



Soins aux personnes

PLANNING FORMATIONS

SEPTEMBRE 2024 / JANVIER 2025



- ▲ Aromathérapie
- ▲ Décoration
- ▲ Développement personnel
- ▲ Esthétique
- ▲ Fitness
- ▲ Hygiène et beauté
- ▲ Massage et bien-être
- ▲ Nutrition

CENTRE IFAPME LIÈGE-HUY-VERVIERS ASBL

SE FORMER ET FORMER SES ÉQUIPES

www.formation-continue.be



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 36^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 plusieurs nouveautés pour cette année académique 2024-2025 :

- Epilation au fil
- Massage aux pochons
- Les bases de la décoration

Le Centre IFAPME Liège-Huy-Verviers vous permet également de valider gratuitement vos compétences pour le métier d'esthéticienne 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 concernant la validation des compétences : 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. Pour tout renseignement, contactez-nous par téléphone au 04/229 84 60 ou par mail : fc-cm@centrefapme.be



TABLE DES MATIÈRES

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

ESTHÉTIQUE

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

MASSAGE & BIEN-ÊTRE

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



FITNESS

PILATES - MODULE D'INITIATION	31
PILATES - MODULE SENIORS ET FEMMES ENCEINTES	32
PILATES - MODULE STRETCHING.....	32
REMEDIAL PILATES (Épaules, colonne et bassin)	33

AROMATHÉRAPIE

AROMA SANTÉ NIVEAU 1 ET NIVEAU 2	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 CORPORELS NATURELS.....	36
CRÉATION DE PARFUMS NATURELS.....	36
FABRICATION DE COSMÉTIQUES NATURELS	37
FABRICATION DE PRODUITS DE MAQUILLAGE NATURELS	37

NUTRITION

NUTRITION DE BASE.....	38
------------------------	----

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

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

DÉCORATION

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

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



MAQUILLAGE PROFESSIONNEL

Formation de base

€ 549 €

ou 27 CF*
par session

📅 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.

🎯 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.

👤 PUBLIC

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

🕒 HORAIRE

Les lundis 23, 30/09, 7, 14/10, 4, 18, 25/11, 2, 9/12/24 de 18h30 à 21h30.



* 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.



MAKE UP ARTIST - MAQUILLAGE PROFESSIONNEL

€ 3.030 €

ou 202 CF*

PROGRAMME - 202H (HORS EXAMENS ET VISITES EXTÉRIEURES)

CONNAISSANCES GÉNÉRALES :

- ▶ Le métier de maquilleur ;
- ▶ Les corrections ;
- ▶ Les bases du dessin ;
- ▶ Les bases de la coiffure.

MODE/BEAUTÉ :

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

SCÈNE/THÉÂTRE/TV/CINÉMA :

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

FACE PAINTING :

- ▶ Les basiques ;
- ▶ Grimage perfectionnement (médiéval, halloween, animaux, etc.) ;
- ▶ Creative art (beauty painting...).

BODY PAINTING :

- ▶ Techniques du belly painting au body painting.

AIRBRUSH :

- ▶ Les utilisations de l'airbrush en maquillage.

EFFETS SPÉCIAUX :

- ▶ Blessures, cicatrices, hématomes ;
- ▶ Initiation à la fabrication de prothèses.

OBJECTIFS

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

FORMATEURS

Chanez Campoccia, Elisna Jamotton, Morgane Pire, Cristina Via, make-up artists ; Michaël Loncin, spécialiste effets spéciaux.

PUBLIC

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

PRÉREQUIS

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

HORAIRE

Les mardis à partir du 17/09/24 de 9 à 16h - Hors congés scolaires (Séance d'information gratuite le mardi 27/08/24 à 18h en visioconférence. Inscription préalable à la séance d'information par téléphone au 04/229 84 60 ou par e-mail : fc-cm@centrefapme.be)

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

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



ÉPILATION AU FIL

€ 186 €

par session

🎯 OBJECTIFS

Cette technique originaire de l'Inde permet de :

- ▶ Retirer efficacement les poils indésirables. Elle permet d'éliminer les poils du visage de manière précise et efficace, laissant une peau lisse.
- ▶ De définir les sourcils : cette méthode permet de dessiner et d'embellir la forme des sourcils en enlevant les poils superflus autour.
- ▶ Prévenir la repousse rapide, en effet cette technique laisse la peau plus nette plus longtemps. Au fur et à mesure du temps, le poil sera de plus en plus fin mais également clairsemé.
- ▶ Exfolie la peau : En plus d'éliminer les poils, l'épilation au fil peut également exfolier légèrement la peau en enlevant les cellules mortes, laissant la peau douce.

Cette technique économique mais également hypoallergénique est une plus-value pour la praticienne.

📅 PROGRAMME - 9H

- ▶ Anatomie (les différentes zones propices à l'épilation au fil) ;
- ▶ Les contre-indications ;
- ▶ L'architecture des sourcils – restructuration des sourcils ;
- ▶ Le travail sur facechart ;
- ▶ Le travail sur modèle ;
- ▶ Les soins pré et post épilation.

👩 FORMATRICE

Noémie Benamane, esthéticienne et esthéticienne sociale.

👤 PUBLIC

Esthéticiennes et esthéticiennes sociales.

✂️ MATÉRIEL À PRÉVOIR

Une pince à épiler, un crayon gris, une gomme, une latte, un crayon à sourcil (de la couleur du modèle), cotons, cotons tiges, une huile/crème pré-épilation, une huile/crème post-épilation, un drap de bain, une charlotte jetable ou un bandeau. Des mouchoirs, une coupelle.

Chaque participant doit convier un modèle à partir de la deuxième soirée ou de l'après-midi du samedi. Celui-ci doit avoir les sourcils non épilés et également du duvet sur le visage.

🕒 HORAIRE

Session 1 : Les jeudis 3, 10 et 17/10/24 de 18h à 21h.

Session 2 : Les samedis 30/11 de 9h à 16h et 7/12/24 de 9h à 12h.



MODELAGE D'ONGLES EN ACRYLIQUE

€ 442 €

ou 24 CF*

📅 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 recevrez également 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.

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

📅 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.

🎯 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 de cosmétiques naturels.

✂ 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.

👤 PUBLIC

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

🕒 HORAIRE

Les jeudis 10, 17/10, 7, 14, 21, 28/11, 5 et 12/12/24 de 18h30 à 21h30.

* 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, manucures



MODELAGE D'ONGLES EN GEL

Formation de base

€ 442 €

ou 24 CF*

📅 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.



🎯 OBJECTIFS

Nous vous proposons l'apprentissage des techniques de base du modelage d'ongles en gel.

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

👩 FORMATRICE

Katerina Kokkinis, styliste ongulaire.

👤 PUBLIC

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

✂️ 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.

🕒 HORAIRE

Les mardis 24/09, 1, 8, 15/10, 5, 12, 19 et 26/11/24 de 18h30 à 21h30.

* 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.



INITIATION AU RELOOKING H/F

€ 230 €

ou 9 CF*

📅 PROGRAMME - 12H

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.

🎯 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.

👥 PUBLIC

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

🕒 HORAIRE

Les jeudis 14, 21 et 28/11/24 de 19 à 22h.



* CF = Chèques-Formation – sous réserve d'une modification de la législation actuellement en vigueur (voir p. 54). Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : professionnels des soins aux personnes, de la communication et de la mode.



PROGRAMME - 168H

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

Chaque participant devra prévoir un modèle pour ces journées training.

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

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

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

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

OBJECTIFS

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

FORMATRICES

Cinzia Pol, Daphné Termote, et Julie Terreur, conseillères en image.

PUBLIC

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

PRIX

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

HORAIRE

Les lundis à partir du 7/10/24 de 9 à 16h - Hors congés scolaires. Une séance d'information gratuite sera organisée en visioconférence le 24/06/24 à 17h30 et le 23/09/24 à 17h au centre IFAPME (Inscription préalable par téléphone au 04/229 84 60 ou par e-mail : fc-cm@centrefapme.be).



APPROCHE ET CONNAISSANCE DU CORPS HUMAIN

€ 248 €

ou 18 CF*

(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.

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.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un drap de bain.

HORAIRE

Les mercredis 18, 25/09 et 02/10/24 de 9 à 16h.



MASSAGE HARMONISANT CORPS ET ESPRIT

€ 520 €

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 manoeuvres 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.

OBJECTIFS

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

FORMATRICE

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

HORAIRE

Les samedis 5, 19/10, 16, 23, 30/11, 07/12, 18 et 25/01/25 de 9 à 13h.



MASSAGE DU CORPS BIEN-ÊTRE

€ 520 €

📅 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.

📄 PRÉREQUIS

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 vendredis 15, 22, 29/11, 6/12 de 9 à 16h30 et
13/12/24 de 9 à 13h.



MASSAGE ÉNERGÉTIQUE PERSONNALISÉ

€ 1.485 €

📅 PROGRAMME - 90H

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

NIVEAU 1 : 10H

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

NIVEAU 2 : 50H

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

NIVEAU 3 : 30H

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

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

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

🎯 OBJECTIFS

Cette formation comprend 4 types de massages :

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

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

👤 PUBLIC

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

🕒 HORAIRE

Les jeudis à partir du 10/10/24 de 9 à 13h. Fin des cours 24/04/25. Séance d'information gratuite le jeudi 19/09/24 à 11h au Centre IFAPME (Inscription préalable par téléphone au 04/229 84 60 ou par mail : fc-cm@centreifapme.be).



📅 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 tonges ;
- ▶ 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 monoi).

📖 PRÉREQUIS

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.

🎯 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.

👤 FORMATRICE

Florence Autef-Lamotte, diplômée en kinésithérapie, massothérapeute.

👥 PUBLIC

Esthéticiennes, massothérapeutes, kinésithérapeutes.

🕒 HORAIRE

Les lundis 18, 25/11 et 2/12/24 de 17h45 à 21h45.





MASSAGE ASSIS EN CHAISE ERGONOMIQUE

€ 186 €

ou 9 CF*
par session

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.

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.

PUBLIC

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

HORAIRE

Session 1

Les vendredis 4, 11 et 18/10/24 de 14 à 17h.

Session 2

Les vendredis 24, 31/01 et 7/02/25 de 14 à 17h.

* 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



MASSAGE SHIATSU - HARMONISATION DES ÉNERGIES HUMAINES

€ 495 €

📅 PROGRAMME - 30H

Le shiatsu est un art de santé japonais qui consiste en l'application de pressions sur les méridiens et points d'acupuncture. Les problématiques accumulées sont évacuées à travers ce toucher thérapeutique et l'effet de relaxation en profondeur provoque un bien-être physique, mental et émotionnel. Sans aucun risque pour la personne, le shiatsu offre un moment de détente en profondeur, revitalise l'organisme tout entier et stimule la capacité naturelle d'autoguérison du corps. L'harmonisation des énergies stimule la circulation du sang et des fluides vitaux drainant le système lymphatique, ce qui permet de libérer les toxines et de soulager les tensions musculaires profondes.

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



🎯 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.

👤 FORMATRICE

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

👥 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 15, 29/11, 13/12/24, 10, 24/01/25 de 9h30 à 16h30.



MASSAGE ANTI-MIGRAINE T.A.O.

(Terre d'Asie et d'Occident)

€ 124 €

par session

PROGRAMME - 6H

La formation s'axe sur les trois bases du massage anti-migraine :

- ▶ sur le physique avec le Tui Na ;
- ▶ sur l'émotionnel avec les points énergétiques de la médecine coréenne au niveau du crâne et du visage ;
- ▶ sur quelques points du Dien Chan (réflexologie faciale vietnamienne).

PUBLIC

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

OBJECTIFS

Ce massage thérapeutique agit sur certains méridiens de façon à retrouver un équilibre parfait.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Session 1

Le vendredi 4/10/24 de 9h30 à 16h30.

Session 2

Le vendredi 10/01/25 de 9h30 à 16h30.



MASSAGE CRÂNIEN T.A.O.

(Terre d'Asie et d'Occident)

€ 248 €

par session

PROGRAMME - 12H

Massage en "TUI NA" (pousser/tirer) pressions, digipuncture sur :

- ▶ Trapèzes ;
- ▶ Nuque ;
- ▶ Crâne ;
- ▶ Visage ;
- ▶ Mâchoire ;
- ▶ Oreilles.

PUBLIC

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

OBJECTIFS

Ce massage s'adresse à tous. Il peut également être utilisé pour l'accompagnement des soins palliatifs.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Session 1

Les jeudi et vendredi 7 et 8/11/24 de 9h30 à 16h30.

Session 2

Les jeudi et vendredi 23 et 24/01/25 de 9h30 à 16h30.



MASSAGE ANTI-ÂGE GUA SHA T.A.O.

(Terre d'Asie et d'Occident)

€ 224 €

par session
(comprend 1 peigne fin,
un Jade Gua Sha et 1 roller)

PROGRAMME - 6H

Grâce à cette formation, vous apprendrez, pas à pas, tous les gestes clés professionnels pour savoir manier les outils Roll-on 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.

PUBLIC

Esthéticiennes, massothérapeutes.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

OBJECTIFS

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

FORMATRICE

Mei-Ling Myong Sook, manupunctrice coréenne, massothérapeute et énergéticienne asiatique.

HORAIRE

Session 1

Le vendredi 18/10/24 de 9h30 à 16h30.

Session 2

Le vendredi 31/01/25 de 9h30 à 16h30.



MASSAGE FEMME ENCEINTE ET PÉRINATALITÉ

€ 248 €

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

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

Les jeudis 12 et 19/09/24 de 9 à 16h.



MASSAGE BÉBÉ ET JEUNE ENFANT

Module de base

€ 124 €

par session

📅 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.

👤 FORMATRICE

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

🕒 HORAIRE

Session 1

Le mercredi 6/11/24 de 9 à 16h.

Session 2

Le mercredi 15/01/25 de 9 à 16h.



MASSAGE BÉBÉ ET JEUNE ENFANT

Perfectionnement en Tuina

€ 248 €

📅 PROGRAMME - 12H

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.

🔧 MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

🎯 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

Les mercredis 22 et 29/01/25 de 9 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

Esthéticiennes, massothérapeutes, kinésithérapeutes.

🔗 MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

🎯 OBJECTIFS

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

👤 FORMATRICE

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

🕒 HORAIRE

Les lundis 23, 30/09 et 7/10/24 de 9h à 16h.



📅 PROGRAMME - 12H

- ▶ Explication de l'origine du massage, sa philosophie ;
- ▶ Le choix des huiles, de la musique ;
- ▶ Explication du protocole des faces postérieure et antérieure.

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.

🔗 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.

🎯 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.

📖 PRÉREQUIS

Expérience dans la pratique des massages.

🕒 HORAIRE

Les mardis 12 et 19/11/24 de 9 à 16h.



MADÉROTHÉRAPIE

€ 375 €

(inclut cinq outils de
madérothérapie)

PROGRAMME - 12H

Connaître les éléments théoriques qui sous-tendent la madérothérapie - Maîtriser les techniques de massage sur le ventre, taille, fesses et jambes : pétrissage, torsion profonde, balayage ou encore le palper-rouler - Maîtriser 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

Cette technique de massage utilise des objets en bois pour modeler la silhouette et a donc pour effet de lisser la peau et réduire la cellulite.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Les jeudis 14 et 21/11/24 de 9h30 à 16h30.



MASSAGE AUX POCHONS

€ 278 €

par session (inclut les
pochons nécessaires aux
soins pendant la formation)

PROGRAMME - 12H

- Origine, bienfaits des différentes plantes aromatiques et épices des pochons, les contre-indications ;
- Les manœuvres de base avec les mains ;
- Les manœuvres de base avec les pochons ;
- Comment personnaliser l'effet des pochons ;
- La réalisation des pochons ;
- Exercices réalisés en binôme, chaque personne sera amenée successivement à donner et recevoir le massage.

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

Ce massage relaxant utilise des pochons en tissu naturel contenant un mélange de plantes et d'épices.

FORMATRICE

Aurore Kata, esthéticienne et massothérapeute.

HORAIRE

Session 1 :
Les jeudis 19 et 26/09/24 de 9h à 16h.
Session 2 :
Les jeudis 16 et 23/01/25 de 9h à 16h.



ROUTE DES INDES

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.

MASSAGE CRÂNIEN

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.

HORAIRE

Session 1 : Le mercredi 6/11/24 de 10 à 16h30.

Session 2 : Le mercredi 15/01/25 de 10 à 16h30.

MASSAGE DES MAINS

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.

HORAIRE

Le mercredi 4/12/24 de 10 à 16h30.

MASSAGE DES PIEDS KANSU

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.

HORAIRE

Le mercredi 13/11/24 de 10 à 16h30.

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€

MASSAGE DU DOS À LA BOUGIE

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.

HORAIRE

Le mercredi 18/12/24 de 10 à 16h30.



MASSAGE DU VISAGE : FORMATION DE BASE ET MASSAGE SCULPTANT INSPIRÉ DU KOBIDO

Bases de la pratique
248 €



Massage sculptant
124 € par module

MASSAGE DU VISAGE : LES BASES DE LA PRATIQUE ET AUTOMASSAGE - 12H

Les lundis 30/09 et 7/10/24 de 9 à 16h.

MASSAGE SCULPTANT DU VISAGE INSPIRÉ DU KOBIDO

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

Le lundi 14/10/24 de 9 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 4/11/24 de 9 à 16h.

Module 3 : le décolleté et le drainage lymphatique + notions face yoga - 6H

Le lundi 09/12/24 de 9h à 16h.

Module 4 : l'ovale du visage et le cou + notions face yoga - 6H

Le lundi 16/12/24 de 9 à 16h.

Module 5 : les yeux et la ride du lion, le front et le crâne + notions face yoga - 6H

Le lundi 13/01/25 de 9 à 16h.

Module 6 : la bouche, les sillons nasogéniens et notions d'intrabuccal + notions face yoga - 6H

Le lundi 20/01/25 de 9 à 16h.

PROTOCOLE COMPLET - uniquement pour ceux qui ont suivi la formation complète (6 modules)

Le lundi 17/02/25 de 9 à 16h.

Voir programmes détaillés sur notre site

www.formation-continue.be

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 au massage sculptant inspiré du Kobido, il faut avoir suivi le module 1.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un grand essuie et un miroir à poser devant soi.



INITIATION AU REIKI

1^{er} degré

€ 248 €

PROGRAMME - 12H

ASPECTS THÉORIQUES

Présentation du Reiki et de Mikao Usui / Les 5 principes du Reiki / Le Reiki / Signification de l'Initiation / Les 4 degrés du Reiki / Le 1er degré Reiki / Les 4 initiations du 1er degré Reiki / Les Chakras / Equilibrage des chakras et lissage de l'aura / Centrage et ancrage / Protocole avant traitement / Traitement et explications (pratique) / Les sensations / Effets secondaires du traitement / Limites d'utilisation / Techniques japonaises / Déontologie / Lâcher-prise / 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

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 & Tibétain, maître-enseignant Flamme Violette et maître-enseignant New Paradigm.

HORAIRE

Les vendredi 29 et samedi 30/11/24 de 9h30 à 16h30.



LAHOCHI

(soin énergétique)

€ 124 €

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, coachs...

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

OBJECTIFS

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

FORMATRICE

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

HORAIRE

Le vendredi 17/10/24 de 9h30 à 16h30.



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

Ce soin massage a pour objectif de libérer les tensions et la surcharge mentale.

FORMATRICE

Marie-Christine Brandt, thérapeute holistique.

PUBLIC

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

HORAIRE

Niveau 1 :

Les lundis 18, 25/11 et 2/12/24 de 10 à 16h30.

Niveau 2 :

Dates à déterminer au premier semestre 2025.



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 ?

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

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'inconfort (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 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) et 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.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Les mardis 1, 8, 15/10 et 5/11/24 de 18h à 21h30.



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 7, 14, 21 et 28/11/24 de 18h à 21h.



INITIATION AUX BOLS TIBÉTAINS

€ 144 €

par niveau

PROGRAMME - 7H

Découverte des bols tibétains ainsi que quelques instruments intuitifs (Carillons, tambours, bâton de pluie,...)

FORMATRICE

Stéphanie Marichal, diplômée en Sound Therapy, Katmandu.

OBJECTIFS

Cette formation sera principalement axée sur les bols antiques. Vous apprendrez à les faire sonner par friction et par tintement.

HORAIRE

Session 1

Le samedi 21/09/24 de 9 à 17h.

Session 2

Le samedi 18/01/25 de 9 à 17h.



MASSAGE AUX BOLS TIBÉTAINS

€ 432 €

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 aux bols tibétains. Il est vivement conseillé d'avoir soi-même expérimenté un soin massage aux bols tibétains avant la formation.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

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 25/01, 1 et 8/02/25 de 9 à 17h.



RÉFLEXOLOGIE PROFESSIONNELLE SPÉCIALISÉE

€ **NIV 1** — 1.335 €

€ **NIV 2** — 1.170 €

PROGRAMME - 162H

Nous vous proposons 2 niveaux qui permettent d'obtenir un certificat de « Réflexologue spécialisé ». Le Centre IFAPME est partenaire de l'Académie du Bien-Être, organisme agréé par l'association professionnelle BeVo. L'obtention de votre certificat au Centre IFAPME vous donne donc accès à la possibilité d'une troisième année organisée à l'Académie du Bien-Être afin d'obtenir un diplôme accrédité par le BeVo et conforme aux exigences du R.i.E.N. (Reflexology in Europe Network).

NIVEAU 1 – 85 H – RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Prérequis : Aucun

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

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

NIVEAU 2 – 77 HEURES – RÉFLEXOLOGIE SPÉCIALISÉE

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

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

Voir programmes détaillés sur notre site

www.formation-continue.be

OBJECTIFS

La réflexologie plantaire n'est pas un simple massage, il s'agit d'une véritable thérapie issue de techniques orientales ancestrales.

La réflexologie connaît aujourd'hui un succès croissant pour son efficacité dans la gestion du stress et l'équilibre de l'organisme.

FORMATRICES

Claire Delvigne, et Manon Grzesinski, réflexologues et Colette Frenay, naturopathe, réflexologue et praticienne en médecine traditionnelle chinoise.

PUBLIC

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Une taille d'oreiller 80cm x 50cm.

HORAIRE

Niveau 1

Les vendredis en journée à partir du 4/10/24 à raison d'un cours par mois pour la partie réflexologie et un vendredi après-midi pour les cours d'anatomie - Hors congés scolaires.

Niveau 2

Les vendredis en journée à partir du 20/09/24 à raison d'un cours par mois.

Le Centre IFAPME Liège-Huy-Verviers est partenaire de l'Académie du Bien-Être.



PILATES

Module d'initiation

€ 230 €

ou 12 CF*
par session

📅 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.

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



📄 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.

👤 FORMATRICE

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

👥 PUBLIC

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

🗂️ MATÉRIEL À PRÉVOIR

Une tenue relax et un essuie-main.

🕒 HORAIRE

Session 1

Les mardis 24/09 et 1/10/24 de 9 à 16h.

Session 2

Les mardis 5 et 12/11/24 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



PILATES – MODULE SENIORS ET FEMMES ENCEINTES

€ 230 €

ou 12 CF*
par session

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

PROGRAMME - 12H

Un programme d'exercices (basé sur le dvd « ChiBall™ for older adults ») sera enseigné pour créer une routine de mouvements à faible impact sur les articulations. Les exercices « modifiés » proposés peuvent être enseignés aussi bien en position debout qu'assise. Ces exercices sont idéaux pour les seniors, les personnes devant récupérer à la suite de maladies ou blessures, les femmes enceintes et les personnes à mobilité réduite. Ce programme vise à améliorer la santé générale, à diminuer les douleurs de dos et d'épaules, le stress et la tension et à accroître la concentration, l'équilibre et la coordination.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Une tenue relax et un essuie-main.

PRÉREQUIS

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

FORMATRICE

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

PUBLIC

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

HORAIRE

Les mardis 14 et 21/01/25 de 9 à 16h.



PILATES – MODULE SPÉCIFIQUE STRETCHING

€ 115 €

ou 6 CF*
par session

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...

PRÉREQUIS

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

FORMATRICE

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

PUBLIC

Esthéticiennes, massothérapeutes, kinésithérapeutes.

HORAIRE

Le mardi 28/01/25 de 9 à 16h.

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



REMEDIAL PILATES

(épaules, colonne et bassin)

€ **MOD. 1** — 230 €
ou 12 CF*

€ **MOD. 2** — 115 €
ou 6 CF*

€ **MOD. 3** — 115 €
ou 6 CF*

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.

OBJECTIFS

Ces trois modules spécifiques complètent le module de base. Ils vous permettront d'approfondir la méthode Pilates sur des zones ciblées du corps.

PUBLIC

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

FORMATRICE

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Une tenue relax et un essuie-main.

REMARQUE

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

HORAIRE

Module 1

Les mardis 19 et 26/11/24 de 9 à 16h.

Module 2

Le mardi 3/12/24 de 9 à 16h.

Module 3

Le mardi 10/12/24 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



AROMA SANTÉ

Niveau 1 et 2

€ **NIV. 1** — 528 €

€ **NIV. 2** — 528 €

📅 PROGRAMME - NIV. 1 - 32H

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

📅 PROGRAMME - NIV. 2 - 32H

PRÉREQUIS : AVOIR SUIVI LE NIVEAU 1

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

🎯 OBJECTIFS

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

👤 FORMATRICE

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

👤 PUBLIC

Professionnels de la santé.

🕒 HORAIRE

Niveau 1

Les mardis 15/10, 3/12, 7/01, 4/02, 11/03, 8/04, 13/05 et 3/06/25 de 18 à 22h.

Niveau 2

Les mardis 5/11, 10/12, 14/01, 11/02, 18/03, 15/04, 20/05, et 10/06/25 de 18h à 22h.



LA NATUROPATHIE POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ

€ 242 €

par niveau

PROGRAMME - NIV. 1 - 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 immuno-stimulantes ;
- ▶ 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).

PROGRAMME - NIV. 2 - 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.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

HORAIRE

Niveau 1

Les lundis 18, 25/11, 2, 9/12/24 de 18h à 21h30.

Niveau 2

Les lundis 20, 27/01, 3, 10/02/25 de 18 à 21h30.





FABRICATION DE PRODUITS CORPORELS NATURELS

€ 150 €

ou 6 CF*

PROGRAMME - 6H

ASPECTS THÉORIQUES

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

ASPECTS PRATIQUES

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Des contenants pour emporter les différents produits réalisés.

OBJECTIFS

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

FORMATRICE

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

HORAIRE

Le vendredi 4/10/24 de 9 à 16h.



CRÉATION DE PARFUMS NATURELS

€ 144 €

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 coeur 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.

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 6/12/24 de 9 à 17h.

* 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



FABRICATION DE COSMÉTIQUES NATURELS

€ 287 €

ou 12 CF*

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 oeuvre 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.

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.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Des contenants pour emporter les différents produits réalisés.

HORAIRE

Les vendredis 15 et 22/11/24 de 9 à 16h.



FABRICATION DE PRODUITS DE MAQUILLAGE NATURELS

€ 144 €

ou 6 CF*

PROGRAMME - 6H

ASPECTS THÉORIQUES

- ▶ Découverte et utilisation des bienfaits des huiles végétales, des cires, des émulsifiants ;
- ▶ Etude des bases de maquillage avec les pigments naturels utilisées dans les recettes ;
- ▶ Apprendre à mettre en oeuvre 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

Grâce à cette formation, vous pourrez acquérir les bases afin de connaître les ingrédients et modes opératoires pour confectionner son maquillage naturel. Vous pourrez acquérir les techniques de fabrication en réalisant des recettes personnalisées.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Le vendredi 29/11/24 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.


PROGRAMME - 44H
ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE, PHYSIOLOGIE DIGESTIVE (12H)

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

DIÉTÉTIQUE (32H)

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

EXAMEN ÉCRIT PORTANT SUR LA MATIÈRE VUE
OBJECTIFS

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

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

FORMATRICE

Enda Kuksi Celina, diététicienne.

PUBLIC

Métiers du bien-être et de l'alimentation.

HORAIRE

À déterminer. Contactez-nous au 04/228 84 60

ou consultez notre site :

<https://www.formation-continue.be/product/3336>

* 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.



📅 PROGRAMME - 90H

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Module récapitulatif : Bilan personnel et travail de groupe.

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

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

🎯 OBJECTIFS

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

👤 FORMATRICE

Patricia Houbar, infirmière pédiatrique et sage-femme spécialisée en prévention santé et en médecine chinoise. Elle forme des consultants en life coaching, en massothérapie et Feng shui et Lorine Dubois, décoratrice et artisan-bijoutière, animatrice et formatrice d'ateliers bien-être et créatifs.

👥 PUBLIC

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

🕒 HORAIRE

Les vendredis à partir du 11/10/24 de 9 à 13h (les 13/12 et 25/04/25 de 9h à 16h). Fin des cours le 25/04/25.

Séance d'information gratuite le vendredi 20/09/24 à 11h au Centre IFAPME.

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



LA PLEINE CONSCIENCE DES 5 SENS ET RELAXATION

€ 347 €

PROGRAMME - 21H

ASPECTS THÉORIQUES

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.

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 en bien-être.

HORAIRE

Les vendredis 10,17, 24, 31/01 et 7, 14, 21/02/25 de 14h à 17h. Séance d'information gratuite le vendredi 06/12/24 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

**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.

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'angoisse et les dépendances.

Au cours de la séance avec l'hypnotérapeute, le patient plonge dans son inconscient pour y puiser de nouvelles ressources, choisir les solutions au problème qu'il veut résoudre et tenter d'atteindre son objectif.

Cette formation de praticien en hypnose vous permettra d'acquérir les savoir, savoir-faire et savoir-être d'un bon hypnotérapeute mais également de maîtriser les ficelles pour une communication hypnotique efficace, quel que soit votre secteur. Au terme de ces 98 heures, vous serez à même de débiter votre propre activité en accueillant les différents sujets qui se présenteront à vous.

FORMATRICE

Laëtitia Boutefeu, coach certifiée, hypnotérapeute et formatrice.

PUBLIC

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

HORAIRE**Session 1**

Les samedis 7, 14, 21/09, 5, 12, 19/10, 9, 16, 23/11, 7, 14/12 et 11, 18 et 25/01/25 de 9h à 16h30.

Session 2

Les samedis 8, 15, 22/02, 15, 22, 29/03, 12, 19/04, 17, 24, 31/05, 14, 21/06, 28/06/25 de 9h à 16h30

(Séances d'informations gratuites par visioconférence les mercredis 19/06 et 21/08 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).



COACHING SPÉCIALISÉ EN BIEN-ÊTRE POUR LES ENFANTS ET ADOLESCENTS

€ 414 €

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

🎯 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'ikigai.

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.

👤 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.).

🕒 HORAIRE

Les samedis 12, 19/10, 9, 16/11/24 de 9 à 16h - Séance d'information gratuite le lundi 23/09/24 à 19h 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



LA SOPHROLOGIE : OUTIL DE LA GESTION DE STRESS

€ 495 €

📅 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.

🎯 OBJECTIFS

La sophrologie est une pratique psycho-corporelle, 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.

👤 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

NIVEAU 1

Session 1 : Les vendredis 20/09, 4, 18/10, 8 et 22/11/24 de 9 à 15h30.

Session 2 : Les mardis 1, 15/10, 5, 19/11, 3, 17/12, 7, 21/01, 4 et 18/02/25 de 18h30 à 21h30.

Session 3 : Les vendredis 17, 31/01, 14/02, 14 et 28/03/25 de 9h à 15h30.

NIVEAU 2

Les vendredis 24/01, 7, 21/02, 21/03 et 4/04/25 de 9h à 15h30.

Séance d'information gratuite le mardi 3/09/24 de 18h à 20h au centre IFAPME. Inscription préalable à la séance d'information par téléphone au 04/229 84 60 ou par e-mail : fc-cm@centreifapme.be



SOPHROLOGIE LUDIQUE, AIDER LES ENFANTS À MIEUX ÊTRE

€ 310 €

📅 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.

🎯 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-scolaires ou stages enfants... 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.

🧘 MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un tapis de yoga, un coussin et un plaid.

🕒 HORAIRE

Les samedis 5/10, 9/11 et 7/12/24 de 9 à 15h30.





COACHING SPÉCIALISÉ EN GESTION DU STRESS

€ 512 €

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 points spécifiques antistress et antifatigue ;
- Les cinq clés de l'énergétique chinoise pour remonter l'énergie vitale ;
- La cuisine énergie selon la médecine chinoise.

VOS CINQ ATELIERS « ÉNERGIE VITALE » :

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

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

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.

Lorine Dubois, formatrice et animatrice bien-être.

HORAIRE

Les mardis 10, 17/09, 8, 15/10, 5 et 12/11/24 de 9h à 16h.



COACHING SPÉCIALISÉ EN ART THÉRAPIE

€ 480 €

PROGRAMME - 21H

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.

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 Écoles du Bien-Être, 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.

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...

Le détail des formations se trouve sur notre site

www.formation-continue.be

HORAIRE

Les vendredis 11, 18/10, 8, 15, 22, 29/11 et 6/12/24 de 13h30 à 16h30.



COACHING SPÉCIALISÉ EN RECENTRAGE ET « IKIGAI »

€ 512 €

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.

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 des gestions 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. Directrice des Écoles du Bien-Être, formatrice pour l'IFAPME, elle forme des consultants en coaching et massage et Lorine Dubois, animatrice massage et bien-être.

HORAIRE

Les mardis 19, 26/11, 3, 10/12, et 14, 21/01/25 de 9 à 16h.



EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)

€ 121 €

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.

PUBLIC

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

FORMATRICE

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

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 16/10/24 de 9 à 17h.



PROTECTION ET DÉGAGEMENT

€ 121 €

PROGRAMME - 7H

Prévention et protection
Le dégagement et la purification

PUBLIC

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

FORMATRICE

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

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 19/11/24 de 9 à 17h.



TAPISSIER GARNISSEUR

€ 300 €

ou 24 CF*
par session

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.

FORMATRICE

Caroline Boucquiau, tapissier-garnisseur de meubles.

www.carolineboucquiau.be

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

LIEU DE FORMATION

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

OBJECTIFS

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

Au terme de la formation, les participants :

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

HORAIRE

Niveau 1 (débutant) : Séance d'information le jeudi 12/09/24 à 18h30.

Cours : Les jeudis 19/09, 26/09, 3/10, 10/10, 17/10, 7/11, 14/11, 21/11/24 de 18h30 à 21h30.

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

COURS

Session 1 : Niveau II : les mardis 10/09, 17/09, 24/09, 1/10, 8/10, 15/10, 5/11 et 12/11/24 de 18h30 à 21h30.

Session 2 : Niveau II : les mardis 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12/24, 7/01, 14/01 et 21/01/25 de 18h30 à 21h30.

Session 3 : Niveau II : les jeudis 28/11, 5/12, 12/12, 19/12/24, 9/01, 16/01, 23/01 et 30/01/25 de 18h30 à 21h30.



AMÉNAGEMENT DE GÎTES ET CHAMBRES D'HÔTES

€ 420 €

ou 21 CF*
par session

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.

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.

FORMATRICE

Eve Pasleau, décoration d'intérieur :

www.inside-inspiration.be

HORAIRE

Les mardis 1/10, 8/10 et 15/10/24 de 8h30 à 16h30.



HOME STAGING

€ 252 €

ou 14 CF*

PROGRAMME - 14H

- › 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.

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, décoration d'intérieur :

www.inside-inspiration.be

PUBLIC

Décorateurs, coach déco, agents immobiliers...

HORAIRE

Session 1 : les mardis 12/11 et 26/11/24 de 9h à 17h.

Session 2 : les mardis 3/12 et 17/12/24 de 9h à 17h.



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.

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 lexiche 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

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.

LIEU DE FORMATION

Rue du Château Massart 70 à 4000 Liège.

HORAIRE

Les jeudis 12/09, 19/09 et 10/10/24 de 9h à 17h.



LES BASES DE LA DÉCORATION D'INTÉRIEUR

€ 432 €

ou 24 CF*
par session - en
cours d'agrément

📅 PROGRAMME - 24H

Quelle est notre relation à l'espace ?

- ▶ Analyse des besoins et de l'espace existant.
- ▶ Quel(s) style(s) pour mon projet ?
- ▶ La Couleur: Langage, symbolique, effets. Définir sa palette.
- ▶ Création d'un « moodboard »/ planche tendance qui illustre l'ambiance sélectionnée.
- ▶ Comment travailler le budget.
- ▶ Notions sur les matériaux et leur effet. Comment sélectionner les matières les mieux adaptées au projet.
- ▶ Quel type d'éclairage pour mon projet ?
- ▶ Trucs & astuces : comment agrandir visuellement un espace, le rendre plus chaleureux,...
- ▶ Comment passer à l'action : quelles étapes et timing pour la mise en œuvre.

🎯 OBJECTIFS

- ▶ Initiation à la décoration intérieure
- ▶ Développer un propre projet de déco intérieure en étudiant les points principaux à prendre en compte.
- ▶ Comment créer un projet qui nous corresponde et qui réponde à nos besoins.
- ▶ Les étapes à suivre depuis les envies, en passant par les idées et la méthode.

👤 FORMATEUR

Marie-Catherine Grosjean, architecte d'intérieur :
www.eko-interieur.be

👤 PUBLIC

Toute personne qui souhaite développer ou créer 1 projet déco pour son intérieur.

✂️ MATÉRIEL À PRÉVOIR

Des contenants pour emporter les différents produits réalisés.

🕒 HORAIRE

Les mardis 17 et 24/09, 1, 8 et 15/10, 5, 12, 19/11/24 de
18 à 21h.



CRÉATION DE TAPIS SELON LA MÉTHODE DU "TUFTING"

€ 240 €

ou 12 CF*
par session

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.

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

LIEU DE FORMATION

Jacadi - TuftLab
Rue Albert de Cuyck, 4
4000 Liège

HORAIRE

Les samedis 28/09, 5/10 ou 12/10 (le groupe peut être divisé en 2 pour le second cours, fonction du nombre de participants) et le 19/10/24 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



BULLETIN D'INSCRIPTION

Soins aux personnes

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.



CONDITIONS GÉNÉRALES

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

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

Article 1 : inscription

Formation inter-entreprises

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

Formation intra-entreprises

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

Annulation d'une formation

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

rticle 2 : modalités de paiement

- Le paiement du droit d'inscription est à effectuer à l'inscription ou dès réception de la facture, sauf autres dispositions particulières. Les prix indiqués sont hors TVA, notre centre n'étant pas assujéti à la TVA sur base de l'article 44 du code civil.
- Le droit d'inscription est payable selon différents modes de paiement : soit en ligne, soit par banque, soit par Bancontact dans nos locaux (nous ne sommes pas habilités à accepter des paiements en liquide), soit par Chèque-Formation. Ce mode de paiement est possible d'une part pour les formations agréées dans le dispositif Chèque-Formation (tel que mentionné sur la fiche du site) et d'autre part pour les clients pouvant bénéficier du dispositif Chèque-Formation (tel que mentionné sur la fiche du site) et d'autre part pour les clients pouvant bénéficier du dispositif Chèque-Formation. L'entreprise peut acheter 7 chèques maximum par journée de formation.
Pour obtenir les informations relatives au dispositif du Chèque-formation, il

convient de contacter la Cellule chèque-formation du Forem au 071/23.95.60 ou par mail chequeformation.siegecentral@forem.be

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

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

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

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

- Le client devra remettre un Chèque-Formation par personne et par heure de formation ;
- Le client peut acheter 7 chèques maximum par journée de formation ;
- Le client devra vérifier que la date de validité des Chèques-Formation excède celle de la date de la fin de la formation concernée ;
- Le paiement de la facture par Chèque-Formation ne sera définitif qu'au terme de la formation et ce, sous réserve du nombre d'heures de présence effective ;
- Lorsque le coût de la formation est supérieur au total de la valeur des chèques remis, l'entreprise sera tenue d'acquitter le solde de la facture par virement bancaire.
- En cas de non-utilisation partielle ou totale des Chèques-Formation, le client dispose de la possibilité, soit d'utiliser ces derniers dans le cadre d'une autre formation, soit d'introduire une demande de remboursement auprès de Sodexo (voir le site de Sodexo).
- Toute facture restant impayée à son échéance fera l'objet d'une procédure de recouvrement de créance, donnant lieu, en cas de transmission du dossier à notre avocat, à une majoration automatique de plein droit de 20% du droit d'inscription de la formation et ce, avec un minimum de 80 €. Cette majoration impliquera également de plein droit l'application d'un intérêt fixé au taux de 10% par an.

Article 3 : règlement

Le centre de formation se réserve le droit :

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

Article 4 : Informations additionnelles

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

et/ou de réussite tant que les droits d'inscription et les frais éventuels de retard ne leur seront intégralement versés.

Article 5 : Droits de propriété intellectuelle

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

Article 6 : Application de nos conditions générales

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

Article 7 : Données personnelles

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

Pour plus d'informations, consultez notre politique de confidentialité accessible sur www.formation-continue.be

Article 8 : Litige

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

LANGUES

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

INFORMATIQUE

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

MANAGEMENT

Communication – Ressources humaines
Marketing – Ventes
Gestion comptable et financière –
Techniques de management

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@centreifapme.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@centreifapme.be



www.formation-continue.be

Renseignements et inscriptions :

CENTRE IFAPME LIÈGE

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

CENTRE IFAPME HUY-WAREMME

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

CENTRE IFAPME VERVIERS

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

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

