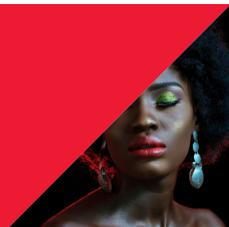




# Soins aux personnes

PLANNING FORMATIONS

**SEPTEMBRE 2025 / JANVIER 2026**



- ▲ 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](http://www.formation-continue.be)



Madame, Mademoiselle, Monsieur,

Vous souhaitez perfectionner vos compétences pour offrir un service d'excellence à vos clients ? Ou bien découvrir de nouvelles techniques et tendances afin d'enrichir votre offre et répondre encore mieux à leurs attentes ? Nos formations continues sont conçues pour vous accompagner dans cette démarche.

Nous sommes ravis de vous présenter la 38<sup>e</sup> édition de notre catalogue de formations, couvrant les domaines des soins aux personnes, du fitness, de la nutrition, du développement personnel et de la décoration.

Nous vous avons préparé de nombreuses nouveautés à découvrir sans plus attendre !

- Pose de capsules américaines ;
- Décoration d'ongles tendance 2025 ;
- Drainage lymphatique manuel et autodrainage - Approche bien-être ;
- Massage anti-douleur ;
- Massage énergétique (selon l'énergétique chinoise et les Chakras) ;
- Belle et bien, accompagnement post-cancer ;
- Alimentation, beauté et bien-être ;
- Hypnose conversationnelle ;
- Devenir sophrologue (formation certifiante) ;
- Sophrologie et art thérapie ;
- Coaching spécialisé en confiance en soi ;
- Relooking de meubles ;
- Ateliers de décoration de Noël.

Le Centre IFAPME Liège-Huy-Verviers vous propose également de valider gratuitement vos compétences pour le métier d'esthéticienne en réussissant une épreuve de validation. Celle-ci consiste en une mise en situation professionnelle évaluées par des professionnels du métier et vous permet d'accéder à la profession en cas de réussite. Pour plus de renseignements concernant la validation des compétences : 04/229 84 18.

Vous retrouverez les programmes complets de formation ainsi que d'autres thématiques sur notre site web : [www.formation.continue.be](http://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](mailto:fc-cm@centreifapme.be)



# TABLE DES MATIÈRES

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

## ESTHÉTIQUE

MAQUILLAGE PROFESSIONNEL – FORMATION DE BASE .....	4
MAKE-UP ARTIST – MAQUILLAGE PROFESSIONNEL .....	5
GRIMAGE – FACE PAINTING .....	6
MODELAGE D'ONGLES EN RÉSINE ACRYLIQUE .....	7
MODELAGE D'ONGLES EN GEL – FORMATION DE BASE .....	7
POSE DE CAPSULES AMÉRICAINES <b>NEW</b> .....	8
DÉCORATION D'ONGLES - TENDANCES 2025 <b>NEW</b> .....	8
INITIATION AU RELOOKING H/F .....	9
CONSEILLER EN IMAGE.....	10

## MASSAGE & BIEN-ÊTRE

APPROCHE ET CONNAISSANCE DU CORPS HUMAIN.....	11
MASSAGE CHI NEI TSANG .....	11
MASSAGE RELAXANT : FORMATION DE BASE .....	12
MASSAGE ASSIS (AMMA).....	13
DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL ET AUTODRAINAGE – APPROCHE BIEN-ÊTRE <b>NEW</b> .....	14
MASSAGE SHIATSU – HARMONISATION DES ÉNERGIES HUMAINES.....	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 FEMME ENCEINTE ET PÉRINATALITÉ .....	17
MASSAGE BÉBÉ ET JEUNE ENFANT – MODULE DE BASE.....	17
MASSAGE ANTI-DOULEUR <b>NEW</b> .....	18
MASSAGE LOMI-LOMI .....	18
MADÉROTHÉRAPIE .....	19
MADÉROTHÉRAPIE VISAGE.....	19
MASSAGE CRÂNIEN (LA ROUTE DES INDES) .....	20
MASSAGE DES MAINS (LA ROUTE DES INDES) .....	20
MASSAGE DES PIEDS KANSU (LA ROUTE DES INDES).....	21
MASSAGE DU DOS À LA BOUGIE (LA ROUTE DES INDES) .....	21
INITIATION AU REIKI – 1 <sup>ER</sup> DEGRÉ.....	22
LAHOCHI (SOIN ÉNERGÉTIQUE).....	22
MASSAGE ÉNERGÉTIQUE (selon l'énergétique chinoise et les Chakras) <b>NEW</b> .....	23
LA MÉDECINE CHINOISE AU SERVICE DE SES PATIENTS/CLIENTS : INITIATION .....	24
INITIATION À LA SONOTHÉRAPIE .....	25
RÉFLEXOLOGIE PROFESSIONNELLE SPÉCIALISÉE .....	26

## FITNESS

PILATES – MODULE D'INITIATION .....	27
REMÉDIAL PILATES (ÉPAULES, COLONNE ET BASSIN) .....	28
PILATES – MODULE SENIORS ET FEMMES ENCEINTES.....	29
PILATES – MODULE SPÉCIFIQUE STRETCHING.....	29
PILATES – MODULE SPÉCIFIQUE YOGA .....	29
PILATES – STRUCTURATION D'UNE SÉANCE PILATES.....	29



## AROMATHÉRAPIE

AROMA SANTÉ NIVEAUX 1 ET 2 .....	30
NATUROPATHIE POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ – NIVEAU 1 .....	31
NATUROPATHIE POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ – NIVEAU 2 .....	31

## HYGIÈNE ET BEAUTÉ

FABRICATION DE PRODUITS CORPORELS NATURELS .....	32
CRÉATION DE PARFUMS NATURELS .....	32
FABRICATION DE COSMÉTIQUES NATURELS .....	33
BELLE ET BIEN – ACCOMPAGNEMENT POST CANCER <b>NEW</b> .....	33

## NUTRITION

NUTRITION DE BASE .....	34
ALIMENTATION, BEAUTE ET BIEN-ÊTRE <b>NEW</b> .....	35

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

CONSEILLER EN BIEN-ÊTRE .....	36
MÉDITATION ET PRÉSENCE: PLEINE CONSCIENCE, RELAXATION ET YOGA INTÉRIEUR <b>NEW</b> .....	37
DEVENIR HYPNOTHÉRAPEUTE .....	38
HYPNOSE CONVERSATIONNELLE <b>NEW</b> .....	39
COACHING SPÉCIALISÉ EN BIEN-ÊTRE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS .....	40
DEVENIR SOPHROLOGUE <b>NEW</b> .....	41
LA SOPHROLOGIE : OUTIL DE GESTION DU STRESS .....	42
SOPHROLOGIE LUDIQUE, AIDER LES ENFANTS À MIEUX-ÊTRE .....	43
SOPHROLOGIE ET ART THÉRAPIE <b>NEW</b> .....	43
COACHING SPÉCIALISÉ EN ART THÉRAPIE – Nouveau programme .....	44
COACHING SPÉCIALISÉ EN GESTION DU STRESS – Nouveau programme .....	45
COACHING SPÉCIALISÉ EN CONFIANCE EN SOI <b>NEW</b> .....	46
IKIGAI – Nouveau programme .....	47
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) – Initiation .....	47
INITIATION À LA BIBLIOTHÉRAPIE .....	48

## DÉCORATION

TAPISSIER-GARNISSEUR .....	49
CRÉATION DE BOUGIES .....	49
INITIATION À LA DÉCO-TERRE-HAPPY .....	50
HOME STAGING .....	50
RELOOKING DE MEUBLES <b>NEW</b> .....	51
LES BASES DE LA DÉCORATION D'INTÉRIEUR .....	52
CRÉATION DE TAPIS GRÂCE À LA MÉTHODE DU TUFTING .....	52
ATELIERS DÉCORATION DE NOËL 1 ET 2 <b>NEW</b> .....	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 mardis 7, 14/10, 4, 18, 25/11, 2, 9, 16/12 et 06/01/26 de 18h30 à 21h30.



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



# MAKE UP ARTIST – MAQUILLAGE PROFESSIONNEL

€ 3.030 €

ou 202 CF\*  
par session

## PROGRAMME - 202H

### CONNAISSANCES GÉNÉRALES

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

### MODE/BEAUTÉ

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

### SCÈNE/THÉÂTRE/TV/CINÉMA

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

### FACE PAINTING

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

### BODY PAINTING

- Techniques du belly painting au body painting.

### AIRBRUSH

- Les utilisations de l'airbrush en maquillage.

### EFFETS SPÉCIAUX

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

Le programme détaillé est à découvrir sur [www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be)

## OBJECTIFS

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

## FORMATEURS

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

## MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

## PUBLIC

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

## PRÉREQUIS

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

## HORAIRE

Les mardis à partir du 16/09/25 de 9h à 16h - Hors congés scolaires.

Séances d'informations gratuites les mardis 1/07 et 26/08 à 10h. Inscription préalable aux séances d'information par téléphone au 04/229 84 60 ou par e-mail : [fc-cm@centreifapme.be](mailto:fc-cm@centreifapme.be).

\*CF = Chèques-Formation – sous réserve d'une modification de la législation actuellement en vigueur (voir p. 54). Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : coiffeurs, esthéticiennes, visagistes, conseillers en image, entreprises du secteur de la beauté, cosmétiques, maquillage. \*\* Une participation aux frais du photographe vous sera demandée pour les shootings.

**PROGRAMME - MODULE DE BASE - 7H****MODULE DE BASE - 7H**

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

**FACE PAINTING HALLOWEEN - 7H**

- › Création de designs sur le thème d'Halloween.

**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 jeudi 25/09/25 de 9h à 17h.

**Session 2**

Les jeudis 6 et 20/11/25 de 18h à 21h30.

**FACE PAINTING HALLOWEEN**

Le vendredi 10/10/25 de 9h à 17h.

**FACE PAINTING FUSION**

Le vendredi 21/11/25 de 9h à 17h.

Voir description complète des modules sur notre site  
[www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be)



## MODELAGE D'ONGLES EN ACRYLIQUE

€ 442 €

ou 24 CF\*  
par session

### 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.

### PUBLIC

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

### 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.

### FORMATRICE

Katerina Kokkinis, styliste ongulière.

### HORAIRE

Les jeudis 9, 16/10, 6, 13, 20, 27/11, 4 et 11/12/25 de 18h30 à 21h30.



## MODELAGE D'ONGLES EN GEL

### Formation de base

€ 442 €

ou 24 CF\*  
par session

### 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.

### PUBLIC

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

### MATÉRIEL À PRÉVOIR

Voir la liste du matériel à prévoir ainsi que les programmes détaillés sur notre site [www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be)

### OBJECTIFS

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

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

### FORMATRICE

Katerina Kokkinis, styliste ongulière.

### HORAIRE

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



## POSE DE CAPSULES AMÉRICAINES

€ 215 €

ou 8 CF\*  
(inclut une partie  
des fournitures)

### PROGRAMME - 8H

- Introduction et hygiène : Règles essentielles d'hygiène en onglerie / Identification des maladies de l'ongle et des contre-indications ;
- Matériel et techniques de base : Présentation des produits nécessaires : capsules, gels, cleaner, ponceuse... / Préparation de l'ongle naturel avec la ponceuse / Choix et application des capsules américaines ;
- Perfectionnement et entretien : Technique de pose avec semi-permanent / Retouche des capsules : remplissage et réparation.

### FORMATRICE

Carole Franssen, styliste ongulière.

### OBJECTIFS

La pose de capsules américaines est une méthode rapide et moderne, idéale pour les débutantes souhaitant développer une technique professionnelle tout en respectant les règles essentielles d'hygiène et de sécurité. Cette technique garantit un rendu élégant et durable, répondant aux attentes du client.

### PUBLIC

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

### HORAIRE

Les lundis 6 et 13/10/25 de 18h à 22h.



## DÉCORATION D'ONGLES TENDANCES 2025

225 €

ou 8 CF\*  
(inclut une partie  
des fournitures)

### PROGRAMME - 8H

- Introduction aux outils et produits de décoration ;
- Techniques de base et avancées : Stamping, foil, peinture gel / Création d'effets miroir, chrome et baby boomer coloré / Cat Eyes avec aimants / Comment coller des strass et des perles ;
- Exercices pratiques : Réalisation de designs sur capsules d'entraînement / Optimisation des décors pour un travail rapide en clientèle.

### MATÉRIEL À PRÉVOIR

Voir la liste du matériel à prévoir ainsi que les programmes détaillés sur notre site [www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be)

### OBJECTIFS

Cette formation est centrée sur les tendances de décoration d'ongles actuelles, offrant aux élèves des compétences pour créer des designs modernes et attractifs. Idéales pour débutants, elle propose des techniques accessibles et un accompagnement personnalisé pour développer la créativité.

### FORMATRICE

Carole Franssen, styliste ongulière.

### HORAIRE

Les lundis 17 et 24/11/25 de 18h à 22h.

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



## 📅 PROGRAMME - 9H

### MODULE 1 : LA COLORIMÉTRIE

- Le relooking face au conseil en image ;
- L'analyse des couleurs ;
- Les contrastes ;
- La méthode des 4 saisons ;
- Le drapage.

### MODULE 2 : LA MORPHOLOGIE

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

### MODULE 3 : LE STYLE

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

## 👤 PUBLIC

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

## 🎯 OBJECTIFS

Conseiller, coacher des personnes désirant se mettre en valeur est un challenge passionnant. Cette formation de 9 heures vous permettra de plonger dans l'univers du conseil en image. Elle permet d'acquérir les bases essentielles : analyse de la morphologie, colorimétrie, étude des styles vestimentaires et valorisation de l'image personnelle. Destinée à toute personne souhaitant découvrir ce domaine ou envisager une orientation professionnelle, elle constitue une première approche sérieuse et accessible de ce métier en pleine évolution.

## 👩 FORMATRICE

Clémence Fastrés, conseillère en image Inyourstyle Academy.

## 🕒 HORAIRE

Les mercredis 12, 19, 26/11/25 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 : professionnels des soins aux personnes, de la communication et de la mode.



## PROGRAMME - 168H

- ▶ Les couleurs ;
- ▶ La morphologie ;
- ▶ Le coaching ;
- ▶ Les styles ;
- ▶ La coiffure ;
- ▶ Les tissus ;
- ▶ Les tendances ;
- ▶ 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](http://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](http://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 19/01/26 de 9h à 16h - Hors congés scolaires.

Une séance d'information gratuite sera organisée le 8/09/25 à 17h au Centre IFAPME. Inscription préalable par téléphone au 04/229 84 60 ou par e-mail : [fc-cm@centrefapme.be](mailto: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

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 24/09, 1 et 8/10/25 de 9h à 16h.



## MASSAGE CHI NEI TSANG

€ 124 €

### PROGRAMME - 6H

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.

### 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 est une technique ancestrale de massage abdominal qui vise à harmoniser le corps et l'esprit. Cette pratique s'appuie sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise et permet de libérer les blocages physiques et émotionnels logés dans les organes internes ainsi que d'harmoniser le corps et l'esprit en favorisant une meilleure circulation énergétique.

### FORMATRICE

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

### HORAIRE

Le jeudi 11/12/25 de 9h30 à 16h30.

\*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 Vandenberg, 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 4, 18/10, 15, 22, 29/11, 6/12/25  
et les 17 et 24/01/26 de 9h à 13h.

#### Session 2 à Verviers

Les lundis 17, 24/11, 1, 8, 15/12/25 et les 5, 12 et  
19/01/26 de 17h30 à 21h30.



# 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 Vandenberg, massothérapeute.

## 👤 PUBLIC

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



## 🕒 HORAIRE

### Session 1

Les lundis 22, 29/09 et 6/10/25 de 9h à 12h.

### Session 2

Les lundis 19, 26/01 et 2/02/26 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 : kinésithérapeute, ergothérapeute, infirmier, personnel soignant



# DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL ET AUTO-DRAINAGE

## Approche bien-être

€ 310 €

### 📅 PROGRAMME - 18H

- ▶ Cadre de la pratique professionnelle : posture du praticien, éthique, relation au client ;
- ▶ Anatomie et fonctionnement du système lymphatique : circulation, ganglions, liens avec d'autres systèmes ;
- ▶ Indications, contre-indications et précautions ;
- ▶ Principes fondamentaux du drainage lymphatique manuel : rythme, pression, sens de circulation ;
- ▶ Zones clés du corps et ordre logique de drainage ;
- ▶ Techniques de base et protocole complet de massage ;
- ▶ Auto-drainage simple : visage, ventre, jambes ;
- ▶ Recommandations bien-être et hygiène de vie entre les séances.

### 👤 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, 2 grands et 2 petits essuies, un plaid (prévoir peignoir, bikini/maillot de bain et une paire de tongs au besoin).

### 🎯 OBJECTIFS

Le drainage lymphatique est une technique manuelle douce qui vise à stimuler la circulation de la lymphe, à soutenir les fonctions d'élimination du corps et à renforcer la vitalité globale. Il est particulièrement apprécié pour ses effets relaxants, légers et profonds à la fois, et peut s'adapter aux corps douloureux ou sensibles.

Cette formation vise à acquérir les bases théoriques et pratiques du drainage lymphatique manuel dans un cadre de bien-être, en développant un toucher conscient, respectueux et adapté. Cette formation vise également à transmettre des techniques simples d'auto-drainage permettant de soutenir le confort corporel et la vitalité au quotidien.

Vous pourrez acquérir les bases théoriques du système lymphatique, de maîtriser les techniques spécifiques du drainage et d'apprendre à structurer des séances globales ou ciblées (visage, buste, ventre, jambes...).

### 👩 FORMATRICE

Stéphanie Vandenberg, massothérapeute, coach bien-être et fondatrice de Chez Nanie.

### 🕒 HORAIRE

Les mercredis 28/01, 4 et 11/02/26 de 9h à 16h.





# MASSAGE SHIATSU - HARMONISATION DES ÉNERGIES HUMAINES

€ 495 €

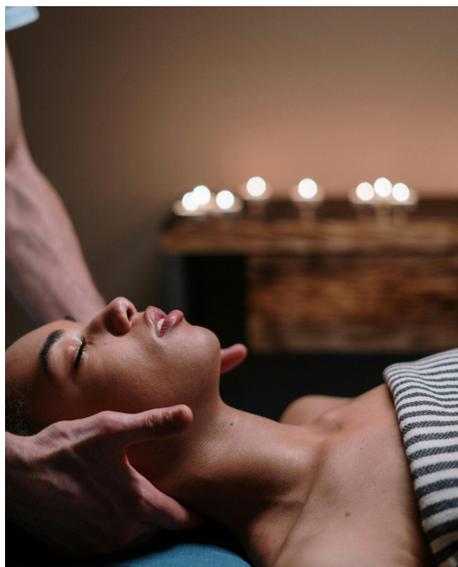
## 📅 PROGRAMME - 30H

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 et du matériel à prévoir sur notre site [www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be)

## 🕒 HORAIRE

Les vendredis 3, 17/10, 7, 21/11 et 5/12/25 de 9h30 à 16h30.



## MASSAGE ANTI-MIGRAINE T.A.O. Terre d'Asie et d'Occident

€ 124 €

### 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](http://www.formation-continue.be)

### OBJECTIFS

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

### FORMATRICE

Mei-Ling Myung Sook, manupunctrice coréenne, masso-thérapeute et énergéticienne asiatique.

### HORAIRE

Le jeudi 29/01/26 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, manupunctrice coréenne, masso-thérapeute et énergéticienne asiatique.

### HORAIRE

**Session 1**  
Les jeudis 9 et 16/10/25 de 9h30 à 16h30.

**Session 2**  
Les jeudis 15 et 22/01/26 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](http://www.formation-continue.be)

### OBJECTIFS

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

### FORMATRICE

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

### HORAIRE

Les jeudis 16 et 23/10/25 de 9h à 16h.



## MASSAGE BÉBÉ ET JEUNE ENFANT

Module de base

€ 124 €

### 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](http://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

Le mercredi 15/10/25 de 9h à 16h.



## MASSAGE ANTI-DOULEUR

€ 310 €

### PROGRAMME - 18H

Comprendre les mécanismes de la douleur (physique, nerveuse, émotionnelle) / Approche spécifique de la douleur chronique et de la fibromyalgie / Techniques de massage anti-douleur : pressions lentes, étirements doux, mobilisations passives / Zones ciblées : dos, lombaires, jambes, psaos, ventre, plexus solaire, nuque, tête / Massage du crâne et de la mâchoire pour libérer les tensions liées au stress / Construction d'une séance complète personnalisée / Écoute du corps, feedback client, gestion du rythme et de l'intensité / Pratique en binômes, guidage pas à pas, retours et intégration.

### PUBLIC

Professionnel-les du bien-être, praticien-nes en massage, esthéticien-nes, personnes en reconversion dans l'accompagnement corporel ou toute personne ayant déjà une base en techniques manuelles et souhaitant se spécialiser dans l'accompagnement de la douleur.

### OBJECTIFS

Acquérir des outils concrets pour soulager les douleurs corporelles à travers le massage, en intégrant une compréhension globale de la douleur et des techniques adaptées aux zones sensibles.

### FORMATRICE

Stéphanie Vandenberg, massothérapeute, coach bien-être et fondatrice de Chez Nanie.

### HORAIRE

Les mercredis 1, 8 et 15/10/25 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 participants seront amenés à donner et à recevoir l'entièreté du massage.

### PUBLIC

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

### PRÉREQUIS

Expérience dans la pratique des massages.

### OBJECTIFS

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

### FORMATRICE

Ariane Purnode, massothérapeute.

### HORAIRE

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

Voir le matériel à apporter et la description complète des modules sur notre site [www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be)



## 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, manupuntrice coréenne, masso-  
thérapeute et énergéticienne asiatique.

### HORAIRE

Les mercredis 8 et 15/10/25 de 9h30 à 16h30.



## MADÉROTHÉRAPIE VISAGE

€ 310 €

(inclut 5 outils de  
mادérothérapie pour le visage)

### PROGRAMME - 12H

- ▶ 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, manupuntrice coréenne, masso-  
thérapeute et énergéticienne asiatique.

### HORAIRE

Les mercredis 5 et 12/11/25 de 9h30 à 16h30.

Voir description complète du module sur notre site  
[www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be)

Voir le matériel à apporter et la description complète des modules sur notre site [www.formation-continue.be](http://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

Le mercredi 1/10/25 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 26/11/25 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 8/10/25 de 10h à 16h30.

## 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 12/11/25 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.

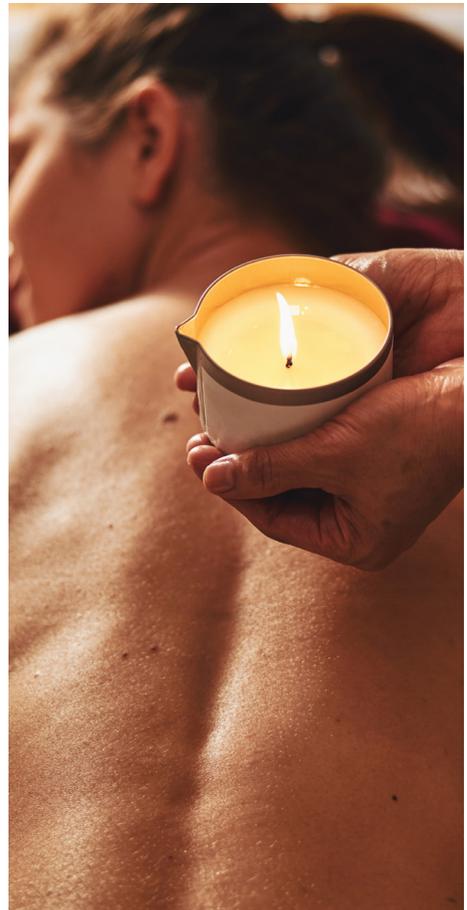
### 🛒 MATÉRIEL À ACHETER (facultatif)

#### Massage des pieds

Bol Kansu au prix de 29€

#### Massage du dos

Bougie au prix de 10€





## INITIATION AU REIKI 1<sup>er</sup> degré

€ 248 €

### 📅 PROGRAMME – 12H

#### ASPECTS THÉORIQUES

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

#### 👤 PUBLIC

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

#### 🔗 MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

### 🎯 OBJECTIFS

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

### 👤 FORMATRICE

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

### 🕒 HORAIRE

Les lundi 1 et mardi 2/12/25 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, coaches...

#### 🔗 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 énergéticienne asiatique.

### 🕒 HORAIRE

Le jeudi 13/11/25 de 9h30 à 16h30.



# MASSAGE ÉNERGÉTIQUE

## Selon l'énergétique chinoise et les Chakras

€ 1.485 €

### PROGRAMME - 90H

Cette formation se déroule sur une année.

#### INTRODUCTION

- Qu'est-ce que l'énergie Qi ?
- La médecine traditionnelle chinoise ;
- Différence entre médecine occidentale et chinoise.

#### MODULE YIN YANG

- Aspects théoriques : Yin Yang, les 5 éléments, les cycles, les méridiens.
- Nous apprendrons à détecter les perturbations des méridiens énergétiques qui parcourent le corps et à les harmoniser: rééquilibrage des émotions (manque de joie de vivre, anxiété, tristesse, peur et colère).
- Point MU (points d'acupuncture situés sur le thorax et l'abdomen).
- Réflexologie et automassage chinois.

#### MODULE YI KING

Le Yi King est la base du mode de pensée chinoise. Véritable soutien de notre système hormonal, ce soin se base sur 64 profils déterminés par notre date de naissance et la prise du pouls.

#### MODULE CHAKRAS

- Définition des Chakras ;
- Les couleurs ;
- Repérage des Chakras ;
- Technique de rééquilibrage.

#### LE DIAPASON

- Différence entre un diapason lesté et non lesté.

Le programme détaillé ainsi que le matériel à prévoir se trouvent sur [www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be)

### OBJECTIFS

Basé sur des concepts énergétiques, ce massage vise à harmoniser la circulation de l'énergie dans les méridiens ou à équilibrer les chakras. L'objectif d'un massage énergétique est de rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit, de lever les blocages énergétiques et de favoriser le bien-être global. Il se pratique sur une personne habillée.

Cette formation de 90 heures aborde les différents aspects du massage selon l'énergétique chinois et les chakras :

- Aspects théoriques de l'énergétique chinoise ;
- Détection des points sur les méridiens qui bloquent l'énergie ;
- Le massage de base énergisant ;
- Le massage Tuina, massage chinois rééquilibrant ;
- Connaissance et équilibre des Chakras.

### FORMATRICE

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

### PUBLIC

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

### HORAIRE

Les vendredis à partir du 10/10/25 de 9h30 à 16h30.

Fin des cours 10/04/26.

Séance d'information gratuite le vendredi 12/09/25 à 10h au Centre IFAPME Liège (Inscription préalable par téléphone au 04/229 84 20 ou par mail : [fc-cm@centrefapme.be](mailto:fc-cm@centrefapme.be))



# LA MÉDECINE CHINOISE AU SERVICE DE SES PATIENTS/CLIENTS

€ 310 €

## Initiation

### 📅 PROGRAMME - 18H

- ▶ 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'acupressure ;
  - ▶ Utiliser les 5 types d'alimentation énergétique selon la médecine chinoise ;
  - ▶ 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.

### 👤 PUBLIC

Professionnels du bien-être et du coaching souhaitant utiliser les techniques d'animation ou de formation dans sa pratique professionnelle. La formation est 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 permet 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.

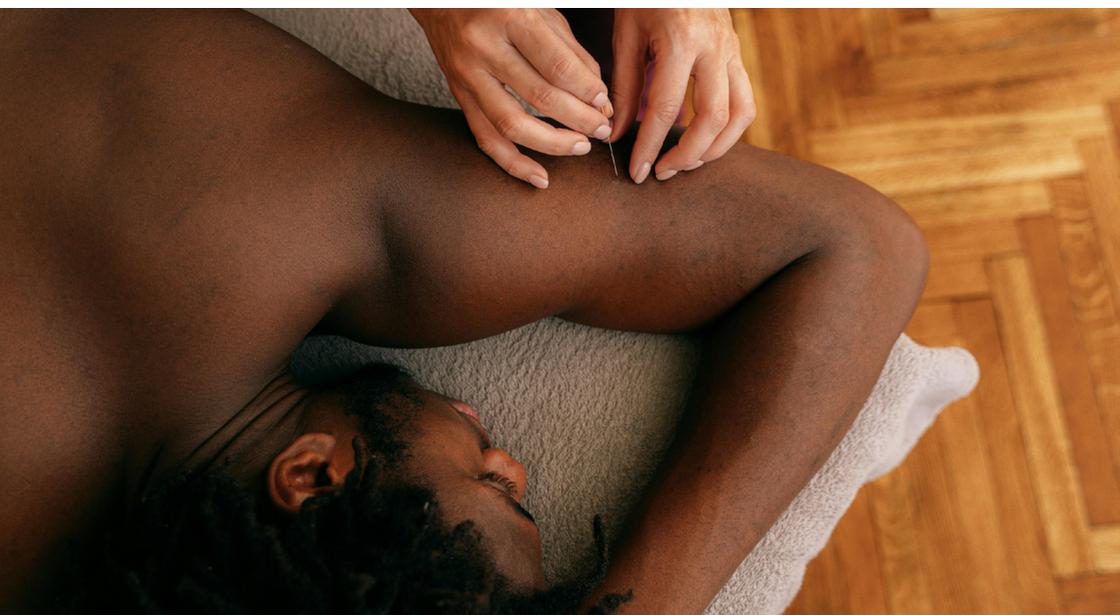
Cette approche vous permettra d'acquérir une vue d'ensemble avant de vous investir peut-être dans une formation plus approfondie.

### 👩 FORMATRICE

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

### 🕒 HORAIRE

Les mercredis 3, 10 et 17/12/25 de 9h30 à 16h30.





## 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... ;
- ▶ 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 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 6 et 20/11/25 de 9h à 17h.



# RÉFLEXOLOGIE PROFESSIONNELLE SPÉCIALISÉE

€ NIV. 1 — 1.335 €

€ NIV. 2 — 1.425 €

## 📅 PROGRAMME - 176H

Nous vous proposons 2 niveaux qui permettent d'obtenir un certificat de « Réflexologie spécialisée ».

Le Centre IFAPME est partenaire de l'Académie du Bien-Etre, organisme agréé par l'association professionnelle BeVo.

L'obtention de votre certificat au Centre IFAPME vous donne donc accès à la possibilité d'une troisième année organisée à l'Académie du Bien-Etre afin d'obtenir un diplôme accrédité par le BeVo et conforme aux exigences du R.I.E.N. (Reflexology in Europe Network). La présence aux cours est obligatoire en vue d'obtenir cette certification.

### NIVEAU 1 – 85 H – RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Prérequis : Aucun

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

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

### NIVEAU 2 – 91 HEURES – RÉFLEXOLOGIE SPÉCIALISÉE

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

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

## 👤 PUBLIC

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

Le programme détaillé est à découvrir sur

[www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be)

## 🎯 OBJECTIFS

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

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

## 👩 FORMATRICES

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

## 🕒 HORAIRE

**Niveau 1** : Les vendredis en journée à partir du 10/10/25 à raison d'un cours par mois pour la partie réflexologie et un vendredi après-midi pour les cours d'anatomie - Hors congés scolaires.

**Niveau 2** : Les vendredis en journée à partir du 19/09/25 à raison d'un cours par mois  
Séance d'information gratuite le jeudi 4/9/25 à 17h au Centre IFAPME Liège (Inscription préalable par téléphone au 04/229 84 60 ou par mail : [fc-cm@centrefapme.be](mailto:fc-cm@centrefapme.be))

LE CENTRE IFAPME LIÈGE-HUY-VERVIERS EST  
PARTENAIRE DE L'ACADÉMIE DU BIEN-ÊTRE



# PILATES

## Module d'initiation

€ 230 €

ou 12 CF\*  
par session

### PROGRAMME - 12H

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

Voir programmes détaillés sur notre site  
[www.formation-continue.be](http://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 23 et 30/9/25 de 9h à 16h.

#### Session 2

Les mardis 4 et 18/11/25 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 25/11 et 2/12/25 de 9h à 16h.

#### Module 2

Le mardi 9/12/25 de 9h à 16h.

#### Module 3

Le mardi 16/12/25 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, coaches 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](http://www.formation-continue.be)

### HORAIRES

**Module seniors et femmes enceintes**  
Les mardis 13 et 20/01/26 de 9h à 16h.

**Module spécifique stretching**  
Le mardi 27/01/26 de 9h à 16h.

**Module spécifique yoga**  
Les mardis 3 et 10/02/26 de 9h à 16h.

**Module Comment structure une séance de Pilates**  
Les mardis 7 et 14/10/25 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, maquilleurs, comédiens, danseurs.



# AROMA SANTÉ

## Niveaux 1 et 2

€ NIV. 1 — 528 €

€ NIV. 2 — 528 €

### 📅 PROGRAMME

#### NIVEAU 1 - PROGRAMME – 32H :

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

#### NIVEAU 2 - PROGRAMME – 32H :

Prérequis : Avoir suivi le niveau 1

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

### 🎯 OBJECTIFS

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

### 👤 FORMATRICE

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

### 👤 PUBLIC

Professionnels de la santé.

### 🕒 HORAIRE

**Niveau 1** : Les lundis 13/10, 10/11, 15/12/2025 et 12/01, 2/03, 13/04, 11/05 et 1/06/26 de 18h à 22h.

**Niveau 2** : Les mardis 4/11, 9/12/2025 et 13/01, 10/02, 17/03, 14/04, 19/05, et 9/06/25 de 18h à 22h.



# LA NATUROPATHIE POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ

€ 242 €

par niveau

## PROGRAMME - NIV. 1 - 14H

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

## 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.

## PUBLIC

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 17, 24/11, 1, 8/12/25 de 18h à 21h30.

### Niveau 2

Les lundis 19, 26/01, 2, 9/02/26 de 18h à 21h30.





## FABRICATION DE PRODUITS CORPORELS NATURELS

€ 150 €

ou 6 CF\*

### PROGRAMME - 6H

#### ASPECTS THÉORIQUES

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

#### ASPECTS PRATIQUES

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

### ✂ MATÉRIEL À PRÉVOIR

Des contenants pour emporter les différents produits réalisés.

### 🎯 OBJECTIFS

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

### 👤 FORMATRICE

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

### 🕒 HORAIRE

Le lundi 6/10/25 de 9h à 16h.



## CRÉATION DE PARFUMS NATURELS

€ 154 €

### PROGRAMME - 7H

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

**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 12/12/25 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.

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

### HORAIRE

Les vendredis 14 et 21/11/25 de 9h à 16h.



## BELLE ET BIEN ACCOMPAGNEMENT POST CANCER

€ 128 €

### PROGRAMME - 6H

Cette formation vous initiera aux bienfaits des huiles végétales, hydrolats et pigments naturels, ainsi qu'à la création de cosmétiques sains. Vous apprendrez des techniques d'automassage et de yoga du visage pour favoriser le bien-être. La journée allie théorie et pratique avec la fabrication de soins personnalisés. Elle se clôture par la création d'un carnet de route pour accompagner vos bénéficiaires vers une image positive d'elles-mêmes.

Voir le matériel à apporter et la description complète des modules sur notre site [www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be)

### OBJECTIFS

Cette formation vous permettra d'acquérir des techniques spécifiques de soins et d'accompagnement visant à restaurer l'image et l'estime de soi des femmes en traitement post-cancer.

### FORMATRICE

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

### HORAIRE

Le lundi 13/10/25 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. \*\* Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : esthéticiennes, maquilleuses et professionnels des soins aux personnes.



## PROGRAMME - 44H

### ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE, PHYSIOLOGIE DIGESTIVE (12H)

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

### DIÉTÉTIQUE (32H)

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

### EXAMEN ÉCRIT PORTANT SUR LA MATIÈRE VUE

## OBJECTIFS

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

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

Un examen sera organisé à la fin de la formation. En cas de succès, un certificat de réussite sera délivré aux participants.

## FORMATRICE

Enda KUKSI, diététicienne.

## PUBLIC

Métiers du bien-être et de l'alimentation.

## HORAIRE

Les mardis 7, 14/10, 4, 18, 25/11, 2, 9, 16/12/2025 et 6, 13 et 20/01/26 de 18h à 22h. Examen le 27/01/26.

\* 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



# ALIMENTATION, BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE

€ 580 €

## PROGRAMME - 44H

### 1. INTRODUCTION AU LIEN ENTRE NUTRITION ET LA PEAU ET LE BIEN-ÊTRE (MENTAL ET PHYSIQUE)

- Rôle de la nutrition dans la santé de la peau ;
- Les principaux problèmes cutanés liés à l'alimentation (peau déshydratée, peau terne, vieillissement prématuré) ;
- Importance du bien-être global (stress, sommeil) dans la beauté de la peau ;
- Rôle de la nutrition dans le bien-être corps-esprit ;
- Les principaux problèmes sur le bien-être global causés par une alimentation déséquilibrée.

### 2. LES BASES DE LA NUTRITION

- Macro et micronutriments : protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux (et leur importance sur la peau et le bien-être) + zoom sur le collagène ;
- L'hydratation : qualité et quantité ;
- Stress oxydatif et le rôle des antioxydants dans la prévention du vieillissement cutané ;
- Importance d'un microbiote sain ;
- Impact de certains aliments sur la peau et le bien-être : produits industriels, boissons sucrées et alcoolisées, café ;
- Impact des régimes restrictifs sur la peau et le bien-être.

### 3. QUELLE ALIMENTATION POUR UNE PEAU RAYONNANTE ET UN BIEN-ÊTRE CORPS-ESPRIT

- Top 10 des aliments "amis" de la peau ;
- Top 10 des aliments « amis » de notre bien-être ;
- Une journée alimentaire type idéale pour la peau et l'équilibre intérieur ;
- Notions de bases concernant les compléments alimentaires pour la beauté.

### 4. GESTION DES TROUBLES CUTANÉS PAR L'ALIMENTATION

- Peau sèche / Peau déshydratée / Vieillissement prématuré / Acnés et boutons.

### 5. GESTION DES DÉSÉQUILIBRES DU BIEN-ÊTRE GLOBAL PAR L'ALIMENTATION

- Perte de vitalité / Morosité / Trouble du sommeil / Stress.

### 6. L'ÉVOLUTION DES BESOINS EN FONCTION DE L'ÂGE.

- Les besoins de la peau au-delà de 40 ans ;
- Alimentation anti-âge et prévention des signes du vieillissement ;
- Nutrition pour lutter contre les rides et le relâchement cutané.

### 7. ROUTINE NUTRITIONNELLE, BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIENNE : CAS PRATIQUES

- Conseils pour établir une routine quotidienne alliant soins et nutrition ;
- Astuces pour mettre en pratique sans se prendre la tête ;
- Recettes simples ;
- Idées d'outils pour les clients.

## OBJECTIFS

Notre formation a pour but d'explorer les liens fondamentaux entre nutrition, santé de la peau et bien-être global, afin de proposer des conseils adaptés et personnalisés.

- Comprendre les liens étroits entre la nutrition, la santé de la peau et le bien-être global ;
- Maîtriser les principes d'une alimentation équilibrée en lien avec la peau et le bien-être ;
- Apprendre à conseiller les clients sur les meilleures pratiques nutritionnelles pour une peau saine, éclatante et un bien-être global ;
- Connaître les nutriments essentiels en fonction des troubles cutanés et des déséquilibres de l'état émotionnel et mental ;
- Intégrer des conseils pratiques pour améliorer la santé de la peau et de l'esprit via l'alimentation.

## FORMATRICE

Amandine Degroot, diététicienne et esthéticienne.

## PUBLIC

Esthéticiennes, professionnels du bien-être (massothérapeutes, réflexologie plantaire, coaches de bien-être).

## HORAIRE

Les mercredis 15/10, 5, 12, 26/11, 3, 10, 17/12/25 et 7, 14, 21 et 28/01/26 de 9h à 13h.



## PROGRAMME - 90H

### **MODULE PRÉPARATOIRE :**

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

### **MODULE 1 : ÊTRE SOI**

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

### **MODULE 2 : AFFIRMATION DE SOI**

Oser être soi dans le monde actuel ; les outils pour s'accepter et s'affirmer.

### **MODULE 3 : CONFIANCE EN SOI**

Pourquoi et comment développer son intuition, faire confiance à sa voix intérieure.

### **MODULE 4 : AMÉLIORATION DE SA VIE AFFECTIVE ET SOCIALE**

Les outils pour rééquilibrer carrière, foyer, vie sociale et bien-être.

### **MODULE 5 : COMMENT TRAVAILLER À LA DIMINUTION DU STRESS ?**

Identifier ses priorités : mieux gérer son temps, éliminer le stress pour retrouver de l'énergie.  
Pratique de différentes techniques antistress.

### **MODULE 6 : METTRE EN ROUTE LES PROJETS**

Comment les redécouvrir, les classer, les hiérarchiser pour pouvoir les voir se mettre en place.

### **MODULE 7 : IDENTIFIER LES BESOINS ET APPRENDRE À DEMANDER DE L'AIDE**

Ouvrir son cercle de connaissances, d'aides et de relations en fonction de ses projets.

### **MODULE 8 : ACCEPTATION DE LA RÉUSSITE**

Comment déjouer les croyances, appliquer la psychologie positive et la pensée créatrice ?

### **MODULE RÉCAPITULATIF**

Bilan personnel et travail de groupe.

Le programme détaillé de la formation se trouve sur [www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be)

## OBJECTIFS

La formation répond au besoin d'analyser et de comprendre une situation de vie vécue par une personne et de rétablir avec elle ses priorités pour l'aider à retrouver un équilibre et pouvoir continuer à aller de l'avant.

Elle vise à améliorer ses qualités d'accueil, d'écoute et de relations et de techniques dans le but d'amener les patients ou les clients vers une situation de mieux-être en relation directe avec leurs priorités.

## FORMATRICE

Pascale Louviaux, conseillère en bien-être.

## PUBLIC

Cette formation s'adresse aux personnes travaillant dans l'accueil, l'écoute et la relation d'aide aux personnes ; infirmières, esthéticiennes, kinésithérapeutes, mais aussi à toutes personnes souhaitant contribuer au bien-être d'autres personnes en les encourageant à mettre en route leurs projets personnels.

Elle conviendra à ceux qui souhaitent conseiller ou coacher par le biais de consultations ou d'animations de groupe.

## HORAIRE

Les jeudis à partir du 09/10/25 de 9 à 13h ( le 23/04/26 de 9h à 16h). Fin des cours 23/04/26.  
Séance d'information gratuite le jeudi 11/09/25 à 11h au Centre IFAPME Liège.  
Inscription préalable à la séance d'information obligatoire par téléphone au 04/229 84 60 ou par mail [fc-cm@centreifapme.be](mailto:fc-cm@centreifapme.be)



# MÉDITATION ET PRÉSENCE: PLEINE CONSCIENCE, RELAXATION ET YOGA INTÉRIEUR

€ 347 €

## PROGRAMME - 21H

- ▶ Fondamentaux de la méditation pleine conscience : origine, définition, bénéfices ;
- ▶ Pratiques guidées : méditation assise, ancrage sensoriel, respiration consciente ;
- ▶ Introduction à la relaxation guidée et au yoga nidra ;
- ▶ Mouvements doux, étirements et automassages en conscience ;
- ▶ Accueil des émotions et du mental dans la pratique ;
- ▶ Marche consciente et méditation active ;
- ▶ Structurer et animer une séance de méditation ou de relaxation (individuel ou groupe) ;
- ▶ Posture de l'accompagnant-e : voix, rythme, adaptation au public.

## FORMATRICE

Stéphanie Vandenberg, massothérapeute, coach bien-être et fondatrice de Chez Nanie.

Voir la liste du matériel à prévoir ainsi que les programmes détaillés sur notre site [www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be)

## OBJECTIFS

Acquérir des outils concrets de méditation pleine conscience, de relaxation guidée, de recentrage corporel et respiratoire, afin de les intégrer dans une pratique personnelle ou professionnelle.

Cette formation repose sur l'expérimentation, l'observation et la pratique guidée. Elle permet d'apprendre à structurer et animer des séances de méditation ou de relaxation en individuel ou en groupe, avec une posture bienveillante et ancrée. Une introduction au yoga traditionnel, à la respiration consciente et au yoga nidra est intégrée au programme. Cette formation propose une approche progressive de la pleine conscience, du recentrage corporel et de la relaxation, dans une dynamique de découverte, d'ancrage et d'intégration.

Les participants exploreront diverses pratiques : méditation assise, marche consciente, relaxation guidée, méditation active, respiration consciente, mouvements doux issus du yoga, et yoga nidra. La formation alterne théorie, pratiques guidées, partages d'expérience et apports concrets pour animer des séances.

Une attention particulière est portée à la posture de l'accompagnant-e : qualité de présence, voix, rythme, cadre et écoute.

## HORAIRE

Les vendredis 16, 23, 30/01, 6, 13/02, 6 et 13/03/26 de 14h à 17h.

Une séance d'information sera organisée le vendredi 05/12/25 de 15 à 17h en présentiel à notre centre de Liège, situé rue Château Massart, 70 à 4000 Liège. Lors de cette séance d'information, l'ensemble des modalités pratiques et des contenus de la formation "Méditation & Présence : pleine conscience, relaxation et yoga intérieur" sera détaillé. Un moment de questions-réponses sera prévu.

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



## PROGRAMME - 98H

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

## OBJECTIFS

L'hypnose thérapeutique ericksonienne induit un état de légère modification de la conscience dans lequel le patient peut orienter son attention vers un but spécifique. Cette technique, créée par le psychiatre américain Milton H.Erickson, est réputée pour son action sur l'anxiété et les dépendances.

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

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

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

## FORMATRICE

Laëtitia Boutefeu, coach certifiée, hypnotérapeute et formatrice.

## PUBLIC

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

## HORAIRE

### Session 1

Les samedis 6, 13, 20/09, 4, 11, 18, 25/10, 15, 22, 29/11, 13/12/25 et 10, 17 et 24/01/26 de 9h à 16h30.

### Session 2

Les samedis 7, 14/02, 7, 14, 21, 28/03, 11, 18, 25/04, 23, 30/05, 6, 20, 27/06/26 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@centrefapme.be



# HYPNOSE CONVERSATIONNELLE

€ 380 €

## PROGRAMME - 21H

### JOUR 1 : LES BASES FONDAMENTALES DE L'HYPNOSE (Réservé aux non-hypnoticiens – ceux formés en hypnose rejoignent à J2)

- Comprendre l'hypnose et les états de conscience modifié : Mythes et réalités de l'hypnose / Différences entre hypnose formelle et hypnose conversationnelle / Neurosciences et fonctionnement du cerveau sous hypnose.
- Les fondements de la communication hypnotique : Le langage de l'influence : intonation, rythme, choix des mots / Le Milton Modèle : comment parler pour guider sans diriger / Introduction aux suggestions indirectes et implicites.
- Pratique : Exercices d'attention et d'influence verbale / Jeux de mots hypnotiques et exercices d'induction conversationnelle simple / Mise en pratique avec des dialogues de la vie quotidienne.

### JOUR 2 : HYPNOSE CONVERSATIONNELLE EN ACTION (Rejoint par les hypnoticiens formés à l'hypnose formelle)

- Détection et induction des trances spontanées : Identifier les signaux d'un état modifié de conscience en conversation / Induire un état hypnotique naturellement, sans formules formelles / Utiliser le langage non-verbal pour renforcer la suggestion.
- Techniques avancées de communication hypnotique : La confusion et l'absorption / Le détournement du facteur critique / Les suggestions imbriquées et les métaphores hypnotiques.
- Pratique immersive : Expérimentation et ajustements : Scénarios de coaching et thérapie (gestion du stress, motivation, changement de comportement) / Hypnose conversationnelle dans la relation d'aide et en situation professionnelle / Analyse des performances et ajustement des techniques.

### JOUR 3 : MAÎTRISE ET SPÉCIALISATION

- Approfondissement et improvisation : Apprendre à adapter son hypnose conversationnelle à n'importe quel contexte / Gestion des résistances et réactivité en cas d'objection / Techniques avancées d'induction rapide en conversation.
- Applications professionnelles : En coaching : accompagner un changement sans que la personne

en ait conscience / En soins : gestion de la douleur, hypnose rapide pour détendre un patient / un client / En communication interpersonnelle : influence subtile et leadership hypnotique.

- Pratique intensive & supervision : Mises en situation par groupe / Retour d'expérience et corrections individuelles / Scénarios réels et application directe des acquis.

## OBJECTIFS

L'hypnose conversationnelle est une technique subtile qui utilise le langage et la communication pour induire un état modifié de conscience sans que la personne en soit pleinement consciente. Elle permet d'influencer en douceur les pensées, les émotions et les comportements en intégrant des suggestions hypnotiques dans une conversation naturelle. Cette forme d'hypnose mobilise les outils de l'hypnose (suggestions, rythme, langage flou, synchronisation...) sans signaler explicitement qu'il s'agit d'une séance. Elle est particulièrement utile dans les métiers de la relation d'aide ou du soin, car elle peut s'intégrer de façon fluide à un échange.

## FORMATRICE

Laetitia Boutefeu, coach certifiée, hypnothérapeute et formatrice.

## PUBLIC

**Jour 1 + 2 + 3 :** Ouvert aux coachs, soignants, thérapeutes, professionnels de la relation d'aide, et toute personne intéressée.

**Jour 2 + 3 seulement :** Pour les hypnoticiens ayant suivi la formation « Devenir hypnothérapeute » et souhaitant spécifiquement développer l'hypnose conversationnelle.

## HORAIRE

Les 23, 25 et 26/09/25 de 9h à 17h.



# 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 7, 14, 28/11 et 5/12/25 de 9h à 16h.  
Séance d'information gratuite le lundi 29/09/25 à 19h par visioconférence.

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



## PROGRAMME - 102H

- ▶ Histoire et origines de la sophrologie ;
- ▶ Les objectifs et les moyens de la sophrologie ;
- ▶ Les états et les niveaux de consciences ;
- ▶ Les protocoles ;
- ▶ La gestion du stress ;
- ▶ La gestion des émotions ;
- ▶ La gestion du sommeil ;
- ▶ La gestion de la douleur ;
- ▶ L'accompagnement à la maternité ;
- ▶ Le développement personnel comme outil ;
- ▶ La sophrologie une aide précieuse dans l'accompagnement de la maladie ;
- ▶ La confiance en soi et l'estime de soi ;
- ▶ L'utilisation de la sophrologie dans l'accompagnement de diverses pathologies ;
- ▶ Les techniques de relaxation ;
- ▶ Les exercices de respiration ;
- ▶ La corporalité et la sophrologie ;
- ▶ Les exercices de sophrologie dynamique ;
- ▶ Les exercices de détente corporel ;
- ▶ Les exercices de visualisations, imageries mentales, rêves éveillés ;
- ▶ La cohérence cardiaque ;
- ▶ L'animation d'un groupe en sophrologie ;
- ▶ L'accompagnement d'une séance en individuelle ;
- ▶ L'animation d'ateliers de sophrologie et de développement personnel ;
- ▶ L'anamnèse ;
- ▶ Etudes de cas pratiques ;
- ▶ L'alliance sophronique ;
- ▶ L'écoute active et bienveillante ;
- ▶ Le sentiment de présence ;
- ▶ Développer et promouvoir une activité de sophrologue.

## OBJECTIFS

Notre formation certifiante de 102 heures vise à vous permettre d'animer des séances de sophrologie individuelles et en groupe, à analyser les besoins des participants et à construire un accompagnement adapté. Elle vous forme également à la gestion et à la promotion de votre activité, tout en aidant vos clients à devenir autonomes dans leur pratique quotidienne. Un taux de présence de 80% est requis pour participer à la certification.

## FORMATRICE

Virginie Capellen, sophrologue et coach de vie.

## PUBLIC

Personnes en reconversion professionnelle vers le bien-être, personnes déjà dans l'accompagnement (psychologues, thérapeutes, hypnothérapeutes) Tout public souhaitant se former et se spécialiser à un métier de relation d'aide.

## MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un tapis de yoga, un coussin et un plaid. Tenue décontractée conseillée.

## HORAIRE

Les lundis 15, 29/09, 6, 13/10, 3, 17/11, 1, 15/12/25, 5, 19/01, 2, 9/02, 2, 16, 30/03, 13 et 20/04/26 de 9h à 15h30.

Une séance d'information sera organisée le mercredi 3/09/25 de 18h à 20h au centre IFAPME. Inscription préalable à la séance d'information par téléphone au 04/229 84 60 ou par e-mail : fc-cm@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'exercices de sophrologie en autonomie à introduire dans votre pratique professionnelle.



## 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.).

## MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un tapis de yoga, un coussin et un plaid. Tenue décontractée conseillée.

## HORAIRE

Les lundis 15, 29/09, 6, 13/10, 3, 17/11, 1, 15/12/25, 5, 19/01/26 de 18h à 21h.

Une séance d'information sera organisée le mercredi 3/09/25 de 18h à 20h au centre IFAPME. Inscription préalable à la séance d'information par téléphone au 04/229 84 60 ou par e-mail : [fc-cm@centreifapme.be](mailto: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

Cette formation vous apprend à intégrer la sophrologie ludique dans une approche de pédagogie créative et à l'utiliser en complément de votre pratique professionnelle. Elle permet d'acquérir des techniques adaptées aux enfants, applicables en milieu scolaire, en ateliers ou en stages.

### 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 20, 27/09 et 4/10/25 de 9h à 15h30.



## SOPHROLOGIE ET ART THÉRAPIE

€ 206 €

### PROGRAMME - 12H

- ▶ Les passerelles entre la sophrologie et l'art-thérapie ;
- ▶ Le décodage émotionnel ;
- ▶ Les couleurs nous parlent ;
- ▶ La construction d'un atelier ;
- ▶ Musicothérapie et vibration ;
- ▶ Mise en pratique ;
- ▶ L'expression par la peinture, le dessin, le pastel, le collage et par la matière.

### MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un tapis de yoga, un coussin et un plaid. Tenue décontractée conseillée.

### PRÉREQUIS

Avoir suivi la formation « La sophrologie : outil de la gestion du stress » - Niveau 1 ou équivalent.

### OBJECTIFS

En complément de la sophrologie, l'art thérapie aide à libérer la parole et exprimer son intuition, ses ressentis, ses émotions, renforcer la confiance en soi et aller de l'avant. Cette formation vous permettra d'intégrer une pratique d'accompagnement dans l'expression de la personne fondée sur l'utilisation du processus de création en prenant en compte l'ensemble de ses effets.

### FORMATRICE

Virginie Capellen, sophrologue et coach de vie.

### HORAIRE

Les samedis 22 et 29/11/25 de 9h à 15h30.



# COACHING SPÉCIALISÉ EN ART THÉRAPIE

## Nouveau programme

€ 595 €

(inclut une partie  
du matériel)

### 📅 PROGRAMME NIVEAU 1 - 30H

#### MODULE 1 : FONDEMENTS DE L'ACCOMPAGNEMENT CRÉATIF PAR L'ART-THÉRAPIE ET L'ART-COACHING (9H)

Concepts - Définition – Courants, approches et fondements théoriques – Applications - Bienfaits — Rôle de l'art dans l'expression et la transformation – Processus créatif - Dynamique de groupe – Regard phénoménologique – Rôle de l'accompagnant - Matériaux et techniques (peinture, tracé, pastels, collage, modelage, écriture et contes).

#### MODULE 2 : PRATIQUE DE L'EXPLORATION CRÉATIVE (15H)

Images, symboles et métaphores - Ateliers art-thérapeutiques et ateliers d'art-thérapie applicables à l'art-coaching.

#### MODULE 3 : INTÉGRATION ET PERSPECTIVES (6H)

Éthique et cadre professionnel - Règles, limites, compétences - Propriété et devenir des œuvres - Responsabilité, supervision et déontologie.

Le **niveau 2** sera proposé en 2026. Il abordera des techniques plus spécifiques telles que l'art-thérapie et l'adolescence, l'art-thérapie et les rêves, l'enfance et l'art-thérapie, l'art-thérapie et le corps, l'art-thérapie et le burn-out.

### 👤 FORMATRICE

Valérie Bornet, art thérapeute certifiée.

### 👤 PUBLIC

Coachs, psychologues, thérapeutes ou toute personne qui se trouve dans la relation d'aide aux autres par sa pratique professionnelle.

Un questionnaire vous sera envoyé avant la formation afin de mieux cerner votre profil et vos besoins par rapport à cette formation.

### 🧰 MATÉRIEL À PRÉVOIR

Les participants doivent apporter un matériel de base : pastels gras et secs – crayons de couleurs – ciseaux – colle – crayons gris - autre en fonction de leurs souhaits.

### 🎯 OBJECTIFS

L'art thérapie est une approche thérapeutique qui utilise la création artistique (dessin, peinture, sculpture, musique, écriture, etc) pour favoriser le bien-être et la transformation personnelle.

Cette méthode vise à favoriser le mieux-être et le développement personnel et a pour effets bénéfiques la réduction du stress et de l'anxiété, une meilleure gestion des émotions, le renforcement de la confiance en soi etc...

Notre formation vous propose d'explorer deux approches complémentaires et puissantes : l'art-thérapie et le coaching. Vous apprendrez à faciliter le bien-être émotionnel (art-thérapie) et la réalisation des objectifs (coaching) à travers l'expression artistique.

Pour les coachs :

- Vous acquerrez des techniques supplémentaires pour accompagner vos clients dans leur progression, même face aux blocages. L'art favorise l'émergence des émotions et des idées, facilitant ainsi le processus de transformation.
- Vous maîtriserez l'utilisation du dessin, de la peinture et d'autres médiums artistiques pour aider vos clients à clarifier leurs aspirations et à élaborer des stratégies efficaces.

Pour les psychologues et thérapeutes :

- Vous découvrirez de nouvelles modalités d'accompagnement, permettant à vos patients d'exprimer leurs émotions et de favoriser leur guérison. L'art-thérapie offre un espace d'expression unique et libérateur.
- Vous apprendrez à intégrer les techniques de coaching pour soutenir vos patients dans la mise en action et la concrétisation de changements positifs dans leur vie.

Pour toute personne intéressée par le développement personnel :

- Vous explorerez le potentiel de l'art comme outil de connaissance de soi et de réalisation de projets personnels et professionnels.
- Vous assimilerez des techniques simples et efficaces pour intégrer l'art dans votre quotidien, favorisant ainsi votre épanouissement.

### 🕒 HORAIRE

Les mardis 30/09, 7/10, 4, 18 et 25/11/25 de 9h à 16h.



# COACHING SPÉCIALISÉ EN GESTION DU STRESS

€ 512 €

## Nouveau programme

### PROGRAMME - 36H

- ▶ **MODULE 1** : Comprendre le stress – Explorez les mécanismes du stress, ses causes et son impact dans la relation d'aide. Découvrez des outils comme la respiration consciente pour mieux le gérer.
- ▶ **MODULE 2** : Techniques d'ancrage et gestion des émotions – Pratique d'ancrage (Qi Gong) comme outil de stabilité intérieure. Identifiez vos besoins, vos émotions pour développer une meilleure intelligence émotionnelle.
- ▶ **MODULE 3** : Outils corporels pour apaiser le stress – Initiez-vous à la cohérence cardiaque, aux automassages et à la méditation pour apaiser le stress et retrouver une sérénité intérieure.
- ▶ **MODULE 4** : Hygiène de vie et stress – Comprenez l'influence de l'alimentation, du sommeil et du mouvement sur la gestion du stress et adoptez de bonnes habitudes pour un bien-être durable. Découvrez la sagesse des huiles essentielles sur l'équilibre physique et émotionnel.
- ▶ **MODULE 5** : Gestion du temps et assertivité – Optimisez votre organisation grâce à des méthodes éprouvées et développez une communication assertive pour mieux gérer la pression et les relations professionnelles.
- ▶ **MODULE 6** : Renforcement de la résilience et de la gratitude – Développez votre capacité d'adaptation, utilisez la gratitude comme levier de bien-être et clôturez la formation avec un coaching.

### 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, soignant, animateur, éducateur, gestionnaire d'équipe, accompagnateur vers l'emploi...

Le détail des formations se trouve sur notre site :

[www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be)

### OBJECTIFS

Accompagner les autres commence par prendre soin de soi. Vous travaillez dans la relation d'aide et faites face au stress au quotidien ? Notre formation en gestion du stress vous apporte des outils concrets pour prévenir l'épuisement et le burn-out, retrouver de l'énergie et renforcer votre posture professionnelle.

Grâce à une approche complète alliant psychologie positive, ancrage, cohérence cardiaque, gestion des émotions, nutrition, gestion du temps et gratitude, vous apprendrez comment mieux gérer son stress et à cultiver un équilibre durable. Offrez-vous les clés d'un mieux-être durable, pour mieux accompagner... et mieux vous préserver !

### FORMATRICE

Agnès Huybens, infirmière spécialisée, conseillère en santé et bien-être.

### HORAIRE

Les mardis 2, 9, 16/12/25, 6, 13 et 20/01/26 de 9h à 16h.



# COACHING SPÉCIALISÉ EN CONFIANCE EN SOI

€ 512 €

## 📅 PROGRAMME - 36H

### MODULE 1

Ressources externes : Identifier et faire confiance à ses ressources externes pour les renforcer.

### MODULE 2

Ressources internes : Mieux comprendre et mobiliser ses ressources internes tout en analysant leurs avantages et leurs limites.

### MODULE 3

Peurs et croyances : Comment déconstruire la peur liée aux fantasmes et aux pensées et mieux comprendre comment nos croyances issues du passé façonnent nos décisions actuelles.

### MODULE 4

Gérer ses émotions : Pouvoir accueillir une émotion, la canaliser et la transformer en ressource.

### MODULE 5

Confiance en soi et Estime de soi : Comprendre leurs différences, identifier son propre niveau de confiance et apprendre des outils concrets pour la renforcer durablement.

### MODULE 6

Gratitude : Comprendre son impact, ses ennemis et ses antidotes pour mieux l'intégrer dans son quotidien.

## 👤 PUBLIC

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou qui souhaitent contribuer au bien-être d'autres personnes. Elle peut également s'adresser à des personnes qui souhaitent expérimenter des outils liés aux neurosciences pour renforcer leur confiance en soi. Elle nécessite un engagement dans les exercices proposés.

Le détail des formations se trouve sur notre site :  
[www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be)

## 🎯 OBJECTIFS

Dans les métiers de la relation d'aide, avoir confiance en soi est essentiel pour accompagner avec justesse et efficacité.

Cette formation vous offre non seulement un travail en profondeur sur votre propre posture, mais aussi des outils pratiques directement utilisables avec vos clients. Une confiance en soi renforcée est un véritable levier de qualité de vie et de bonne santé.

Cette boîte à outils vous permettra :

- Une exploration et mobilisation de vos ressources internes (valeurs, talents, compétences) ;
- De dépasser vos croyances limitantes pour oser et faire oser le changement ;
- D'expérimenter des techniques pour renforcer l'estime de soi et la gratitude ;
- D'acquérir des outils pratiques pour aider vos clients à développer leur confiance ;

Une approche mêlant théorie et pratique, pour vous et pour ceux que vous accompagnez.

Ce programme est en lien avec la médecine intégrative.

## 👩 FORMATRICE

Agnès Huybens, infirmière spécialisée, conseillère en santé et bien-être.

## 🕒 HORAIRE

Les mardis 30/09, 7, 14/10, 4, 18 et 25/11/25  
de 9h à 16h.



## IKIGAI

### Nouveau programme

€ 310 €

#### PROGRAMME - 12H

**MODULE 1 :** Aider les participants à mieux comprendre leurs passions, talents naturels et qualités pour renforcer la confiance en soi et cultiver une vie alignée.

**MODULE 2 :** Aider les participants à identifier **comment contribuer au monde**, en alignant leur activité avec leurs valeurs et leurs aspirations profondes.

**MODULE 3 :** Transformer la réflexion en actions concrètes et lever les freins au passage à l'action.

#### PUBLIC

Cette formation s'adresse aux coachs, conseillers bien-être, soignants, accompagnateurs d'emploi, ...personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle et qui souhaitent approfondir leurs techniques de coaching par une approche interactive mêlant introspection, coaching et créativité.

#### OBJECTIFS

La méthode IKIGAI est une philosophie japonaise qui permet de rendre du sens à sa vie et motive les individus à se lever le matin.

Cette formation de 18 h en 3 modules permet d'aider les professionnels de l'accompagnement à maîtriser l'ikigai comme outil puissant pour guider leurs clients dans la redécouverte de leurs aspirations profondes et la concrétisation de projets alignés avec leur identité.

#### FORMATRICE

Agnès Huybens, infirmière spécialisée, conseillère en santé et bien-être.

#### HORAIRE

Les lundis 17, 24/11 et 1/12/25 de 9h à 16h.



## EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) Initiation

€ 121 €

#### PROGRAMME - 7H

EFT, son histoire, ses origines / La méthode de base / Le secret de la réussite : trucs et astuces / Dépasser les obstacles / Les effets de généralisation / Le travail de groupe / La technique du film / La respiration clavicaire.

#### PUBLIC

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

#### FORMATRICE

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

#### OBJECTIFS

L'EFT est un outil essentiel de libération émotionnelle qui permet de soulager les douleurs physiques et psychiques. Cette méthode a un champ d'action infini, tant sur le plan physique (douleurs), mental, croyances, sabotages et émotionnel (peur, tristesse...).

Sa technique se base sur la stimulation de certains méridiens d'énergie, tapotés du bout des doigts.

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

#### HORAIRE

Le mercredi 15/10/25 de 9h à 17h.

Le détail des formations se trouve sur notre site :

[www.formation-continue.be](http://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 7, 14/10, 4, 18 et 25/11/25 de 9h à 16h.



## 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.

### HORAIRE

**Niveau 1 (débutant) : Session 1 :** Séance d'information obligatoire le jeudi 4/09/25 à 18h30.

**Cours :** Les jeudis 11, 18, 25/09, 2, 9, 16/10, 6 et 13/11/25 de 18h30 à 21h30.

**Session 2 :** Séance d'information obligatoire le mardi 25/11/25. Cours : les mardis 2, 9, 16/12/25, 6, 13, 20 et 27/01/26 + 3/02/26 de 18h30 à 21h30.

**Niveau 2 : Session 1 :** Les mardis 9, 16, 23, 30/09, 7, 14/10, 4 et 18/11/25 de 18h30 à 21h30.

**Session 2 :** Les jeudis 20, 27/11, 4, 11, 18/12/25, 8, 15 et 22/01/26 de 18h30 à 21h30.



## CRÉATION DE BOUGIES

€ 102 €

### 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

Le samedi 4/10/25 de 9h à 16h.



## INITIATION VERS UNE DÉCORATION RESPECTUEUSE : « 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 mesurer et amplifier 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.

### FORMATRICE

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

### OBJECTIFS

Transformez votre intérieur et retrouvez une vie harmonieuse en optant pour une décoration Vitalisante et Eco-Responsable !

Pour réveiller l'énergie et l'harmonie d'une habitation en y développant les valeurs positives de la vie.

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.

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.

### HORAIRE

Les jeudis 18 et 25/09/25 de 9h à 17h.



## 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<sup>er</sup> 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](http://www.inside-inspiration.be)

### PUBLIC

Décorateurs, coach déco, agents immobiliers...

### HORAIRE

Les lundis 17 et 24/11/25 de 9h à 17h.



# RESTAURATION ET RELOOKING D'UN PETIT MEUBLE

€ 240€

## 📅 PROGRAMME - 12H

- ▶ Soirée 1 : Choix du projet de relooking. Démontage, ponçage et réparation des meubles.
- ▶ Soirée 2 : Peinture (1<sup>re</sup> couche), découpe du papier peint.
- ▶ Soirée 3 : Peinture (2<sup>e</sup> couche). Présentation des différentes finitions possible sur du bois.
- ▶ Soirée 4 : Finitions, remontage du meuble et mise en valeur finale, prise de photos.

## 🔧 MATÉRIEL À PRÉVOIR

Petit matériel fourni.

Les apprenants apportent :

- ▶ Un petit meuble en bois (qui peut être porté sous le bras, validé par photo avant l'atelier).
- ▶ Vêtements qui peuvent être tachés.
- ▶ Si souhaité, masque de protection et/ou gants pour le ponçage et la peinture.

## 👤 PUBLIC

Toute personne souhaitant restaurer un petit meuble et apprendre des techniques de relooking, sans prérequis nécessaire.

## 🎯 OBJECTIFS

- ▶ Comprendre les bases de la restauration de meuble : apprendre à évaluer l'état d'un meuble, identifier les réparations nécessaires et utiliser les bons outils et produits.
- ▶ Savoir appliquer peinture et papier peint pour transformer un meuble selon ses envies tout en respectant les bonnes pratiques.
- ▶ Gagner en autonomie pour restaurer d'autres meubles chez soi.

## 👩 FORMATRICE

Amélie Gohy, Little Big Vintage

[www.littlebigvintage.com](http://www.littlebigvintage.com)

## 📍 LIEU DE FORMATION

Centre IFAPME de Verviers

Rue de l'Est, 18

4800 VERVIERS

## 🕒 HORAIRE

Les mercredis 24/09, 1/10, 8/10 et 15/10/25  
de 18h15 à 21h15.





## CRÉATION DE TAPIS SELON LA MÉTHODE DU « TUFTING »

€ 240 €

ou 12 CF

### PROGRAMME - 12H

#### 1<sup>re</sup> SÉANCE (4H) :

- ▶ Comprendre le pistolet à tufter et son fonctionnement ;
- ▶ Identifier les différents matériaux et matières ;
- ▶ 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<sup>e</sup> SÉANCE (4H) :

- ▶ Apprendre le maniement du pistolet à tufter ;
- ▶ Expérimentation des différentes densités de points tuftés ;
- ▶ Réalisation d'un tapis de 50 x 50 cm ;

#### 3<sup>e</sup> SÉANCE (4H) :

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

### MATÉRIEL À PRÉVOIR

Le matériel sera mis à disposition par le centre.

### OBJECTIFS

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

### FORMATEUR

Julien Moermans, créateur de tapis :  
[www.pinkjeez.be](http://www.pinkjeez.be)

### LIEU DE FORMATION

Jacadi - TuftLab  
Rue Albert de Cuyck, 4  
4000 Liège

### HORAIRE

Les samedis 4, 11, 18/10/25 (une date supplémentaire pourrait être ajoutée si les participants sont nombreux) de 8h45 à 12h45.



## LES BASES DE LA DÉCORATION D'INTÉRIEURE

€ 432 €

ou 24 CF

### 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  
<https://eko-interieur.be>

### HORAIRE

Les mardis 23, 30/09, 7/10, 4, 18, 25/11, 2 et 9/12/25 de 18h à 21h.



## ATELIER DÉCORATION DE NOËL 1

€ 150 €

Confection d'un gâteau conique de Noël  
avec de faux biscuits

### PROGRAMME - 4H

#### PRÉSENTATION DU PROJET ET DES OBJECTIFS

- Explication des différentes sortes de moules à fabriquer soi-même ;
- Présentation des matières utilisées pour les moules et leurs spécificités.

#### PRÉPARATION DES ÉLÉMENTS DU GÂTEAU

- Démonstrations des moules et choix des matériaux ;
- Explications des différentes colles adaptées au styropore ou autres matières.

#### PEINTURE ET ASSEMBLAGE DES ÉLÉMENTS (3H)

- Découverte des différentes peintures adaptées ;
- Application des peintures sur les faux biscuits et éléments décoratifs ;
- Assemblage du gâteau conique.

#### FINITIONS ET MISE EN VALEUR

- Ajustements et finitions des détails ;
- Conseils pour l'entretien et la conservation.

### OBJECTIFS

Étape par étape, apprenez à fabriquer votre propre décoration de Noël originale et personnalisée.

### FORMATRICE

Annick Huberty, créatrice, « Les Petits Plaisirs d'Annibricot ».

### LIEU DE FORMATION

Atelier « Les Petits Plaisirs d'Annibricot »  
Avenue du Centre 49,  
4821 Andrimont

### MATÉRIEL À PRÉVOIR

Le matériel sera mis à disposition par le Centre.

### HORAIRE

Le samedi 8/11/25 de 9h à 13h.



## ATELIER DÉCORATION DE NOËL 2

€ 102 €

Fabrication d'un duo de bonhommes en imitation  
pain d'épices

### PROGRAMME - 4H

- Présentation rapide du projet et des objectifs ;
- Explication des différentes machines utilisées ;
- Présentation des matériaux sélectionnés et des raisons de leur choix ;
- Explication sur la résistance des matériaux à l'intérieur et à l'extérieur ;
- Introduction aux différentes sortes et qualités de peintures acrylique ;
- Décoration des objets en passant par le ponçage au préalable.

### MATÉRIEL À PRÉVOIR

Le matériel sera mis à disposition par le centre.

### OBJECTIFS

Étape par étape, apprenez à fabriquer votre propre décoration de Noël à placer sur une façade ou encore en vitrine.

### FORMATRICE

Annick Huberty, créatrice, « Les Petits Plaisirs d'Annibricot ».

### LIEU DE FORMATION

Atelier « Les Petits Plaisirs d'Annibricot »  
Avenue du Centre 49,  
4821 Andrimont

### HORAIRE

Le samedi 22/11/25 de 9h à 13h.



# 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. 71/23 15 42  
[chequeformation.siegecentral@forem.be](mailto: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](http://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](http://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<sup>er</sup> jour de formation. Aucun remboursement, même partiel, du droit d'inscription ne pourra être réclamé en cas d'absence à tout ou partie de la formation, quel qu'en soit le motif.

Formation intra-entreprises :

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

Annulation d'une formation :

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

## rticle 2 : modalités de paiement

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

convient de contacter la Cellule Chèque-Formation du Forem au 71/23.95.60 ou par mail [chequeformation.siegecentral@forem.be](mailto: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 71/23.95.60 ou par mail : [chequeformation.siegecentral@forem.be](mailto: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 gênerait le bon déroulement de la formation et/ou manquerait gravement aux présentes conditions générales.
- De refuser toute inscription d'un client avec lequel il existerait un litige relatif au paiement d'une commande antérieure ou un comportement inapproprié lors d'une précédente formation.

## Article 4 : Informations additionnelles

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

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

#### Article 5 : Droits de propriété intellectuelle

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

#### Article 6 : Application de nos conditions générales

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

#### Article 7 : Données personnelles

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

Pour plus d'informations, consultez notre politique de confidentialité accessible sur [www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be)

#### Article 8 : Litige

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

#### LANGUES

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

#### INFORMATIQUE

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

#### MANAGEMENT

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

#### PRÉVENTION-SÉCURITÉ-ENVIRONNEMENT

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

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

#### Contact

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

Michel Schoonbroodt  
T. 04 229 84 34

#### Mail du service

[commercial@centrefapme.be](mailto:commercial@centrefapme.be)

#### ENVIE DE CRÉER VOTRE ENTREPRISE OU DE DEVENIR INDÉPENDANT ?

Prenez contact avec notre service Formation à la création d'entreprise au 04 229 84 50 ou via [pmcrea@centrefapme.be](mailto:pmcrea@centrefapme.be)



[www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be)

Renseignements et inscriptions :

#### CENTRE IFAPME LIÈGE

Service Formation continue  
Tél : 04/229 84 60 • [formation.continue@centrefapme.be](mailto:formation.continue@centrefapme.be)

#### CENTRE IFAPME VILLERS-LE-BOUILLET

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

#### CENTRE IFAPME VERVIERS

Service Formation Continue  
Tél: 087/32 54 55 • [formation.continue.verviers@centrefapme.be](mailto:formation.continue.verviers@centrefapme.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](http://WWW.FORMATION-CONTINUE.BE)

[WWW.IFAPME.BE](http://WWW.IFAPME.BE)

