massage bio 1ère pression à froid (exemple : sésame, jojoba, pépin de raisin)

Vêtements : tenue ample à manches courtes, tongs et bikini pour recevoir le massage

PUBLIC

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

PRIX
520 €

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 21, 28/05, 4, 11/06 de 9 à 16h30 et 18/06/24 de 9 à 13h.



MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

PRIX
248 €

OBJECTIFS

Le massage pierres chaudes est un classique dans le domaine du bien-être. Cette formation a pour but de vous faire découvrir la "Hot stone therapy". Cette technique est originaire d'Hawaï, de Californie et du Nouveau Mexique où les peuples du Pacifique utilisaient la force magnétique des pierres volcaniques pour renforcer leur vitalité dite "mana" ou énergie. 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

Florence Autef-Lamotte, diplômée en kinésithérapie, massothérapeute.

HORAIRE

Les lundis 15, 22/04 et 13/05/24 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 ;
- 1 petit essuie et 1 gant de toilette ;
- De l'huile de massage (Si vous souhaitez travailler avec une huile en particulier sinon il y aura sur place de l'huile de monoï).

PUBLIC

Esthéticiennes, massothérapeutes, kinésithérapeutes.

PRIX

124 €/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 de 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 12/01/24 de 9 à 16h.

Session 2

Le vendredi 31/05/24 de 9 à 16h.



MASSAGE ASSIS EN CHAISE ERGONOMIQUE

PRIX
186 €/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 26/01, 2 et 9/02/24
de 14 à 17h.

Session 2

Les vendredis 12,19 et 26/04//24
de 14 à 17h.

PUBLIC

Kinésithérapeutes, professionnels du bien-être, esthéticiennes, thérapeutes...

PROGRAMME - 9H

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

Le massage en pratique :

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

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



PRIX
495 €

MASSAGE SHIATSU - HARMONISATION DES ÉNERGIES HUMAINES

PROGRAMME - 30H

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

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Plaids et coussins.

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

OBJECTIFS

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

PUBLIC

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

HORAIRE

Les vendredis 12, 26/04, 17, 31/05 et
14/06/24 de 9h30 à 16h30.



MASSAGE CRÂNIEN ÉNERGÉTIQUE

PRIX
248 € / session

FORMATRICE

Françoise Lejeune, énergéticienne et praticienne en shiatsu.

HORAIRE

Session 1

Les lundis 29/01 et 5/02/24 de 9 à 16h.

Session 2

Les lundis 27/05 et 3/06/24 de 9 à 16h.

PUBLIC

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

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.

MASSAGE FEMMES ENCEINTES ET PÉRINATALITÉ

PRIX
248 € / 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 10 et 17/01/24 de 9 à 16h.

Session 2

Les mercredis 22 et 29/05/24 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



PRIX

124 €

/ session

MASSAGE BÉBÉ ET JEUNE ENFANT

MODULE DE BASE

PROGRAMME - 6H

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

PUBLIC

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Voir description complète du module sur notre site

www.formation-continue.be

OBJECTIFS

Pouvoir réaliser un massage bébé.

FORMATRICES

Patricia Houbar et Oriane Dubois (voir ci-dessous)

HORAIRE

Session 1

Le mercredi 24/01/24 de 9 à 16h.

Session 2

Le mardi 11/06/24 de 9 à 16h.

PRIX

124 € / session

MASSAGE BÉBÉ ET JEUNE ENFANT

PERFECTIONNEMENT EN TUINA

PROGRAMME - 6H

Cette formation est une suite de notre formation de base "Massage bébé et jeune enfant" qui est basée sur le Tuina pédiatrique et la médecine chinoise adaptée à l'enfant. Elle vise à apprendre aux personnes en contact avec les enfants les techniques de base du massage chinois, afin de soulager les petits maux. Cette technique trouve son origine en Chine depuis des siècles. Le Tuina pédiatrique comprend des techniques et gestes simples qui permettent de prévenir et soulager les pathologies fréquentes chez les enfants : maux de ventre, maux de tête, toux, nez qui coule. Le Tuina pédiatrique ne remplace d'aucune manière les conseils médicaux.

PUBLIC

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

OBJECTIFS

Apprendre les bases de la médecine chinoise adaptée aux enfants.

Savoir repérer, dessiner et travailler les points importants selon la médecine chinoise.

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 mercredi 31/01/24 de 9 à 16h.

Session 2 : Le mardi 18/06/24 de 9 à 16h.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Voir description complète sur notre site

www.formation-continue.be



MASSAGE ET FIBROMYALGIE

PRIX

310 € / session

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 atteintes de ce syndrome à soulager les tensions musculaires, la fatigue et le stress.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Session 1

Les lundis 11, 18 et 25/03/24 de 9 à 16h.

Session 2

Les lundis 3, 10 et 17/06/24 de 9h à 16h..

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.

MASSAGE LOMI-LOMI

PRIX

268 €

OBJECTIFS

Ce massage exotique et emblématique est un must dans la carte des soins. Sa particularité réside dans l'utilisation intense des avant-bras et des pilons de bois. Il soulage autant les tensions physiques que psychiques.

FORMATRICE

Ariane Purnode, massothérapeute

HORAIRE

Les mardis 21 et 28/05/24 de 9 à 16h.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un essuie de plage, un paréo, un coussin, une couverture, un bikini, tongs ou chaussettes antidérapantes, pince pour cheveux, une tenue souple et aisée pour masser

PROGRAMME - 12H

- Explication de l'origine du massage, sa philosophie
- Le choix des huiles, de la musique
- Explication du protocole des faces postérieures et antérieures.

Pour une meilleure assimilation de la technique les élèves seront amenés à donner et à recevoir l'entièreté du massage.

PUBLIC

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

PRÉREQUIS

Expérience dans la pratique des massages.



PRIX

350 €
(inclut un kit de
madérothérapie)

MADÉROTHÉRAPIE

PROGRAMME - 12H

Connaitre les éléments théoriques qui sous-tendent la madérothérapie - Maitriser les techniques de massage sur le ventre, taille, fesses et jambes : pétrissage, torsion profonde, balayage ou encore le palper-rouler - Maitriser les techniques d'utilisation des différents accessoires en bois.

PUBLIC

Kinésithérapeutes, esthéticiennes, massothérapeutes. Pratiquer le massage est un prérequis.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

OBJECTIFS

La madérothérapie découle d'un art ancestral de thérapie par le bois. Cette technique de massage utilise des objets en bois pour modeler la silhouette. Elle a pour effet de réduire la cellulite en cassant les amas graisseux et en lissant la peau.

FORMATRICE

Mei-Ling MYUNG SOOK, manupuntrice coréenne, massothérapeute et énergéticienne asiatique.

HORAIRE

Les jeudis 21 et 28/03/24 de 9 à 16h.

PRIX

350 €

NOUVEAU !

PROGRAMME - 18H

Choisir le matériel – Les avantages, contre-indications et règles de sécurité - Les différentes techniques de massage bambou : glisser, glisser-rouler, rouler, pétrir, ramer, vibrer, jouer du violon, tapoter, effleurer, presser et réaliser des rotations – Proposer un massage personnalisé.

PUBLIC

Kinésithérapeutes, esthéticiennes, massothérapeutes. Pratiquer le massage est un prérequis.

BAMBOO THERAPY

OBJECTIFS

La bambouthérapie, est une forme de thérapie alternative très en vogue, branche Tuina du massage chinois, qui utilise des bâtons de bambou pour effectuer des massages et des manipulations corporelles

FORMATRICES

Patricia Houbar, infirmière pédiatrique et accoucheuse spécialisée en énergétique chinoise et Oriane Dubois, animatrice bien-être et massages.

HORAIRE

Les jeudis 23, 30/05 et 6/06/24 de 9 à 16h.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

NOUVEAU !



MASSAGE – BIEN ÊTRE

MASSAGE DU VISAGE : FORMATION DE BASE - ATELIERS DE FACE YOGA ET MASSAGE SCULPTANT INSPIRÉ DU KOBIDO

PRIX
124 €/
module

OBJECTIFS

Nous vous proposons différents modules pour découvrir le massage facial. Suite à un module d'introduction, vous pourrez ensuite vous perfectionner en découvrant le face yoga ainsi que le massage sculptant inspiré du Kobido.

FORMATRICE

Florence Autef-Lamotte, kinésithérapeute, réflexologue, thérapeute spécialisée en Kobido et yoga visage

PUBLIC

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

PRÉREQUIS

Pour participer aux ateliers yoga et au massage sculptant inspiré du Kobido, il faut avoir suivi le module 1.

MATÉRIEL À APPORTER

Un grand essuie et pour les ateliers yoga, un miroir à poser devant soi.

MASSAGE DU VISAGE : LES BASES DE LA PRATIQUE ET AUTOMASSAGE

Le lundi 12/02/24 de 9h à 16h

ATELIERS DE FACE YOGA

Module 1 : le drainage lymphatique (notions de bases du lymphatique+gestes d'automassage), le décolleté et le cou – 6H

Le lundi 11/03/24 de 9h à 16h

Module 2 : l'ovale du visage et le front – 6H

Le lundi 18/03/24 de 9h à 16h

Module 3 : la zone de la bouche et automassage intrabuccal, la zone des yeux et la ride du lion – 6H

Le lundi 25/03/24 de 9h à 16h

MASSAGE SCULPTANT DU VISAGE INSPIRÉ DU KOBIDO

Module 1 : les gestes de base et leur utilité – 6H

Le lundi 27/05/24 de 9h à 16h

Module 2 : construire un protocole adapter les gestes de bases suivant la forme du visage et le type de peau avec le yin et le yang – 6H

Le lundi 3/06/24 de 9h à 16h

Module 3 : le décolleté et cou + front et crâne et réflexologie – 6H

Le lundi 10/06/24 de 9h à 16h

Module 4 : l'ovale du visage et drainage lymphatique – 6H

Le lundi 17/06/24 de 9h à 16h

Module 5 : les yeux et la ride du lion, la bouche, les sillons nasogéniens et notions d'intrabuccal – 6H

Le lundi 24/06/24 de 9h à 16h

Voir programmes détaillés sur notre site
www.formation-continue.be



PRIX

224 €/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 drap-housse une personne
- 1 coussin de chaise (type galette)
- 1 plaid polaire
- 1 petit bol
- des produits pour vous démaquiller avant le massage et vous remaquiller après
- une crème pour le visage
- un bandeau ou des pinces pour attacher vos 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 26/01/24 de 9 à 16h.

Session 2

Le vendredi 14/06/24 de 9 à 16h.



ROUTE DES INDES

PRIX

131 € / module

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

PUBLIC

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

HORAIRE

Massage crânien :

Session 1 : Le mercredi 7/02/24 de 10 à 16h30.

Session 2 : Le mercredi 10/04/24 de 10 à 16h30.

Massage des mains :

Le mercredi 22/05/24 de 10 à 16h30.

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.



PRIX

131 € / module

ROUTE DES INDES

MASSAGE DES PIEDS KANSU

(TRADITION INDIENNE)

PROGRAMME - 6H

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

MASSAGE DU DOS À LA BOUGIE

(TRADITION INDIENNE)

PROGRAMME - 6H

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

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 €.

PUBLIC

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

HORAIRE

Massage des pieds :
Le mercredi 13/03/24 de 10 à 16h30.

Massage du dos :
Le mercredi 12/06/24 de 10 à 16h30.



LE SOPHRO-MASSAGE

PRIX
248 €

OBJECTIFS

Le sophro-massage est un massage thérapeutique visant à amener la personne dans un état de détente et de récupération plus profonde en associant techniques corporelles et guidance vocale.

Cette formation abordera les points suivants :

- La structure d'une séance
- Comment instaurer un climat de confiance
- L'installation de la personne
- La structure du massage
- La sophronisation de base
- L'importance de la globalisation corporelle et de la verbalisation du ressenti

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Comprendre les besoins de la personne et les clarifier
- Comprendre l'importance de la sécurisation du patient/client
- Apprendre à personnaliser le confort
- Développer un massage structuré et structurant
- Apprendre la sophronisation de base (technique de sophrologie)
- Apprendre à poser et utiliser sa voix en relaxation (terpnos logos)
- Apprendre à aider la personne à exprimer son ressenti

HORAIRE

Les mercredis 10 et 17/04/24 de 9 à 16h.

PROGRAMME - 12H

- Comment élaborer une séance sécurisante
- Approche de l'écoute active
- Révision de la structure de base du massage relaxant
- Notions théoriques et définition de la sophrologie
- Expérimentation et apprentissage de la sophronisation de base
- Techniques d'enveloppements et globalisation
- Réactivation
- Comment aider à la conscientisation et l'expression des ressentis

FORMATRICE

Danielle Fortemps, massothérapeute et animatrice d'ateliers bien-être.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un drap de lit, un essuie-main, un vieux maillot deux pièces ou de la vieille lingerie pour recevoir le massage, une paire de tonges.

PUBLIC

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

PRÉREQUIS

Avoir déjà une pratique du massage.



PRIX
248 €

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, coachs...

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

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. Cette formation a pour objectif de vous apporter les compétences afin de prodiguer des séances de Reiki à vos patients/clients.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Vendredi 21 et samedi 22/06/24 de 9 à 16h.



LAHOCHI (SOIN ÉNERGÉTIQUE)

PRIX
124 €

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. Cette formation a pour objectif de vous apporter les compétences afin de pouvoir prodiguer des séances de LaHoChi à vos patients/clients.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Le vendredi 26/04/24 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
310 €/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. Cette formation a pour objectif de vous apporter les compétences afin de pouvoir prodiguer des séances de soins décharge mentale à vos patients/clients.

FORMATRICE

Marie-Christine Brandt, thérapeute holistique.

PUBLIC

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

HORAIRE

Niveau 1

Les lundis 13, 27/05 et 3/06/24 de 10 à 16h30.

Niveau 2

Dates à déterminer au second semestre 2024.



MASSAGE MÉTAMORPHIQUE

PRIX
290 €

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. Cette formation a pour objectif de vous apporter les compétences afin de pouvoir prodiguer des séances de massage métamorphique à vos clients.

HORAIRE

Les lundis 27/05 et 10/06/24 de 9 à 17h.

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.

PUBLIC

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

PRIX
248 €

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. Cette formation a pour objectif de vous apporter les compétences afin de pouvoir prodiguer des séances de soins Cristal'Âme à vos patients/clients.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Les jeudis 4, 11, 18 et 25/04/24 de 18h à 21h.

NOUVEAU !

MASSAGE – BIEN ÊTRE



INITIATION À LA SONOTHÉRAPIE

PRIX
144 €

OBJECTIFS

Cette formation va vous permettre de comprendre l'intérêt de la sonothérapie, la thérapie par le son et les vibrations, dans le cadre de vos coachings. Vous découvrirez ses effets bénéfiques et comment utiliser des instruments de façon harmonieuse.

FORMATRICE

Stéphanie Marichal, diplômée en Sound Therapy, Katmandu.

HORAIRE

Le samedi 23/03/24 de 9 à 17h.

PROGRAMME - 7H

Découverte des instruments intuitifs (Carillons, tambours, bols tibétains, bâton de pluie, maracas, cloches, etc.)

NOUVEAU !

MASSAGE AUX BOLS TIBÉTAINS

PRIX
432 €

OBJECTIFS

Ce massage permet une relaxation profonde grâce aux bols tibétains.

FORMATRICE

Stéphanie Marichal, diplômée en Sound Therapy, Katmandu.

PUBLIC

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou de bénévolat (Professionnel de la santé, coach, conseiller, animateur, éducateur, enseignant, etc.)

HORAIRE

Les samedis 6, 13 et 20/04/24 de 9 à 17h.

PROGRAMME - 21H

Comment accueillir son client - comment clôturer le soin ? Quels tarifs appliquer ? Comment créer une ambiance propice ? – Théorie des Chakras – Exercices sur les techniques du massage en binômes

PRÉREQUIS

Avoir suivi le module d'initiation à la sonothérapie. Il est vivement conseillé d'avoir soi-même expérimenté un soin massage aux bols tibétains avant la formation.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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



PRIX

230 €
ou 12 CF* /
session

PILATES – MODULE D'INITIATION

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.

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 13 et 20/02/24 de 9 à 16h.

Session 2

Les mardis 2 et 9/04/24 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



FITNESS

PILATES – MODULE SENIORS ET FEMMES ENCEINTES

PRIX

230 €

ou 12 CF* / session

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

PRÉ-REQUIS

Avoir suivi le module Pilates Initiation ou avoir les compétences équivalentes.

PUBLIC

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

FORMATRICE

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

HORAIRE

Session 1

Les mardis 16 et 23/01/24 de 9 à 16h.

Session 2

Les mardis 28/05 et 4/06/24 de 9 à 16h.

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.

PILATES – MODULE SPÉCIFIQUE STRETCHING

PRIX

115 €

ou 6 CF* / session

PRÉ-REQUIS

Avoir suivi le module Pilates Initiation ou avoir les compétences équivalentes.

PUBLIC

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

FORMATRICE

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

HORAIRE

Session 1

Le mardi 30/01/24 de 9 à 16h.

Session 2

Le mardi 11/06/24 de 9 à 16h.

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.



MOD.1	MOD.2	MOD.3
230 €	115 €	115 €
ou 12 CF*	ou 6 CF*	ou 6 CF*

REMEDIAL PILATES

(ÉPAULES, COLONNE ET BASSIN)

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 seront 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.

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 16 et 23/04/24 de 9 à 16h.

Module 2

Le mardi 14/05/24 de 9 à 16h.

Module 3

Le mardi 21/05/24 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 €.

* 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



LA SYMBOLIQUE ÉMOTIONNELLE DU CORPS HUMAIN

PRIX
276 €

OBJECTIFS

Tous les signaux, tous les maux, tous les états de mal-être ont une signification...

Notre corps nous informe continuellement de son bien-être ou de son mal-être.

Les manifestations physiques de notre corps sont souvent le signe de déséquilibres.

Cette formation a pour but de vous permettre de comprendre la relation entre les émotions et les messages du corps.

FORMATRICE

Tina Russillo, aromathérapeute, thérapeute holistique et formatrice

PUBLIC

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

HORAIRE

Les lundis 27/05, 3, 10 et 17/06/24 de 18 à 22h.

PROGRAMME - 16H

Nous verrons comment comprendre et reconnaître à sa juste valeur un signal ou un symptôme émis par notre corps afin de prendre conscience du mal-être émotionnel auquel il est soumis et ainsi changer de comportement.

- Les différents systèmes et leurs émotions (système respiratoire, digestif, nerveux et la peau)
- Comment remonter le symptôme et le placer dans son environnement émotionnel
- Quelles sont les pistes pour sortir de l'émotion et changer ainsi de comportement.

PRIX
242 € /session

LA NATUROPATHIE POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ



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 énergisants naturels ;
- Les protecteurs de notre peau (huiles végétales et huiles essentielles) ;
- L'assiette santé ;
- Se libérer de la fatigue et du stress ;
- L'impact des aliments sur notre santé mentale et physique ;
- La détox sous toutes ses formes (phyto, aroma, hydrolathérapie).

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.

OBJECTIFS

Cette formation présentera différents thèmes et les approches naturelles pour pouvoir améliorer, prévenir et soutenir le corps humain et ses émotions. Vous pourrez alors appliquer les compétences acquises dans votre pratique professionnelle.

FORMATRICE

Tina Russillo, aromathérapeute, naturopathe, formatrice, créatrice d'une gamme de produits aromatique et conférencière.

HORAIRE

Niveau 1

Les mardis 2, 16, 23/04 et 14/05/24 de 18h à 21h30.

Niveau 2

Les lundis 22, 29/01, 5 et 12/02/24 de 18 à 21h30.

D'autres dates seront planifiées dans le courant du second semestre 2024.

PUBLIC

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



FABRICATION DE PRODUITS CORPORELS NATURELS

PRIX
150 €
ou 6 CF*

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 14/06/24 de 9 à 16h.

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, shampoing solide, gel désinfectant pour les mains, déodorant solide.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Des contenants pour emporter les différents produits réalisés.

CRÉATION DE PARFUMS NATURELS

PRIX
144 €

OBJECTIFS

Cette journée vise à vous apprendre les bases du maniement des essences pour créer vos parfums 100% green. Vous découvrirez le plaisir de réaliser vos propres fragrances avec les huiles essentielles en fonction de vos goûts, affinités et de votre sensibilité.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Le vendredi 26/04/24 de 9 à 17h.

PROGRAMME - 7H

- Histoire et univers des odeurs
- Critère de qualité d'une huile essentielle
- Découverte et utilisation des huiles essentielles, des hydrolats et des beurres végétaux de qualité
- Critères de choix des essences pour vos compositions harmonieuses
- Connaître les règles de dilution, de fabrication et de conservation
- Fabrication d'un parfum personnalisé avec les notes de base, de cœur et de tête
- Fabrication d'un parfum soliflore

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

**PRIX**

287 €

ou 12 CF*

FABRICATION DE COSMÉTIQUES NATURELS

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.

PRIX

144 €

ou 6 CF*

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.

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

Les vendredis 17 et 24/05/24 de 9 à 16h.

FABRICATION DE PRODUITS DE MAQUILLAGE NATURELS

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 lundi 13/05/24 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 : métiers des soins aux personnes. ** Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : esthéticiennes, maquilleuses et professionnels des soins aux personnes



NUTRITHÉRAPIE

FORMATION PRATIQUE

PRIX
391 € / 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 alimentaires 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

Anne Zolet, nutrithérapeute.

HORAIRE

Crudescence et alimentation vivante

Les samedis 17, 24/02, 16, 23 et 30/03/24 de 9 à 13h.

Nutriments et micronutriments indispensables au bon fonctionnement de notre organisme

Les samedis 25/05, 1, 8, 15 et 22/06/24 de 9 à 13h.

Nutrithérapie, immunité et inflammation

Dates à déterminer au second semestre 2024

PROGRAMME

Crudescence et alimentation vivante - 20H

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

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.

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
347 €

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

Cette formation a pour objectif de vous apporter les compétences afin de pouvoir pratiquer des séances de pleine conscience et d'autres techniques de relaxation avec vos patients/clients. 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

Patricia Houbar, infirmière pédiatrique et sage-femme spécialisée en prévention santé et en médecine chinoise. Directrice des Écoles du Bien-Être, formatrice pour l'IFAPME, elle forme des consultants en coaching et massage et Lorine Dubois, formatrice et animatrice en bien-être.

HORAIRE

Les lundis 12,19, 26/01 et 2, 9, 16, et 23/02/24 de 14h à 17h.

Séance d'information gratuite le 01/12/23 à 15h au Centre IFAPME.

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



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'hypnothérapeute, 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 hypnothérapeute 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.

HORAIRE

Session 1

Les samedis 10, 17, 24/02, 16, 23, 30/03, 6, 13, 20, 27/04, 18, 25/05, 1 et 8/06/24 de 9h à 17h.

Session 2

Les samedis 7, 14, 21, 28/09, 5, 12, 19/10, 9, 16, 23, 30/11, 7, 14/12 et 11/01/25 de 9h à 17h. (Séance d'information gratuite par visioconférence le mercredi 17/01/24 de 18h à 20h. Inscription préalable à la séance d'information par téléphone au 04/229 84 60 ou par e-mail : fc-cm@centrefapme.be)

PUBLIC

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres : coach, conseiller, animateur, éducateur, gestionnaire d'équipe, etc.

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
- Établir 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

FORMATRICE

Laëtitia Boutefeu, coach certifiée, hypnothérapeute et formatrice.



PRIX
414 €

COACHING SPÉCIALISÉ EN BIEN-ÊTRE POUR LES ENFANTS ET ADOLESCENTS

PROGRAMME - 24H

Notre formation de 4 jours, théorique et pratique, vous permettra de mieux accompagner les enfants et les adolescents en leur transmettant des outils pratiques dans la cadre d'un accompagnement individuel ou de groupe. Nous aborderons diverses approches complémentaires :

- 1) La Pleine conscience : La pleine conscience et sa pratique contemplative favorisent le développement du savoir-être, cultivent le bien-être personnel et soutiennent le développement de la capacité d'empathie. La pleine conscience permet de réaliser que les expériences internes (corps, pensées) sont des phénomènes passagers. Cette formation abordera la pratique et les fondements de pleine conscience dans le cadre de l'accompagnement des enfants & adolescents que ce soit dans le contexte professionnel ou personnel. Cette pratique permet aux enfants et adolescents de mieux apprivoiser leurs émotions, de mieux apprivoiser leur stress, d'améliorer leurs capacités de concentration et d'attention et de développer leur capacité de bienveillance envers eux-mêmes et les autres.
- 2) Des techniques créatives (pensée créative, écriture créative, collages...)
- 3) Des activités ludiques et d'animations basées sur des jeux de cartes ou autres supports.

PUBLIC

Cette formation concerne les personnes qui travaillent en relation avec des enfants ou des adolescents par leur pratique professionnelle ou de bénévolat (Professionnel de la santé, coach, conseiller, animateur, éducateur, enseignant, etc.) Elle constitue un complément à la formation de coach scolaire (voir sur notre site www.formation-continue.be)

OBJECTIFS

Découvrir et expérimenter des pratiques, des exercices, des mises en situation fondées sur les principes de la pleine conscience, la visualisation, la relaxation et autres approches créatives et ludiques permettant :

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

Lors de chaque session de formation des pratiques seront présentées et expérimentées pour pouvoir les intégrer dans la pratique professionnelle ou dans le contexte personnel.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Les samedis 16, 23/03 et 6, 13/04/24 de 9 à 16h.



LA SOPHROLOGIE : OUTIL DE LA GESTION DU STRESS

PRIX
495 €

OBJECTIFS

La sophrologie est une pratique psychocorporelle, c'est une science de la conscience et art de vivre qui favorisent un bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions. Elle combine des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive. Elle est particulièrement recommandée en gestion du stress et des émotions.

La sophrologie permet de développer une nouvelle conscience de soi, des autres, du monde, de la vie, de façon positive et plus en harmonie.

Cette formation a pour objectif de vous permettre de proposer des séances de sophrologie dans votre pratique professionnelle.

FORMATRICE

Virginie Capellen, sophrologue et coach de vie

HORAIRE

Niveau 1 (en matinée)

Les vendredis 2, 9, 16, 23/02 et 15, 22, 29/03 et 5, 12, 19/04/24 de 9 à 12h.

Niveau 2 (en soirée) :

Les mardis 2, 9, 16, 23/04 et 14, 21, 28/05 et 4, 11, 18/06/24 de 18 à 21h.

Séance d'information gratuite le mercredi 17/01/24 de 18h à 20h au Centre IFAPME.

Inscription préalable par téléphone au 04/229 84 60

ou par e-mail : fc-cm@centrefapme.be

PROGRAMME - 30H

1. Introduction et bases théoriques de la sophrologie.
2. Les techniques et exercices de respiration.
3. Les techniques et exercices de relaxation.
4. L'automassage.
5. Gestion du stress et accueil des émotions.
6. Les exercices de relâchement musculaire.
7. Les exercices de visualisation et renforcement positif.
8. Animation d'une séance complète

PUBLIC

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou de bénévolat (Professionnel de la santé, coach, conseiller, animateur, éducateur, enseignant, etc.)



PRIX
310 €

SOPHROLOGIE LUDIQUE, AIDER LES ENFANTS À MIEUX ÊTRE

PROGRAMME - 18H

Cette formation essentiellement basée sur des exercices pratiques comprend également quelques fondements théoriques indispensables à votre connaissance.

À l'issue de cette formation, vous disposerez davantage d'outils pour aider les enfants à :

- Être de plus en plus à l'écoute de tout ce qui se passe dans leur corps, au niveau des émotions, sensations, intuitions et ressentis, dans l'instant présent ;
- Utiliser des techniques pour renforcer la confiance et l'estime de soi ;
- Se désencombrer de pensées parasites ;
- Penser positivement ;
- Développer son intelligence émotionnelle ;
- Mieux gérer son stress et s'apaiser ;
- Atteindre un état de détente ;
- Encourager l'autonomie ;
- Développer une meilleure concentration ;
- Explorer d'autres rythmes et d'autres visions.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un tapis de yoga, un coussin et un plaid.

OBJECTIFS

Introduire la sophrologie ludique dans un contexte général de pédagogie créative et l'appliquer en complémentarité dans sa pratique professionnelle.

Acquérir une pratique et des exercices à mettre en application dans le cadre du rythme scolaire, lors d'ateliers extra-scolaire ou stages enfants... Etc

La sophrologie appliquée aux enfants est un domaine fascinant, les techniques utilisées sont adaptées et les plus ludiques possibles.

FORMATRICE

Virginie Capellen, sophrologue et coach de vie

HORAIRE

Les samedis 27/01, 10 et 24/02, 23/03, 6/04 et 18/05/24 de 9h30 à 12h30.



COACHING SPÉCIALISÉ EN GESTION DU STRESS

PRIX
512 €

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.

FORMATRICES

Patricia Houbar, infirmière pédiatrique et sage-femme spécialisée en prévention santé et en médecine chinoise. Directrice des Écoles du Bien-Être, formatrice pour l'IFAPME, elle forme des consultants en coaching et massage et Lorine Dubois, formatrice et animatrice bien-être.

HORAIRE

Les mardis 19, 26/03, 2, 9, 16 et 23/04/24 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
425 €

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, terre ;
- Collage : papiers, tissus, matériaux naturels ;
- Modelage ;
- Ecriture et style.

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, coachs, thérapeutes, psychologues, assistantes sociales, animateurs et formateurs dans le domaine du bien-être, artistes souhaitant se spécialiser en art thérapie...

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.

Cette formation a pour objectif de vous apporter les compétences afin de pouvoir animer des séances d'art thérapie dans le cadre du suivi de vos patients/clients.

FORMATRICES

Patricia Houbar, infirmière pédiatrique et sage-femme spécialisée en prévention santé et en médecine chinoise. Directrice des Ecoles du Bien-Etre, formatrice pour l'IFAPME, 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 15, 22, 29/03 et 5, 12, 19/04/24 de 14h à 17h.



COACHING SPÉCIALISÉ EN RECENTRAGE ET « IKIGAI »

PRIX
512 €

OBJECTIFS

La formation « Ikigai » permet de donner du sens à sa vie, une raison d'être, la joie de vivre, des activités qui font vibrer pour une meilleure santé. Elle comprend des outils « recentrage » et de gestion de projet. Cette formation de 6 jours, théorique et pratique, vous permettra de mieux accompagner vos clients ou vos patients en leur permettant d'être encore plus eux-mêmes.

L'objectif principal est d'encourager vos proches, vos clients et vos patients à se recentrer et de mettre en place leurs projets en séance individuelle.

Nous alternerons, pour cette formation, la théorie et les ateliers pratiques, ce qui veut dire que nous serons alternativement coach et coaché, nous pratiquerons sur nous-même pour mieux comprendre et ressentir les outils conseillés.

Un autre objectif est d'apprendre à animer des séances de recentrage en petits groupes.

FORMATRICES

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 et Lorine Dubois, animatrice massage et bien-être.

HORAIRE

Les mardis 16, 23, 30/01, 6, 13/02 et 5/03/24 de 9 à 16h

PROGRAMME - 36H

Les grands classiques du coaching :

- Les compétences.
- Les valeurs.
- L'analyse des besoins.
- La gestion des émotions.

La méthode japonaise « IKIGAI » :

Pour retrouver sa raison d'être, aller à la découverte ou la redécouverte de soi,

- De nos passions
- De nos dons
- De notre mission
- Des besoins de l'humanité.

Redessiner son avenir avec du sens :

Grâce à différentes techniques dont

- La relaxation
- La visualisation créatrice

Mettre en place les moyens pour garder le cap :

Comment garder ses projets en tête pour donner plus de sens à sa vie en ne se laissant pas accaparer par les situations et les personnes vampirisantes.

- Par la zen attitude.
- La pensée positive.
- L'art thérapie.

**PRIX**

121 €

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) INITIATION

PROGRAMME - 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 claviculaire.

FORMATRICE

Nathalie MOREIRA D'OLIVEIRA. Coach Énergétique© Formatrice et praticienne en techniques énergétiques.

PUBLIC

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres : coach, conseiller, animateur, éducateur, gestionnaire d'équipe, etc.

PRIX

121 €

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.

Cette formation a pour but de voir comment pratiquer cette technique avec vos clients/patients.

HORAIRE

Le mercredi 15/05/24 de 9 à 17h.

PROTECTION ET DÉGAGEMENT

PROGRAMME - 7H

Prévention et protection
Le dégagement et la purification

FORMATRICE

Nathalie MOREIRA D'OLIVEIRA. Coach Énergétique© Formatrice et praticienne en techniques énergétiques.

PUBLIC

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

OBJECTIFS

Nous sommes confrontés quotidiennement à des énergies polluantes et vampirisantes de ceux qui nous entourent. Que nous soyons coach, infirmier, aide-soignant, conseiller, professeur, psychologue, éducateur nous interférons dans l'aura de nos « clients » et leurs énergies entrent en contact avec notre propre bulle. Si nous vivons avec des personnes négatives, dépressives, malades, nous sommes aussi confrontés à de la pollution extérieure. Cette formation a pour objectif de voir comment se protéger de ces énergies négatives.

HORAIRE

Le mardi 28/05/24 de 9 à 17h.

NOUVEAU !



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

DEVENIR ANIMATEUR-ANIMATRICE D'ATELIER BIEN-ÊTRE

PRIX
495 €

OBJECTIFS

Cette formation s'adresse à tout spécialiste du bien-être qui souhaite animer des ateliers.

Elle a pour objectif de vous présenter les stratégies les plus efficaces en vue de mettre en place une animation attractive et de qualité.

FORMATRICES

Patricia Houbar, infirmière pédiatrique et sage-femme spécialisée en prévention santé et médecine chinoise. Elle forme des consultants en life coaching, en massothérapie et Feng Shui, et Lorine Dubois, animatrice massage et bien-être.

PUBLIC

Professionnels du bien-être et du coaching

HORAIRE

Les vendredis 24, 31/05, 7, 14 et 21/06/24 de 9h à 16h.

PROGRAMME - 30H

- Savoir comment utiliser les cinq sens dans le domaine de la formation.
- Apprendre et utiliser les techniques brise-glace.
- Utiliser les techniques d'animation et de formation classique.
- Utiliser les techniques d'animation et de formation ludiques et créatives.
- Adapter les formations en fonction du public et de la taille des groupes.
- Préparer le matériel et l'installer
- Réaliser des travaux pratiques en fonction du thème.
- Traiter les incidents, en individuel, en équipe, en groupe.
- Faire évoluer sa formation, son atelier.
- Préparer la promotion de son atelier

Pour cet apprentissage nous utiliserons des supports didactiques : un syllabus, ainsi qu'une présentation Powerpoint avec résumés explicatifs. Vous participerez également à des exercices pratiques d'animations d'ateliers simples et plus sophistiqués, de création de supports didactiques et d'aide à la promotion de vos ateliers.

**PRIX**

288 €

ou 24 CF*

TAPISSIER GARNISSEUR**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).

FORMATRICE

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

LIEU DE FORMATION

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

* 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

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.

HORAIRE

Niveau 1 (débutant) : Séance d'information obligatoire.

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

COURS

Session 1 : Niveau II : les mardis 23/01, 30/01, 6/02, 13/02, 20/02, 12/03, 19/03 et 26/03/24 de 18h30 à 21h30.

Session 2 : Niveau I : les jeudis 1/02 (séance d'info), 8/02, 15/02, 22/02, 14/03, 21/03, 28/03, 04/04, 11/04/24 de 18h30 à 21h30.

Session 3 : Niveau I : les mardis 02/04 (séance d'info), 09/04, 16/04, 23/04, 14/05, 21/05, 28/05, 05/06, 11/06/24.

Session 4 : Niveau II : les jeudis 18/04, 25/04, 16/05, 23/05, 30/05, 06/06, 13/06, 20/06/24 de 18h30 à 21h30.



CRÉATION DE BOUGIES

PRIX
90 €
ou 6 CF*

OBJECTIFS

Apprendre à créer des bougies éco-responsables parsemées de fleurs séchées.

FORMATEUR

Carole de Wit, Architecte et décoratrice d'intérieur. Gérante de Carlitou déco

HORAIRE

Les samedis 27/01 et 3/02/24 de 9h à 12h.

PROGRAMME - 6H

1. Théorie

- Historique de la bougie et explication des différentes sortes de cire.
- Explications sur la cire de soja, les fragrances, les mèches et les fleurs séchées + processus de fabrications
- Pourquoi la récupération des boccas ? Quel impact écologique a la production de nouveaux contenants ?

2. Pratique

- Explication des 5 sens autour de la bougie
- Petit jeu pour découvrir les parfums
- Fabrication de deux bougies

PRIX
252 €
ou 14 CF*

HOME STAGING

OBJECTIFS

Le Home Staging, qui signifie littéralement « *Mise en scène de la maison* », est un ensemble de techniques permettant de faciliter la vente ou la location d'un bien immobilier. Il s'agit donc de marketing immobilier.

FORMATRICE

Eve PASLEAU, décoratrice d'intérieur
www.inside-inspiration.be

PUBLIC

Décorateurs, coach déco, agents immobiliers...

HORAIRE

Session 1 : les mardis 6/02 et 20/02/24 de 9h à 17h.

Session 2 : les mardis 9/04 et 23/04/24 de 9h à 17h.

PROGRAMME - 14H

Histoire et univers des odeurs

- La mise en vente d'un bien immobilier : Pourquoi est-ce important de le préparer ?
- Comment présenter un bien sur Internet ?
- Utiliser la photographie comme outil ;
- Préparer le bien avant de le mettre en vente ;
- Le rôle du home stager ;
- Contact avec le client ;
- Principes du Home Staging et les pratiques : couleurs, volumes, dépersonnalisation, décoration ;
- Techniques de valorisation de l'intérieur et l'extérieur du bien ;
- Exercice pratique dans une habitation (un travail à domicile est exigé entre les deux cours) ;

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un appareil photo le 1^{er} jour.



PRIX

370 €

ou 21 CF*

HOME ORGANISER

Améliorer le quotidien des habitants d'une maison en les aidant à **trier, ranger, jeter le superflu, optimiser les espaces de rangement, ranger facilement**, voilà la mission d'un home organiser ! Ce concept du « mieux vivre à la maison » répond parfaitement aux nouveaux besoins, en l'occurrence : vivre dans un espace rangé et organisé dans lequel on se sent bien pour enfin se consacrer à ses priorités. Le rôle du « home organiser » est de **détecter ce qui est superflu** et ensuite **repenser la place de chaque chose** en adaptant les espaces de rangement avec une réelle notion d'efficacité.

PROGRAMME - 21H

- Les origines du Home Organising et son champs d'action ;
- Le cercle d'or de Simon Sinek pour communiquer à partir de son WHY ;
- Méthodologie du désencombrement ;
- L'accompagnement du client ;
- Étude des profils types qui encombrant leur habitation ;
- Les différentes zones de l'habitat, leurs symboliques et astuces rangements - conseils ;
- Méthode du Home Management pour ancrer les nouvelles habitudes de gestion de la maison ;
- Méthode d'Office Organising pour une gestion simplifiée des papiers ;
- Approfondissement de la mission diagnostique et préparation de l'exercice pratique en binôme ;
- Approfondissement des outils du Home Management ;
- Comment atteindre vos objectifs – éviter les obstacles ;
- Élaboration de votre charte de qualité ;
- Espace d'échanges et réponses aux questions des participants.

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.

OBJECTIFS

- Écoute active des besoins du client
- Étude sur le comportement
- Désencombrement et rangement d'habitations, papiers et administratif
- Recherche de solutions adaptées et sur-mesure
- Compétences organisationnelles, bon sens, gestion du temps
- Organisation visuelle et optimisation de l'espace
- Accompagnement et aide aux clients : conseils, trucs et astuces, recommandations
- Rédaction d'un compte-rendu détaillé
- Compétences commerciales pour le développement de l'activité
- Communication orale avec le développement du vocabulaire et lexique adapté

FORMATRICE

Pascale Louviaux-Home Organiser & Créatrice d'Harmonie. Spécialiste dans l'harmonisation et l'optimisation des habitations privées et espaces professionnels : www.chemindelharmonie.be

HORAIRE

Les jeudis 21/03, 28/03 et 18/04/24 de 9h à 17h.

NOUVEAU !



DÉCORATION

AMÉNAGEMENT ET DÉCORATION DE GÎTES ET CHAMBRES D'HÔTES

PRIX
420 €/session
ou 21 CF*

OBJECTIFS

Se différencier dans l'offre existante et exploiter le cachet de votre chambre d'hôtes ou gîtes sont des atouts indispensables ! À la fin de la formation, les participants maîtriseront les bases nécessaires pour aménager un gîte ou une chambre d'hôtes de manière optimale en utilisant, entre autres, la couleur, les volumes, les éclairages et les circulations. Grâce à l'atelier pratique, ils seront guidés pour définir un concept déco cohérent et débiter l'aménagement ou l'adaptation de leur bien en étant accompagnés.

FORMATEUR

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

HORAIRE

Les mardis 6,13 et 20/02/24 de 8h30 à 16h30.

PROGRAMME - 21H

- Définir les zones de circulations
- Les points d'attention dans les différentes pièces de vie – ce qu'il faut éviter !
- Valoriser son logement
- Penser récup !
- Les thèmes
- Les 3 axes : confort, convivialité et propreté
- Les petits plus et détails qui font la différence
- La photographie immobilière
- Atelier pratique : présentation de son projet

PUBLIC

Propriétaire ou futur(e) propriétaire d'un gîte ou chambre d'hôtes.



PRIX
300 €/session
ou 12 CF*

CRÉATION DE TAPIS SELON LA MÉTHODE DU « TUFTING »

PROGRAMME - 12H

1^{re} séance (4h) :

- Comprendre le pistolet à tufter et son fonctionnement ;
- Identifier les différents matériaux et matières susceptibles d'être utilisées lors du tuftage ;
- Conceptualiser l'idée sur papier par la forme, le choix des couleurs et du fil ;
- Travail préparatoire : tendre une toile, projeter et décalquer son concept.

2^e séance (4h) :

- Apprendre le maniement du pistolet à tufter : enfilage, logique corporelle lors de l'usage de l'outil, pression à exercer sur la toile ;
- Expérimentation des différentes densités de points tuftés ;
- Réalisation d'un tapis de 50 x 50 cm ;
- Encoller l'arrière de son tapis dans un objectif de durabilité.

3^e séance (4h) :

- Travail d'ennoblissement de l'œuvre : sculptage et tonte ;
- Identifier et réaliser le travail de finitions (couture, encollage, encadrement, support bois...)

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Le matériel sera mis à disposition par le centre. Les apprenants viennent avec/achètent la laine pour la confection du tapis (coût moyen : 100 €)

OBJECTIFS

Étape par étape, vous apprendrez les rudiments du Tufting, l'art de la création de surface textile par l'usage d'un pistolet à tufter, en fabriquant un tapis de A à Z.

FORMATEUR

Julien Moermans, créateur de tapis
www.pinkjeez.be

HORAIRE

Les samedis 16, 30/03 ou 6/04 et 13/04/24
de 8h45 à 12h45.

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.

** Voir nos conditions sur www.formation-continue.be/conditions-generales-de-ventes.

FORMATIONS APPROFONDIES

NOS FORMATIONS APPROFONDIES 2024-2025 VOUS ATTENDENT DÈS SEPTEMBRE 2024 !

Comme chaque année, nos formations approfondies se dérouleront sur l'année scolaire 2024-2025.

Intéressé(e) ? Retrouvez les programmes détaillés sur notre site www.formation-continue.be

Plusieurs séances d'information vous seront proposées pour vous présenter nos formations.

MAKE-UP ARTIST PROFESSIONNEL - 202 HEURES

Devenez un expert du maquillage avec notre formation pratique. Des maquilleurs professionnels vous préparent pour le marché du travail, du maquillage mode au maquillage du spectacle, du bodypainting aux effets spéciaux, acquérez vos compétences grâce à de nombreux exercices pratiques.

CONSEILLER(ÈRE) EN IMAGE – 168 HEURES

Vous souhaitez devenir conseiller(ère) en image ? Nos formatrices professionnelles vous prépareront à réussir dans ce métier passionnant. De la colorimétrie aux styles vestimentaires, de la morphologie au personal shopping, de nombreux ateliers pratiques renforceront votre apprentissage

RÉFLEXOLOGIE PROFESSIONNELLE - 162 HEURES RÉPARTIES SUR LES NIVEAUX 1 ET 2

La réflexologie professionnelle, c'est bien plus qu'un massage des pieds ! En collaboration avec l'Académie du Bien-Être, nous vous invitons à découvrir cette thérapie issue de techniques orientales ancestrales. La théorie sur l'anatomie renforce une formation essentiellement basée sur des exercices pratiques.

MASSAGE ÉNERGÉTIQUE PERSONNALISÉ – 90 HEURES

Cette formation au massage très complète allie différentes techniques : le massage bien-être de base relaxant ou énergisant, le massage Tuina, massage chinois rééquilibrant, le massage aux pierres chaudes, le massage suivant la médecine Ayurvédique, le massage aux pochons d'épices.

CONSEILLER(ÈRE) EN BIEN-ÊTRE – 90H

Donnez des ailes à vos projets et cultivez l'harmonie dans votre vie en devenant conseiller bien-être. Notre programme de formation complet est conçu pour vous aider à épanouir votre potentiel personnel et professionnel. Vous y découvrirez de nombreuses techniques de développement personnel et les techniques pour animer des conseils bien-être.

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 –
Techniques de management

INFORMATIQUE

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

PRÉVENTION-SÉCURITÉ-ENVIRONNEMENT

Conseiller en prévention
EPI-SLCI (Incendie)
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

CONSULTEZ NOS CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE SUR NOTRE SITE

www.formation-continue.be/conditions-generales-de-ventes

NOS DIFFÉRENTS SITES

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

