



Soins aux personnes

PLANNING FORMATIONS

JANVIER 2025 / JUIN 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 37^e édition de notre catalogue de formations dans les secteurs des soins aux personnes, du fitness, de la nutrition, du développement personnel et de la décoration.

Nous vous avons réservé un grand nombre de nouveautés pour ce début d'année 2025 :

- Grimage-Face painting fusion ;
- Massage relaxant : formation de base (à Liège et à Verviers) ;
- Massage Etoile ;
- Massage Chi Nei Tsang ;
- Madérothérapie visage ;
- Pilates : module spécifique yoga ;
- Structuration d'une séance Pilates ;
- La respiration : un outil de transformation et de bien-être ;
- Initiation à la bibliothérapie ;
- Initiation à la Déco – Terre - Happy ;
- Les techniques de peintures décoratives murales.

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@centreifapme.be



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	1
TABLE DES MATIÈRES	2-3

ESTHÉTIQUE

MAQUILLAGE PROFESSIONNEL – FORMATION DE BASE	4
GRIMAGE – FACE PAINTING : FORMATION DE BASE	5
GRIMAGE – FACE PAINTING : THÈME CARNAVAL	5
GRIMAGE – FACE PAINTING : FUSION NEW	5
MODELAGE D'ONGLES EN RÉSINE ACRYLIQUE	6
MODELAGE D'ONGLES EN GEL – FORMATION DE BASE	7
CONSEILLER EN IMAGE	8

MASSAGE & BIEN-ÊTRE

APPROCHE ET CONNAISSANCE DU CORPS HUMAIN	9
MASSAGE AUX POCHONS	9
MASSAGE RELAXANT : FORMATION DE BASE NEW	10
MASSAGE ÉTOILE NEW	11
MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES	12
MASSAGE ASSIS (AMMA)	13
MASSAGE SHIATSU – HARMONISATION DES ÉNERGIES HUMAINES	14
MASSAGE CHI NEI TSANG NEW	15
MASSAGE ANTI-MIGRAINE T.A.O. (Terre d'Asie et d'Occident)	16
MASSAGE CRÂNIEN T.A.O. (Terre d'Asie et d'Occident)	16
MASSAGE ANTI-ÂGE GUA SHA T.A.O. (Terre d'Asie et d'Occident)	17
MASSAGE FEMME ENCEINTE ET PÉRINATALITÉ	17
MASSAGE BÉBÉ ET JEUNE ENFANT – MODULE DE BASE	18
MASSAGE BÉBÉ ET JEUNE ENFANT – PERFECTIONNEMENT EN TUINA	18
DRAINAGE LYMPHATIQUE	19
MASSAGE ET FIBROMYALGIE	20
MASSAGE LOMI-LOMI	20
MADÉROTHÉRAPIE	21
MADÉROTHÉRAPIE VISAGE 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 – LES BASES DE LA PRATIQUE	24
MASSAGE VISAGE – MASSAGE SCULPTANT INSPIRE DU KOBIDO	24
INITIATION AU REIKI – 1 ^{ER} DEGRÉ	25
LAHOCHI (SOIN ÉNERGÉTIQUE)	25
MASSAGE MÉTAMORPHIQUE	26
SOIN CRISTAL'ÂME	26
INITIATION À LA SONOTHÉRAPIE	27
INITIATION AUX BOLS TIBÉTAINS	28
MASSAGE AUX BOLS TIBÉTAINS	28
LA MÉDECINE CHINOISE AU SERVICE DE SES PATIENTS/CLIENTS : INITIATION	29



FITNESS

PILATES – MODULE D'INITIATION	30
REMÉDIAL PILATES (ÉPAULES, COLONNE ET BASSIN)	31
PILATES – MODULE SENIORS ET FEMMES ENCEINTES	32
PILATES – MODULE STRETCHING	32
PILATES – MODULE SPÉCIFIQUE YOGA NEW	32
PILATES – STRUCTURATION D'UNE SÉANCE PILATES NEW	32

AROMATHÉRAPIE

LA SYMBOLIQUE ÉMOTIONNELLE DU CORPS HUMAIN	33
NATUROPATHIE POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ – NIVEAU 1	34
NATUROPATHIE POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ – NIVEAU 2	34

HYGIÈNE ET BEAUTÉ

FABRICATION DE PRODUITS CORPORELS NATURELS	35
CRÉATION DE PARFUMS NATURELS	35
FABRICATION DE COSMÉTIQUES NATURELS	36
FABRICATION DE PRODUITS DE MAQUILLAGE NATURELS	36

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

LA PLEINE CONSCIENCE DES 5 SENS ET RELAXATION	37
DEVENIR HYPNOTHÉRAPEUTE	38
COACHING SPÉCIALISÉ EN BIEN-ÊTRE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS	39
LA SOPHROLOGIE : OUTIL DE GESTION DU STRESS	40
SOPHROLOGIE LUDIQUE, AIDER LES ENFANTS À MIEUX-ÊTRE	41
COACHING SPÉCIALISÉ EN GESTION DU STRESS	42
LA RESPIRATION : UN OUTIL DE TRANSFORMATION ET DE BIEN-ÊTRE NEW	43
IKIGAI	44
INITIATION À LA BIBLIOTHÉRAPIE NEW	45
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) - INITIATION	46
PROTECTION ET DÉGAGEMENT	46
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) – ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL ET PERSONNALISÉ	47
FORMATIONS APPROFONDIES	48

DÉCORATION

TAPISSIER-GARNISSEUR	49
CRÉATION DE BOUGIES	49
AMÉNAGEMENT DE GÎTES ET CHAMBRES D'HÔTES	50
HOME STAGING	50
INITIATION À LA DÉCO-TERRE-HAPPY NEW	51
LES BASES DE LA DÉCORATION D'INTÉRIEUR	52
TECHNIQUES DE PEINTURES MURALES DÉCORATIVES 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

Session 1 : Les lundis 10, 17, 24, 31/03, 7, 14/04, 12, 19 et 26/05/25 de 18h30 à 21h30.

Session 2 : Les jeudis 10, 17, 24/04, 15, 22/05, 5, 12, 19 et 26/06/25 de 9h à 12h.



* 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.



GRIMAGE - FACEPAINTING

€ 145 €

ou 7 CF*
par module

PROGRAMME - MODULE DE BASE - 7H

MODULE DE BASE - 7H

- Maîtriser les couleurs ;
- Préparation du matériel ;
- Création et application ;
- Techniques clés ;
- Hygiène et entretien.

CARNAVAL - 7H

- Création de designs sur le thème du Carnaval.

NEW FACE PAINTING FUSION

Ce cours de perfectionnement qui fusionne des techniques modernes avec les tendances internationales actuelles.

- Techniques florales avancées ;
- Effet rainbow cake ;
- Designs Kawaii.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

- Deux bols (type soupe) ;
- Un paquet de lingettes bébé (pas de lingettes démaquillantes) ;
- Deux essuies de bain de taille moyenne ;
- Un gant de toilette ;
- Un serre-tête ou des pinces à cheveux.

Chaque participant doit venir accompagner d'un modèle pour l'après-midi dès 15h (à partir de 12 ans).

OBJECTIFS

Notre formation vous invite à plonger dans l'univers captivant du face painting, un art essentiel dans l'animation et le spectacle.

Nos formations en grimage offrent bien plus que des compétences artistiques : elles ouvrent la voie à des opportunités dans divers domaines tels que l'animation pour enfants, les festivals, les spectacles, le cinéma, et les événements privés (anniversaires, mariages, etc.). En maîtrisant l'art du face painting, vous pouvez devenir maquilleur spécialisé, animateur artistique, ou collaborer avec des agences événementielles. C'est un atout créatif qui vous permet d'élargir vos perspectives professionnelles et de répondre à une demande croissante pour des animations visuelles originales et personnalisées.

FORMATRICE

Cristina Via, esthéticienne et make-up artist.

PUBLIC

Professionnels de l'animation, de l'éducation de l'événementiel, de l'esthétique et du bien-être.

PRÉREQUIS

Avoir suivi le module de base est un prérequis pour participer aux deux autres modules.

HORAIRE

MODULE DE BASE

Session 1

Le vendredi 17/01/25 de 9h à 17h.

Session 2

Les jeudis 10 et 24/04/25 de 18h à 21h30.

FACE PAINTING CARNAVAL

Le jeudi 6/02/25 de 9h à 17h.

FACE PAINTING FUSION

Le vendredi 23/05/25 de 9h à 17h.

Voir description complète des modules sur notre site
www.formation-continue.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 : coiffeuses, esthéticiennes, visagistes, animateurs, enseignants, maquilleurs, comédiens, danseurs.



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 sur ongles naturels ;
- ▶ 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, 24/04, 15, 22/05, 12 et 19/06/25 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 11,18/02, 11, 18, 25/03, 1, 8 et 15/04/25 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.



CONSEILLER EN IMAGE

€ 2.770 €

PROGRAMME - 168H

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

Chaque participant devra prévoir un modèle pour les journées training.

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

Le Centre IFAPME 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).

Vous souhaitez vous initier au monde du conseil en image ? Nous proposons une formation d'Initiation au relooking H/F en 12h. Voir sur notre site www.formation-continue.be

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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.

Le programme détaillé est à découvrir 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 boutiques. 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'hôtesse, de conseil en image, de commerce, ... ainsi qu'à toute autre personne souhaitant exercer le métier de conseiller en image. Les participants doivent avoir 25 ans minimum.

HORAIRE

Les lundis à partir du 15/01/25 de 9 à 16h - Hors congés scolaires. Une séance d'information gratuite sera organisée en visioconférence le mardi 10/12/24 à 18h. Inscription préalable par téléphone au 04/229 84 60 ou par e-mail : fc-cm@centrefapme.be



APPROCHE ET CONNAISSANCE DU CORPS HUMAIN

(anatomie et physiologie - application pratique)

€ 248 €

ou 18 CF*

PROGRAMME - 18H

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

PUBLIC

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Nous vous demandons de venir en tenue sportive (t-shirt et vêtements ample) et d'apporter un drap de bain.

OBJECTIFS

Cette formation va vous permettre d'en savoir plus sur le corps humain (anatomie), les organes et leurs fonctions (physiologie) ainsi que certaines pathologies (maladies). L'usage de techniques manuelles comme le massage nécessite une compréhension du fonctionnement du corps humain afin d'être plus performant dans sa pratique.

FORMATRICE

Anne Lejeune, kinésithérapeute.

HORAIRE

Les mercredis 26/03, 2 et 9/04/25 de 9h à 16h.



MASSAGE AUX POCHONS

€ 278 €

(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

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

OBJECTIFS

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

FORMATRICE

Aurore Kata, esthéticienne et massothérapeute.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Voir description complète sur notre site

www.formation-continue.be

HORAIRE

Session 1 : Les jeudis 16 et 23/01/25 de 9h à 16h.

Session 2 : Les jeudis 12 et 19/06/25 de 9h 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 : coachs sportifs, métiers de l'esthétique ou du massage, détaillants ou distributeurs en alimentation



MASSAGE RELAXANT

Formation de base

€ 520 €

par session

PROGRAMME - 32H

- Posture et ergonomie du masseur ;
- Aménagement de l'espace et préparation du massage ;
- Relations client et gestion des attentes ;
- Installation en tant que masseur professionnel ;
- Les bases et techniques fondamentales du massage relaxant ;
- Exercices pratiques.

Lors de la formation, l'accent sera essentiellement mis sur la pratique. Vous travaillerez en binôme et vous vous exercerez à masser entre vous. Un syllabus reprenant les explications vous sera transmis.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Housse de matelas 1 personne ou deux grands essuies, deux coussins, une tenue décontractée, des tongs ou pantoufles et un vieux 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

Cette formation au massage relaxant du corps vous permettra d'acquérir les techniques essentielles pour offrir un massage de bien-être complet, visant à détendre et revitaliser vos clients. Vous apprendrez les gestes fondamentaux (effleurage, pétrissage, friction) et les principes de relaxation physique et mentale. L'accent sera mis sur la maîtrise des postures du masseur, la gestion de l'énergie, ainsi que sur la création d'un environnement propice à la détente.

En complément, un module dédié à l'installation en tant que masseur professionnel vous guidera dans les démarches administratives, le choix du statut juridique, la gestion de l'agenda, la relation client, et la promotion de vos services, la communication...

FORMATRICE

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

PUBLIC

Personnes ne possédant pas les bases du massage et souhaitant se lancer dans cette activité.



HORAIRE

Session 1 à Liège

Les samedis 5, 12, 19, 26/04, 17, 24/05, 7, 21/06/25 de 9 à 13h.

Session 2 à Verviers

Les lundis 17, 24, 31/03, 7, 14/04, 12, 19, 26/05/25 de 17h30 à 21h30.



PROGRAMME - 12H

- Explication du déroulement du massage ;
- Le choix des huiles, de la musique ;
- Explication et démonstration du protocole.

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

FORMATRICE

Ariane Purnode, massothérapeute.

PUBLIC

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un essuie de plage ou un drap housse une personne, un paréo, un coussin, une couverture, tongs ou chaussettes antidérapantes, une pince pour cheveux, une tenue simple et aisée pour masser. Une crème ou un lait corporel.

OBJECTIFS

Le massage Étoile est une technique douce et efficace, concentrée sur les cinq extrémités du corps : tête, mains et pieds. Ces zones réflexes sont parmi les plus sensibles du corps humain et leur stimulation procure un profond apaisement ainsi qu'une relaxation totale. En agissant sur ces points spécifiques, le massage Étoile contribue à rééquilibrer le système nerveux et à détendre l'ensemble du corps.

Pour enrichir cette méthode, nous avons ajouté une attention particulière aux épaules, où s'accumulent fréquemment les tensions liées au stress, à la fatigue ou aux émotions négatives. Cette approche permet de libérer ces mauvaises énergies et de réduire les douleurs musculaires.

Ce massage est particulièrement adapté aux personnes peu habituées aux soins corporels ou qui ressentent de la pudeur. En se concentrant sur des zones accessibles et non intrusives, le massage Étoile est idéal pour une première expérience, créant un climat de confiance entre le client et le praticien, tout en facilitant une détente progressive avant une séance plus complète.

HORAIRE

Les mardis 10 et 17/06/25 de 9h à 16h.



PROGRAMME - 12H

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

- 2 essuies moyens ;
- 1 housse de lit 1 personne en éponge ;
- 1 grand plaid ;
- Une tenue ample à manches courtes, bikini pour recevoir le massage ;
- Des pantoufles + des tongs ;
- 1 petit essuie et 1 gant de toilette ;
- De l'huile de massage (Si vous souhaitez travailler avec une huile en particulier sinon il y aura sur place de l'huile de monoï).

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

Aurore Kata, esthéticienne et massothérapeute.

PUBLIC

Esthéticiennes, massothérapeutes, kinésithérapeutes.

HORAIRE

Les lundis 19, 26/05 et 2/06/25 de 18h à 22h.





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 24, 31/01 et 7/02/25 de 14h à 17h.

Session 2

Les vendredis 11, 18 et 25/04/25 de 14h 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 €

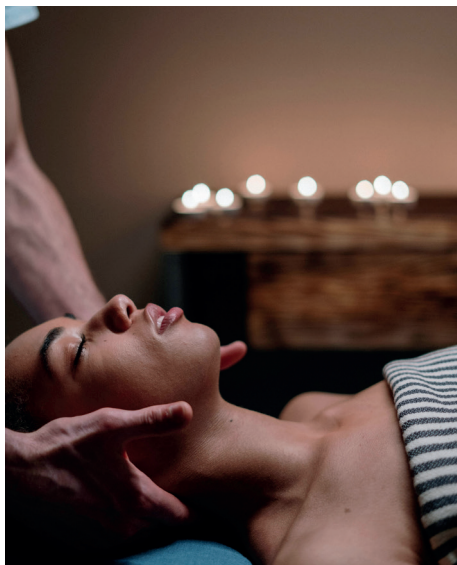
PROGRAMME - 30H

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.

À la demande des participants intéressés, une sixième journée de révision comprenant le passage d'une certification peut être organisée. Le droit d'inscription à cette formation sera calculé en fonction du nombre de personnes intéressées.



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.

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

HORAIRE

Les vendredis 25/04, 16/05, 6, 20/06 et 4/07/25 de 9h30 à 16h30.

 **PROGRAMME - 6H**

La formation en Chi Nei Tsang vous apportera une compréhension à la fois théorique et pratique de cette technique, incluant :

THÉORIE

Introduction aux organes abdominaux et à leurs liens avec les émotions, selon la médecine chinoise

PRATIQUE

- Respiration et gestion de l'énergie ;
- Approche du toucher, notamment autour du nombril ;
- Techniques de pression, massage et palper-rouler spécifiques au Chi Nei Tsang.

 FORMATRICE

Mei-Ling MYUNG SOOK, manupunctrice coréenne, masso-thérapeute et énergétique asiatique.

 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

Un drap housse une personne, un coussin, un short ou un legging souple, un t-shirt.

 OBJECTIFS

Le Chi Nei Tsang, développé par Mantak Chia, maître taoïste renommé, est une technique ancestrale de massage abdominal qui vise à harmoniser le corps et l'esprit. Issu de la tradition taoïste, le Chi Nei Tsang signifie littéralement "massage des organes internes", et repose sur l'idée que l'harmonie entre l'homme et la nature est essentielle au bien-être.

Cette pratique s'appuie sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise, qui considère que les organes ne sont pas seulement physiques, mais qu'ils sont aussi porteurs d'énergies et d'émotions. Le stress, les émotions refoulées ou une mauvaise digestion peuvent ainsi provoquer divers déséquilibres, tels que des douleurs abdominales ou des troubles du sommeil.

Le massage du ventre, cœur de cette pratique, permet de :

- Libérer les blocages physiques et émotionnels logés dans les organes internes ;
- Harmoniser le corps et l'esprit en favorisant une meilleure circulation énergétique.

En quoi consiste le Chi Nei Tsang ?

La technique repose sur des massages manuels profonds, coordonnés avec le rythme naturel de la respiration, pour travailler directement sur les organes internes.

Les bienfaits du Chi Nei Tsang peuvent être les suivants :

- Soulagement des douleurs physiques ;
- Libération des émotions bloquées ;
- Nettoyage et détoxification des organes ;
- Harmonisation globale du corps ;
- Stimulation et revitalisation de l'énergie vitale.

 HORAIRE

Le jeudi 22/05/25 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, masso-thérapeute et énergéticienne asiatique.

HORAIRE

Session 1

Le vendredi 10/01/25 de 9h30 à 16h30.

Session 2

Le vendredi 13/06/25 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, masso-thérapeute et énergéticienne asiatique.

HORAIRE

Session 1

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

Session 2

Les jeudi et vendredi 5 et 6/06/25 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 Myung Sook, manupunctrice coréenne, massothérapeute et énergétique asiatique.

HORAIRE

Session 1

Le vendredi 31/01/25 de 9h30 à 16h30.

Session 2

Le jeudi 26/06/25 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 mercredis 13 et 20/01/25 de 9h 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 15/01/25 de 9 à 16h.

Session 2

Le mercredi 21/05/25 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 9h à 16h.

 **PROGRAMME - 6H**

- Connaître le système lymphatique, savoir comment il fonctionne et identifier ses interactions avec les autres systèmes : artériel, veineux, nerveux, ... ;
- Expliquer les particularités du drainage lymphatique par rapport à d'autres types de massage, les inconvénients, les contre-indications et les limites de cette approche de massage ;
- Réaliser les différents mouvements sur les différentes parties du corps pour réaliser des séances globales ou ciblées mais dans la logique du système lymphatique de proximal à distal : bras, mains / cou, visage, cuir chevelu/ buste, thorax/ ventre, flancs / dos, fesses/ jambes, pieds ;
- Réaliser une huile essentielle complémentaire au drainage corporel ;
- Rediriger les personnes vers d'autres spécialistes : esthéticiennes, kinésithérapeutes quand la demande ou l'état de santé de la personne demande des spécialistes.

Pour cet apprentissage nous utiliserons :

- Un syllabus, plusieurs petits films, power point avec résumés explicatifs ;
- Test sur soi-même et travail en binôme ;
- Observation et correction des massages réalisés en binôme.

 FORMATRICES

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

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

 PUBLIC

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

 OBJECTIFS

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

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

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

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

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

 MATÉRIEL À PRÉVOIR

1 drap de lit 1 personne, 1 grand plaid, 2 grands essuies, 2 gros coussins, de l'huile de massage bio 1ère pression à froid (exemple : sésame, jojoba, pépin de raisin) ; un crayon de maquillage (yeux ou lèvres) ou eyeliner pour dessiner le sens des canaux lymphatiques sur la peau ainsi qu'un taille crayon.

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

 HORAIRE

Les mercredis 5, 12 et 19/02/25 de 9h à 16h.



MASSAGE ET FIBROMYALGIE

€ 310 €

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 jeudis 13, 20 et 27/03/25 de 9h à 16h.



MASSAGE LOMI-LOMI

€ 268 €

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 13 et 20/05/25 de 9h à 16h.



MADÉROTHÉRAPIE

€ 385 €

(inclut 5 outils de
madérothérapie)

PROGRAMME - 12H

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

Les exercices de massage se pratiquent en binôme. Vous serez amené de façon alternée à masser et à recevoir le massage.

PRÉREQUIS

Avoir déjà une pratique du massage.

OBJECTIFS

Cette technique de massage utilise des objets en bois pour modeler la silhouette. Elle a pour effet de réduire la cellulite en cassant les amas graisseux et en lissant la peau. Parmi les autres effets, on peut également noter la détente musculaire ainsi que l'amélioration de la circulation sanguine et lymphatique.

FORMATRICE

Mei-Ling MYUNG SOOK, manupunctrice coréenne, masso-thérapeute et énergétique asiatique.

HORAIRE

Session 1

Les jeudis 20 et 27/03/25 de 9h30 à 16h30.

Session 2

Les mercredis 18 et 25/06/25 de 9h30 à 16h30.



MADÉROTHÉRAPIE VISAGE

€ 185 €

(inclut 5 outils de
madérothérapie pour le visage)

PROGRAMME - 6H

- Aspects théoriques ;
- Utilisation des instruments en bois ;
- Technique de massage thaïlandais ;
- Technique de massage Kobido ;
- Technique de drainage lymphatique.

PUBLIC

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

OBJECTIFS

Cette technique de madérothérapie active les muscles et les tissus du visage, de la surface aux couches profondes, pour des effets bénéfiques.

FORMATRICE

Mei-Ling MYUNG SOOK, manupunctrice coréenne, masso-thérapeute et énergétique asiatique.

HORAIRE

Le mercredi 04/06/25 de 9h30 à 16h30.

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



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. Cette approche holistique vise à rétablir l'équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme. Les massages ayurvédiques stimulent la circulation, éliminent les toxines et favorisent la relaxation profonde. Ils aident à rééquilibrer les énergies internes pour améliorer la santé globale et le bien-être. 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 15/01/25 de 10h à 16h30.

Session 2 : Le mercredi 2/04/25 de 10h 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 19/02/25 de 10h 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 19/03/25 de 10h 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 11/06/25 de 10h 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 jeudis 6 et 13/02/25 de 9h à 16h.

MASSAGE SCULPTANT DU VISAGE INSPIRÉ DU KOBIDO

**Module 1 : Notions de base du massage anti-âge inspiré
du Kobido, gestes de base et utilités – 6H**

Le jeudi 27/03/25 de 9h à 16h.

Module 2 : Décolleté et cou + gestes auto massage – 6H

Le jeudi 17/04/25 de 9h à 16h.

**Module 3 : Contour visage et joues + gestes auto massage
– 6H**

Le jeudi 24/04/25 de 9h à 16h.

**Module 4 : Bouche et sillons nasogéniens + gestes auto
massage – 6H**

Le jeudi 15/05/25 de 9h à 16h.

Module 5 : Yeux et front + gestes auto massage - 6H

Le jeudi 22/05/25 de 9h à 16h.

**PROTOCOLE COMPLET - uniquement pour ceux qui ont suivi
la formation complète (5 modules)**

Le jeudi 05/06/25 de 9h à 16h.

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

1 grands essuie (1,50m x 1 m) ;
2 petits essuies (1m x 50 cm) ;
Eventuellement produits pour se démaquiller.

OBJECTIFS

Nous vous proposons différents modules pour découvrir le
massage facial.

Vous aurez l'occasion de suivre une formation de base en
massage visage.

Suite à ce module, vous pourrez ensuite vous perfectionner
en découvrant le face yoga ainsi que le massage sculptant
inspiré du Kobido.

Le Kobido, authentique massage du visage japonais, alterne
des pliés, des mouvements lents et rapides, profonds et
légers des doigts et des poignets. Ainsi que pincements,
glissés, percussions...

Nous vous invitons à découvrir les astuces d'efficacité
du massage Kobido au travers de modules ciblés sur les
différentes zones du visage : yeux, bouche, ovale du visage,
front etc....

Le massage Kobido est une méthode sophistiquée et
efficace de massage facial qui offre des bienfaits anti-âge
et de relaxation profonde. En intégrant des techniques de
massage, de drainage lymphatique il aide à revitaliser la
peau, améliorer l'éclat du teint et offrir une expérience de
bien-être total.

FORMATRICE

Aurore Kata, esthéticienne, massothérapeute, nutrithéra-
peute et aromathérapeute.

PUBLIC

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

PRÉREQUIS

Avoir participé au "module 1 du massage Kobido : les gestes
de base et leur utilité" est un prérequis pour suivre les
autres modules Kobido.



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 1^{er} degré Reiki - Les 4 initiations du 1^{er} 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

Le vendredi 20 et le samedi 21/06/25 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 jeudi 17/04/25 de 9h30 à 16h30.



MASSAGE MÉTAMORPHIQUE

€ 290 €

PROGRAMME - 14H

- Examen du schéma prénatal et ses points réflexes sur le pied ;
- Déroulement d'une séance : Le but du massage métamorphique - La technique - Massage des pieds - Massage des mains - Massage de la tête - Les résultats-les bienfaits - Pourquoi venir ? À quels moments ? À qui s'adresse cette technique ?

FORMATRICE

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

PUBLIC

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

OBJECTIFS

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

Une séance entière sera donnée et reçue afin de bien maîtriser la technique et ressentir les bienfaits dans son corps. Le massage se pratique habillé et est destiné aux personnes de 0 à 99 ans et plus.

HORAIRE

Les mardis 20, 27/05, 3 et 10/06/25 de 18h à 21h30.



SOIN CRISTAL'ÂME

€ 248 €

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?

FORMATRICE

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

PUBLIC

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

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.

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.

HORAIRE

Les vendredis 21, 28/03, 11 et 18/04/25 de 14h à 17h.

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



PROGRAMME - 14H

JOURNÉE 1

- Développement de la sonothérapie ;
- Quelques notions de bases (les sons, les vibrations, les fréquences) ;
- Les bienfaits et contre-indications ;
- La complémentarité avec d'autres disciplines du bien-être ;
- Les bols tibétains : découverte, prix, où l'acheter, comment le faire sonner, le faire chanter etc... comment l'entretenir ;
- Purifier un lieu ;
- Nettoyage et entretien des instruments ;
- Les bols de cristal et différents instruments à découvrir : carillons, gong, tambour, tong drum, etc... : découverte ;
- Questions/Réponses ;
- Démonstration d'un voyage sonore.

JOURNÉE 2

Cette journée sera plus axée sur la pratique avec différentes techniques d'équilibrage des chakras.

À l'issue de cette journée, vous serez capable de vous prodiguer un soin et de le prodiguer sur chaise à autrui. Vous serez en mesure de réaliser vos propres voyages sonores.

Contenu :

- Les différents chakras ;
- Autosoin sur chaise : théorie et pratique ;
- Lissage de l'aura ;
- Soins sur chaise à autrui : théorie et pratique ;
- Élaboration d'un voyage sonore.



PUBLIC

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



MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un tapis de yoga ou équivalent, un coussin, un plaid, tout pour être bien installé pour profiter pleinement du voyage sonore. Une tenue confortable est à prévoir.



OBJECTIFS

La sonothérapie est une méthode alternative qui utilise les vibrations sonores pour favoriser le bien-être et l'équilibre intérieur. Cette approche, pratiquée depuis des millénaires dans différentes cultures, repose sur l'idée que les fréquences sonores peuvent aider à harmoniser le corps et l'esprit.

Notre formation propose un parcours complet pour découvrir les différentes techniques de sonothérapie : bols tibétains, diapasons, gongs, et autres instruments vibratoires. Vous apprendrez à utiliser ces outils pour créer un environnement sonore propice à la relaxation, à la méditation et au mieux-être.

À noter : Bien que largement appréciée pour ses effets bénéfiques sur la détente et la relaxation, la sonothérapie n'est pas reconnue par la médecine traditionnelle et ne repose pas sur des preuves scientifiques établies. Les effets perçus varient d'une personne à l'autre.



FORMATRICE

Vinciane Hayebin, sonothérapeute, naturopathe et consultante en bien-être.



HORAIRE

Les jeudis 16 et 30/01/25 de 9h à 17h.



INITIATION AUX BOLS TIBÉTAINS



144 €

PROGRAMME - 7H

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

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.).

OBJECTIFS

Cette formation d'initiation aux bols tibétains permet aux professionnels du bien-être d'apprendre à utiliser ces instruments (principalement des bols antiques) pour favoriser la relaxation profonde et l'harmonisation des énergies. Les participants découvriront les techniques de base pour intégrer les vibrations sonores dans leurs pratiques thérapeutiques. En tant que professionnels, ils pourront enrichir leurs soins en y ajoutant une dimension sonore, bénéfique pour la détente et le rééquilibrage énergétique des clients. Vous apprendrez à les faire sonner par friction et par tintement.

HORAIRE

Le samedi 18/01/25 de 9h 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 9h à 17h.



LA MÉDECINE CHINOISE AU SERVICE DE SES PATIENTS/CLIENTS (initiation)

€ 248 €

PROGRAMME - 12H

- Connaître et expliquer les bases de la philosophie chinoise : le yin ; le yang et les 5 éléments ;
- Identifier les différents méridiens ;
- Repérer les points d'acupuncture et d'acupression ;
- Utiliser les 5 types d'alimentation énergétique selon la médecine chinoise ;
- Utiliser les huiles essentielles suivant les méridiens à travailler ;
- Pratiquer la méditation taoïste du sourire intérieur ;
- Se rendre compte de l'étendue des différentes approches de la MTC.

Pour cet apprentissage nous utiliserons :

- Un syllabus, plusieurs petits films, power point avec résumés explicatifs ;
- Un petit livre d'automassage chinois ;
- Ateliers pratiques : test sur soi-même et travail en binôme ;
- Pratique méditative et fabrication d'une huile essentielle.

PUBLIC

Professionnels du bien-être et du coaching souhaitant utiliser les techniques d'animation ou de formation dans sa pratique professionnelle. La formation ouverte à tous, débutants ou praticiens interpellés par la transmission en groupe.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

OBJECTIFS

La médecine chinoise représente une approche holistique de la santé. Elle considère le corps comme un système interconnecté où l'équilibre entre le corps, l'esprit et l'environnement est essentiel pour maintenir la santé. Elle prend en compte les aspects physiques, émotionnels, mentaux et environnementaux de la santé.

Cette formation vous permettra de comprendre les bases de la médecine traditionnelle chinoise pour pouvoir les appliquer simplement et efficacement avec votre patientèle ou votre clientèle, pouvoir vous rendre compte de son étendue, de sa complexité, mais de également de son utilité.

Cette approche vous permettra d'acquérir une vue d'ensemble avant de vous investir peut-être dans une formation plus approfondie.

FORMATRICES

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

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

HORAIRE

Les lundis 19 et 26/05/25 de 9h à 16h.



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 sportive et un essuie-main.

HORAIRE

Session 1

Les mardis 4 et 11/02/25 de 9h à 16h.

Session 2

Les mardis 1 et 8/04/25 de 9h 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 sportive et un essuie-main.

HORAIRE

Module 1

Les mardis 15 et 22/04/25 de 9h à 16h.

Module 2

Le mardi 13/05/25 de 9h à 16h.

Module 3

Le mardi 20/05/25 de 9h 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 – MODULES SPÉCIFIQUES

€ MOD. 1 — 230 €
ou 12 CF*

€ MOD. 2 — 115 €
ou 6 CF*

€ MOD. 3 — 230 €

€ MOD. 4 — 230 €

PROGRAMMES

PROGRAMME – MODULE SENIORS ET FEMMES ENCEINTES – 12H

Programme axé sur une routine de mouvements à faible impact sur les articulations. 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.

PROGRAMME – MODULE SPÉCIFIQUE STRETCHING – 6H

Ce module met en application les fondements de la méthode Pilates pour protéger la colonne vertébrale, renforcer davantage 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.

PROGRAMME – MODULE SPÉCIFIQUE YOGA – 12H

Programme axé sur des exercices (« asanas », postures et enchaînements de postures) permettant de délier, assouplir et renforcer le corps par des mouvements doux et équilibrés. Apprentissage de quelques techniques respiratoires pour réguler la respiration, relaxer le corps et calmer le mental.

PROGRAMME – COMMENT STRUCTURE UNE SÉANCE DE PILATES – 12H

Approche exclusivement technique et pratique de la méthode Pilates pour des enchaînements à proposer lors d'une classe, d'une séance de Pilates.

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.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Une tenue sportive et un essuie-main.

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

HORAIRES

Module seniors et femmes enceintes

Session 1 : Les mardis 14 et 21/01/25 de 9h à 16h.

Session 2 : Les mardis 27/05 et 3/06/25 de 9h à 16h.

Module spécifique stretching

Session 1 : Le mardi 28/01/25 de 9h à 16h.

Session 2 : Le mardi 10/06/25 de 9h à 16h.

Module spécifique yoga

Les mardis 17 et 24/06/25 de 9h à 16h.

Module Comment structure une séance de Pilates

Les mardis 18 et 25/03/25 de 9h 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 : coiffeuses, esthéticiennes, visagistes, animateurs, enseignants, maillleurs, comédiens, danseurs.



LA SYMBOLIQUE ÉMOTIONNELLE DU CORPS HUMAIN

€ 276 €

PROGRAMME - 16H

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

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

OBJECTIFS

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

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

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

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

FORMATRICE

Tina Russillo, aromathérapeute, thérapeute holistique et formatrice.

PUBLIC

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

HORAIRE

Les lundis 10, 17, 24 et 31/03/25 de 18 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.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

OBJECTIFS

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

FORMATRICE

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

HORAIRE

Niveau 1

Les lundis 7, 14/04, 12 et 19/05/25 de 18h à 21h30.

Niveau 2

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

D'autres dates seront planifiées dans le courant du second semestre 2025.





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 13/06/25 de 9h 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 25/04/25 de 9h 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 16 et 23/05/25 de 9h 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 ;
- Étude 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 6/06/25 de 9h 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.



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.
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 6/12/24 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 ;
- › Pédop-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'anxiété et les dépendances. Au cours de la séance avec l'hypnothérapeute, le patient plonge dans son inconscient pour y puiser de nouvelles ressources, choisir les solutions au problème qu'il veut résoudre et tenter d'atteindre son objectif.

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

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

 FORMATRICE

Laëtitia Boutefeu, coach certifiée, hypnothérapeute 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

Les samedis 6, 13, 20/09, 4, 11, 18, 25/10, 15, 22, 29/11, 13/12, 10, 17 et 24/01/26 de 9h à 16h30. (Séance d'information gratuite par visioconférence le mardi 17/06/25 de 18h à 20h. Inscription préalable à la séance d'information par téléphone au 04/229 84 60 ou par e-mail : fc-cm@centreifapme.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, cultivent le bien-être personnel et soutiennent le développement de la capacité d'empathie. La pleine conscience permet de réaliser que les expériences internes (corps, pensées) sont des phénomènes passagers. Cette formation abordera la pratique et les fondements de pleine conscience dans le cadre de l'accompagnement des enfants & adolescents que ce soit dans le contexte professionnel ou personnel. Cette pratique permet aux enfants et adolescents de mieux apprivoiser leurs émotions, de mieux apprivoiser leur stress, d'améliorer leurs capacités de concentration et d'attention et de développer leur capacité de bienveillance envers eux-mêmes et les autres ;
- 2) Techniques créatives (pensée créative, écriture créative, collages...) ;
- 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 vendredis 6, 13, 20 et 27/06/25 de 9h à 16h -
Séance d'information gratuite le lundi 7/04/25 en visioconférence.

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 17, 31/01, 14/02, 14 et 28/03/25 de 9h à 15h30.

Session 2 : Les mardis 18, 25/03, 1, 8, 15, 22/04, 13, 20, 27/05 et 3/06/25 de 18h30 à 21h30.

NIVEAU 2

Les vendredis 25/04, 16/05, 6, 20 et 27/06/25 de 9h à 15h30.

Une séance d'information sera organisée.

La date sera indiquée sur notre site internet www.formation-continue.be. 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. Tenue décontractée conseillée.

HORAIRE

Les samedis 15/03, 12/04 et 17/05/25 de 9h 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 18, 25/03, 1, 8, 15 et 22/04/25
de 9h à 16h.



LA RESPIRATION : UN OUTIL DE TRANSFORMATION ET DE BIEN-ÊTRE

€ 310 €

📅 PROGRAMME - 18H

1. L'importance de la posture et ses effets sur la durabilité au travail ;
2. Analyse de la respiration : observation et correction ;
3. Les trois phases de la respiration et la respiration complète ;
4. Le lien entre respiration et énergie ;
5. Harmonisation par la cohérence cardiaque et la coordination respiration-mouvement ;
6. L'influence des neurones miroirs et de la syntonie dans les interactions ;
7. Techniques respiratoires spécifiques ;
8. Respiration et visualisation : l'alliance des mots, des couleurs et de la nature ;
9. Techniques vibratoires pour l'ancrage et la clarification.

👤 PUBLIC

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou de bénévolat. Coach, conseiller, animateur, éducateur, gestionnaire d'équipe, etc. Elle s'adresse également à toute personne concernée par la santé préventive et qui désire appliquer cette technique.

Le détail des formations se trouve sur notre site :
www.formation-continue.be

🎯 OBJECTIFS

La respiration, bien que longtemps négligée par la recherche scientifique, figure parmi les piliers essentiels des approches de santé préventive, aux côtés du sommeil, de l'alimentation, de l'hydratation et de l'exercice physique.

Les stratégies de respiration peuvent améliorer le bien-être physique, en mettant l'accent sur le renforcement de votre système immunitaire.

Cette formation a pour but de voir comment la respiration peut optimiser sa posture en rétablissant une connexion consciente avec son corps et sa respiration, afin de favoriser un accueil bienveillant, une meilleure disponibilité, une conscience accrue de soi et une efficacité renforcée dans les interactions professionnelles ou autres.

👤 FORMATRICE

Amandine Lecerf, professeur d'éducation physique, psychomotricienne, thérapeute corporelle et coach yoga.

✂ MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un tapis, un coussin et une couverture.

🕒 HORAIRE

Les lundis 19, 26/05 et 2/06/25 de 9h à 16h.



PROGRAMME - 18H

COURS THÉORIQUES DE BASE :

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

ATELIERS PRATIQUES :

Les ateliers pratiques se réalisent en binômes ou petits groupes.

1. À partir de questions essentielles, nous allons explorer différents outils pratiques permettant d'établir votre Ikigai.
 - Quelles sont vos compétences fortes et vos talents ?
 - Qu'est-ce qui vous rend enthousiaste et vous donne de l'énergie ?
 - Pourquoi aimeriez-vous être reconnu ou rémunéré ?
 - De quoi, selon vous, le monde a-t-il besoin ?
 - Quelles actions, quelles professions vous font rayonner ?
 - Quelles sont vos passions et les choses qui vous exaltent ?
 - Quelles pourraient être votre mission et votre vocation ?
2. Nous déterminerons ensuite comment mettre en place votre Ikigai personnalisé et le faire vivre au quotidien.

Nous mettrons en pratique sur nous-même les outils de la formation et alternerons 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.

OBJECTIFS

La méthode IKIGAI est une philosophie japonaise qui permet de rendre du sens à sa vie et motive les individus à se lever chaque jour. Cet outil permet de trouver un équilibre entre quatre dimensions : ce qu'ils aiment faire, ce pour quoi ils sont doués, ce dont le monde a besoin, et ce pour quoi ils peuvent être payés.

Cette formation de 2 jours, intensive, théorique et pratique vous permettra de mieux accompagner vos clients ou vos patients en leur permettant de se découvrir ou de se redécouvrir pour trouver les projets qui donnent un sens à leur vie.

Ce programme, est une spécialisation et un approfondissement des techniques de coaching et de conseiller en bien-être.

FORMATRICES

Patricia Houbar, infirmière pédiatrique et sage-femme spécialisée en prévention santé et en médecine chinoise. Elle est formatrice et animatrice en life coaching et en massothérapie.

Lorine Dubois, formatrice et animatrice en bien-être.

HORAIRE

Les mardis 28/01, 4 et 11/02/25 de 9h à 16h.

Le détail des formations se trouve sur notre site www.formation-continue.be



PROGRAMME - 30H

- Module 1 : Introduction à la bibliothérapie ;
- Module 2 : Les différents types de bibliothérapie ;
- Module 3 : Les bénéfices de la bibliothérapie ;
- Module 4 : Les techniques de mise en œuvre de la bibliothérapie ;
- Module 5 : Applications spécifiques de la bibliothérapie ;
- Module 6 : Éthique et bonnes pratiques en bibliothérapie ;
- Module 7 : Cas d'étude et exemples pratiques ;
- Module 8 : Perspectives de la bibliothérapie ;
- Module 9 : Conclusion et synthèse ;
- Ressources et outils.

Ce plan de cours répartit les modules de manière équilibrée sur 30 heures, permettant ainsi une exploration approfondie de chaque aspect de la bibliothérapie. Les sessions comprennent des présentations théoriques, des discussions interactives, des études de cas pratiques et des exercices individuels et en groupe pour assurer une compréhension complète et une application pratique des concepts abordés.

FORMATRICE

Christel Héron, mastercoach à l'INA, bibliothérapeute, conférencière, formatrice et job coach en réinsertion socio-professionnelle.

PUBLIC

Cette formation concerne les bibliothécaires ainsi que les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou de bénévolat : coach, conseiller, animateur, éducateur, etc.

OBJECTIFS

La bibliothérapie, un terme qui combine les mots "bibliothèque" et "thérapie", est une pratique qui utilise la lecture et l'écriture à des fins thérapeutiques ou pas. Bien que ce concept puisse sembler contemporain, ses origines remontent à l'Antiquité, où les anciens Grecs considéraient la lecture comme un moyen de guérison pour l'esprit et le corps.

La bibliothérapie peut être définie comme l'utilisation délibérée de textes écrits (tels que des livres, des poèmes, des essais, etc.) pour aider les individus à faire face à des défis émotionnels, mentaux ou psychologiques, ou pour favoriser leur croissance personnelle. Cette pratique peut être menée de différentes manières, notamment par la lecture individuelle, la discussion de livres en groupe, ou même l'écriture personnelle.

Au cours des dernières décennies, la bibliothérapie a continué d'évoluer et de s'adapter aux besoins changeants de la société. Des recherches approfondies ont exploré ses effets et son efficacité dans une variété de contextes, et de nouvelles approches ont émergé pour répondre aux défis modernes de la santé mentale et du bien-être. Aujourd'hui, la bibliothérapie est utilisée dans une gamme diversifiée de domaines, de la psychologie clinique à l'éducation, en passant par le développement personnel et le travail social. Son évolution historique témoigne de sa pertinence continue en tant que pratique thérapeutique et outil de croissance personnelle.

Notre formation de 30 heures combine théorie et ateliers créatifs interactifs. Vous participerez activement à travers échanges, jeux et outils de coaching, pour vous approprier la méthode et l'intégrer dans votre pratique professionnelle. Elle offre une introduction aux principes, bienfaits et applications pratiques de la bibliothérapie dans divers contextes.

HORAIRE

Les mardis 18 et 25/03, 1, 8 et 15/04/25 de 9h à 16h.



EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) Initiation

€ 121 €

PROGRAMME - 7H

Les bases de l'EFT - 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 en pratique - Démonstration - Pratique et échanges - Questions – réponses.

PUBLIC

Personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou de bénévolat : coach, thérapeutes, professionnels du bien-être...

FORMATRICE

Nathalie Moreira, Coach Énergétique et vibratoire©.
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 objectif de vous apporter les compétences afin de prodiguer des séances d'EFT à vos patients/clients.

HORAIRE

Le mercredi 21/05/25 de 9h 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 vous apporter les compétences nécessaires pour conseiller vos patients sur la protection de leur aura et la gestion des énergies négatives, contribuant ainsi à leur équilibre énergétique et à leur bien-être.

HORAIRE

Le mardi 3/06/25 de 9h à 17h.



PRATICIEN EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) EXPERT

€ 1.138 €

PROGRAMME - 56H

Cette formation est divisée en 8 modules et 8 sujets donnant accès à l'intégration avec facilité des différentes techniques de niveau 1 et 2 de EFT en associant le développement personnel.

AU PROGRAMME

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

OBJECTIFS

Cette nouvelle formation professionnelle allie la puissance de l'EFT et une pratique intensive permettant une intégration personnelle et professionnelle.

Cette formation approfondie d'EFT (Emotional Freedom Techniques) vise à enseigner l'utilisation de cette méthode pour libérer les blocages émotionnels et améliorer le bien-être global. Les participants apprendront à identifier les sources de stress et d'anxiété, ainsi qu'à appliquer des techniques spécifiques de tapotement pour rééquilibrer les énergies. L'objectif est de maîtriser l'EFT de manière autonome et professionnelle, tant pour un usage personnel que dans un cadre thérapeutique. Les apprenants développeront également des compétences pour accompagner des clients dans la gestion de leurs émotions et la résolution de traumatismes.

FORMATRICE

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

PUBLIC

Personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou de bénévolat : coach, thérapeutes, professionnels du bien-être...

HORAIRE

Les mardis 21/01, 11/02, 11/03, 1, 22/04, 13/05, 10/06 et 1/07/25 de 9 à 17h.

Séance d'information gratuite le mardi 3/12/24 à 18h au Centre IFAPME Liège.

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

Le détail des formations se trouve sur notre site www.formation-continue.be



FORMATIONS APPROFONDIES

NOS FORMATIONS APPROFONDIES 2025-2026 VOUS ATTENDENT DÈS SEPTEMBRE 2025 !

Comme chaque année, nos formations approfondies se dérouleront sur l'année scolaire 2025-2026.

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

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

MAKE-UP ARTIST PROFESSIONNEL -202 HEURES

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

CONSEILLER(ÈRE) EN IMAGE – 168 HEURES

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

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

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

MASSAGE ÉNERGÉTIQUE PERSONNALISÉ – 90 HEURES

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

CONSEILLER EN BIEN-ÊTRE – 90H

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



TAPISSIER GARNISSEUR DE SIÈGES

€ 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, ou tabouret.

POUR LES CHEVRONNÉS : NIVEAU 2

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

OBJECTIFS

Disposer des bases théoriques et pratiques du garnissage et pouvoir restaurer un siège de A à Z avec l'aide du syllabus.

FORMATRICE

Caroline Boucquiau, tapissier-garnisseur de meubles.

LIEU DE FORMATION

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

HORAIRE

Niveau 1 (débutant) : Séance d'information obligatoire le jeudi 6/02/05 à 18h30.

Cours : Les jeudis 20/02, 27/02, 13/03, 27/03, 3/04, 10/04, 17/04 et le 24/04/25 de 18h30 à 21h30.

Niveau 2 : Session 1 : Les mardis 4/02, 11/02, 18/02, 25/02, 11/03, 18/03, 25/03 et 1/04 de 18h30 à 21h30.

Session 2 : Les jeudis 8/05, 15/05, 22/05, 5/06, 12/06, 19/06, 26/06 et 3/07/25 de 18h30 à 21h30.



CRÉATION DE BOUGIES

€ 102 €

ou 6 CF*

PROGRAMME - 6H

- ▶ Historique de la bougie et explication des différentes sortes de cire ;
- ▶ Explications sur la cire de soja, les fragrances, les mèches et les fleurs séchées + processus de fabrications ;
- ▶ Pourquoi la récupération des bocaux ? Quel impact écologique a la production de nouveaux contenants ?
- ▶ Explication des 5 sens autour de la bougie ;
- ▶ Petit jeu pour découvrir les parfums ;
- ▶ Fabrication de deux bougies.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Le petit matériel sera fourni par le centre.

OBJECTIFS

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

FORMATRICE

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

HORAIRE

Session 1 : le samedi 11/01/25 de 9h à 16h.

Session 2 : les vendredis 14/03 et 21/03/25 de 13h à 16h.



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 lundis 17, 24/02, 10, 17, 24, 31/03 et 14/04/25
de 18h à 21h.



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

Les lundis 20 et 27/01/25 de 9h à 17h.



INITIATION À LA « DÉCO-TERRE-HAPPY »

€ 252 €

PROGRAMME - 14H

- Découverte des outils de la Déco-Terre-Happy : leurs bienfaits et avantages ;
- Analyse des besoins d'harmonisation ;
- Relation entre Harmonie et Habitat ;
- Comment l'habitat influence-t-il votre bien-être ? ;
- Comment ressentir et mesurer l'énergie de sa maison ? ;
- Comment amplifier et maximiser l'énergie de sa maison ? ;
- Conseils d'harmonisation pour les pièces de la maison.

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.

Ainsi que toute personne souhaitant amplifier son harmonie de vie ainsi que celle de son habitation.

OBJECTIFS

La Déco-Terre-Happy vous invite à une vie saine et épanouissante en parfaite harmonie avec la Terre.

Pour réveiller l'énergie et l'harmonie de votre habitation en y développant les valeurs positives de la vie ; le bonheur, la santé, la vitalité, l'abondance, l'estime et la réalisation de Soi.

Votre maison vous influence à chaque instant et votre décoration d'intérieur peut agir sur vos émotions, votre énergie et vous aider à concrétiser vos projets de vie.

En explorant l'art de créer une atmosphère qui vous ressemble où chaque élément contribue à votre bien-être, tout votre habitat deviendra un allié précieux pour votre épanouissement personnel.

Aménager votre maison de façon cohérente, harmonieuse, fluide et saine vous permettra de mieux vivre au quotidien et d'amplifier votre bonheur personnel, familial et professionnel.

FORMATRICE

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

www.chemindelharmonie.be

HORAIRE

Les jeudis 16 et 23/01/25 de 9h à 17h.



LES BASES DE LA DÉCORATION D'INTÉRIEURE

€ 432 €

ou 24 CF*
par session

PROGRAMME - 24H

- 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

- Développer un propre projet de déco intérieure en étudiant les points principaux à prendre en compte.
- Créer un projet qui répond à nos besoins, étape par étape en passant par les idées et la méthode.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Les mardis 4/02, 11/02, 18/02, 11/03, 18/03, 25/03, 8/04 et 15/04/25 de 18h à 21h.



TECHNIQUES DE PEINTURES DÉCORATIVES MURALES

€ 252 €

ou 14 CF*

PROGRAMME - 12H

- Découverte et application d'enduits décoratifs ;
- Techniques d'imitation de la rouille et de l'acier Corten ;
- Techniques de réalisation de formes géométriques ;
- Techniques de la patine à l'acrylique.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Le matériel et les consommables sont mis à disposition par le centre.

OBJECTIFS

- Apprendre à préparer le support, choisir le matériel et la peinture ;
- Mettre en œuvre diverses techniques de peinture décoratives.

FORMATEUR

Jean-Marie Dalemans, entrepreneur en peinture.

HORAIRE

Les samedis 11, 18, 25/01 et 1/02/2025 de 9h à 12h.



CRÉATION DE TAPIS SELON LA MÉTHODE DU "TUFTING"

€ 240 €

ou 12 CF*
par session

PROGRAMME - 12H

1^{re} SÉANCE (4H) :

- Comprendre le pistolet à tuffer 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 tuffer : 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 (coudre, 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 tuffer, 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 15/03, 22/03 ou 29/03 (le groupe peut être divisé en 2 pour le second cours, fonction du nombre de participants) et le 5/04/25 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.

Article 2 : modalités de paiement

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

MANAGEMENT

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

INFORMATIQUE

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

PRÉVENTION-SÉCURITÉ-ENVIRONNEMENT

Conseiller en prévention
EPI-SLCI (Incendie)
Secourisme d'entreprise
Gardiennage
Alarmes
Personnes de confiance

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

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

Michel Schoonbroodt
T. 04 229 84 34

Mail du service
commercial@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 pmecea@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 VILLERS-LE-BOUILLET

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

CENTRE IFAPME VERVERS

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 VILLERS-LE-BOUILLET

📍 Rue de Waremmes, 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

