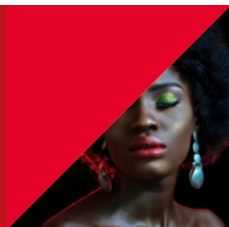
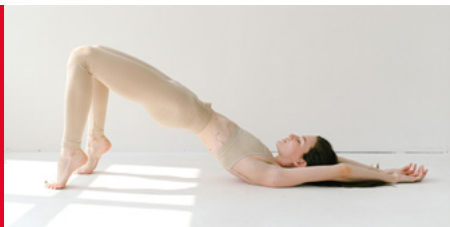




Soins aux personnes

PLANNING FORMATIONS

SEPTEMBRE 2026 / JANVIER 2027



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



CENTRE IFAPME LIÈGE-HUY-VERVIERS ASBL

Se former et former ses équipes

www.formation-continue.be

Madame, Mademoiselle, Monsieur,

Vous souhaitez 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 40^e édition de notre catalogue de formations, couvrant les domaines des soins aux personnes, du fitness, de la nutrition et du développement personnel.

Nous sommes heureux de vous proposer plusieurs nouveautés, que nous vous invitons à découvrir sans tarder.

- Formation certifiante de prothésiste ongulaire ;
- Face sculpting massage ;
- Instructeur Pilates Fondamental Basic - formation certifiante ;
- Initiation à la chrononutrition ;
- Coaching spécialisé en art-thérapie - perfectionnement ;
- Techniques de développement de la créativité.

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

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

Au plaisir de vous rencontrer nombreux lors de nos formations.

L'équipe Formation continue

Sauf mention contraire, nos formations sont organisées sur notre site du Château Massart,
Rue du Château Massart 70 à 4000 Liège. Pour tout renseignement, contactez-nous par téléphone
au 04/229 84 60 ou par mail : fc-cm@centreifapme.be



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	1
TABLE DES MATIÈRES	2-3

ESTHÉTIQUE

MAQUILLAGE PROFESSIONNEL – FORMATION DE BASE	4
MAKE-UP ARTIST – MAQUILLAGE PROFESSIONNEL	5
GRIMAGE	6
FORMATION CERTIFIANTE DE PROTHÉSISTE ONGULAIRE NEW	7
INITIATION AU RELOOKING H/F	8
CONSEILLER EN IMAGE	9

MASSAGE & BIEN-ÊTRE

APPROCHE ET CONNAISSANCE DU CORPS HUMAIN	10
MASSAGE CHI NEI TSANG	10
MASSAGE RELAXANT : FORMATION DE BASE	11
MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES	12
MASSAGE ASSIS (AMMA)	13
MASSAGE SHIATSU – HARMONISATION DES ÉNERGIES HUMAINES	14
MASSAGE ANTI-MIGRAINE T.A.O. (Terre d'Asie et d'Occident)	15
MASSAGE CRÂNIEN T.A.O. (Terre d'Asie et d'Occident)	15
MASSAGE JAMBES LOURDES T.A.O. (Terre d'Asie et d'Occident)	16
MASSAGE DOS T.A.O. (Terre d'Asie et d'Occident)	16
MASSAGE ANTI-DOULEUR	17
MASSAGE LOMI-LOMI	17
MASSAGE CRÂNIEN (LA ROUTE DES INDES)	18
MASSAGE DES MAINS (LA ROUTE DES INDES)	18
MASSAGE DES PIEDS KANSU (LA ROUTE DES INDES)	19
MASSAGE DU DOS À LA BOUGIE (LA ROUTE DES INDES)	19
MASSAGE FEMME ENCEINTE ET PÉRINATALITÉ	20
MASSAGE BÉBÉ ET JEUNE ENFANT – MODULE DE BASE	20
DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL ET AUTODRAINAGE	21
MADÉROTHÉRAPIE	22
FACE SCULPTING MASSAGE NEW	23
MASSAGE SCULPTANT INSPIRÉ DU KOBIDO	24
INITIATION AU REIKI – 1 ^{er} DEGRÉ	25
LAHOCHI (SOIN ÉNERGÉTIQUE)	25
MASSAGE ÉNERGÉTIQUE (selon l'énergétique chinoise et les Chakras)	26
RÉFLEXOLOGIE PROFESSIONNELLE SPÉCIALISÉE NIVEAUX 1 ET 2	27
MASSAGE MÉTAMORPHIQUE	28
SOIN CRISTAL'ÂME	28
INITIATION À LA SONOTHÉRAPIE	29
LA MÉDECINE CHINOISE AU SERVICE DE SES PATIENTS/CLIENTS : INITIATION	30



FITNESS

INSTRUCTEUR PILATES FONDAMENTAL BASIC – FORMATION CERTIFIANTE **NEW** 31

AROMATHÉRAPIE

AROMA SANTÉ NIVEAUX 1 ET 2 32

LA NATUROPATHIE POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ – NIVEAU 1 33

LA NATUROPATHIE POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ – NIVEAU 2 33

PHYTOTHÉRAPIE 34

HYGIÈNE ET BEAUTÉ

FABRICATION DE PRODUITS CORPORELS NATURELS 35

CRÉATION DE PARFUMS NATURELS 35

FABRICATION DE COSMÉTIQUES NATURELS 36

BEAUTÉ ET SOIN DES CHEVEUX AU NATUREL 36

NUTRITION

NUTRITION DE BASE 37

NUTRITHÉRAPIE PRATIQUE 38

INITIATION À LA CHRONONUTRITION **NEW** 39

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

DEVENIR HYPNOTHÉRAPEUTE 40

COACHING SPÉCIALISÉ EN ART THÉRAPIE – FORMATION DE BASE 41

COACHING SPÉCIALISÉ EN ART THÉRAPIE – PERFECTIONNEMENT **NEW** 42

COACH EN BIEN-ÊTRE **NEW** 43

COACHING SPÉCIALISÉ EN BIEN-ÊTRE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS 44

TECHNIQUES DE DÉVELOPPEMENT DE LA CRÉATIVITÉ **NEW** 45

DEVENIR SOPHROLOGUE – FORMATION CERTIFIANTE 46

LA SOPHROLOGIE : OUTIL DE GESTION DU STRESS 47

SOPHROLOGIE LUDIQUE, AIDER LES ENFANTS À MIEUX-ÊTRE 48

IKIGAI 49

LA NATURE, UN ALLIÉ POUR LA SANTÉ ! DÉCOUVERTE D'OUTILS ET DE

MÉTHODES DE L'HORTITHÉRAPIE 50

INITIATION À LA BIBLIOTHÉRAPIE 51

INITIATION À LA MUSICOTHÉRAPIE INTÉGRATIVE **NEW** 52

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) - INITIATION 53

PROTECTION ET DÉGAGEMENT 53

PRATICIEN EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) EXPERT 54

LE BULLETIN D'INSCRIPTION 55

AIDES FINANCIÈRES À LA FORMATION 56

NOS AUTRES FORMATIONS 57



MAQUILLAGE PROFESSIONNEL

Formation de base

€ 549 €

ou 27 CF*

📅 PROGRAMME – 27H

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

Les produits de maquillage sont mis à disposition pendant le cours. Un modèle devra être prévu lors de plusieurs séances (les informations précises seront confirmées par votre formatrice au premier cours).

🧰 MATÉRIEL À PRÉVOIR

Pinceaux de maquillage (en fonction de votre budget à partir de 60 € - la formatrice vous donnera les indications lors du premier cours), cotons d'ouate, cotons tiges, kleenex, démaquillant non gras, lingettes démaquillantes, un essuie éponge pour protéger votre table de travail, un essuie ou une cape de protection pour votre modèle, un bandeau ou des pinces ou autre pour maintenir les cheveux du modèle lors du maquillage, une crème hydratante, une pince à épiler, un taille crayon. Nous vous conseillons également d'acquérir les articles qui vous seront indispensables dans votre future activité : un mascara, une poudre libre (la plus claire possible et non irisée) et des faux-cils.

🎯 OBJECTIFS

Vous êtes sensible à l'univers du maquillage et vous désirez en connaître toutes les astuces ?

Cette formation vous permettra d'apprendre les bases essentielles du maquillage et d'approfondir petit à petit votre technique à travers différentes thématiques. Cette formation constitue un prérequis à la formation de Make Up Artist professionnel.

👩 FORMATRICE

Chanez Campoccia, Make-Up Artist.

👤 PUBLIC

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

🕒 HORAIRE

Les mardis 29/09, 13/10, 3, 10, 17, 24/11, 1, 8 et 15/12/26 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, métiers de l'esthétique, des soins aux personnes et du cinéma.



MAKE UP ARTIST – MAQUILLAGE PROFESSIONNEL

€ prix détaillé
ci-contre

PROGRAMME

MODULE FONDAMENTAUX TECHNIQUES ET PRATIQUES DU MAKE-UP ARTIST : 21H

*Droit d'inscription : 315 € ou 21 Chèques-Formation**
Les 14, 22, 28/09, 5, 6, 12 et 19/10/26 de 18h30 à 21h30.

BODY PAINTING : 30H

*Droit d'inscription : 450 € ou 30 Chèques-Formation**
Les 13, 20/10, 3, 10 et 17/11/26 de 9h à 16h.

MAQUILLAGE MODE : 48H

*Droit d'inscription : 720 € ou 48 Chèques-Formation**
Les 24/11, 1, 8, 15/12/26, 5, 12, 19 et 26/01/27 de 9h à 16h.

MODULE SCÈNE ET SPECTACLE : 33H

*Droit d'inscription : 495 € ou 33 Chèques-Formation**
Les 2, 9, 16/02, 2, 9 et 16/03/27 de 9h à 16h (jusqu'à 12h le dernier jour).

EFFETS SPÉCIAUX : 36H

*Droit d'inscription : 540 € ou 36 Chèques-Formation**
Les 23, 30/03, 6, 13, 20/04 et 11/05/27 de 9h à 16h.

AIRBRUSH ET CREATIVE MAKE-UP : 36H

Création de maquillages artistiques spectaculaires.
*Droit d'inscription : 540 € ou 36 Chèques-Formation**
Les 18, 25/05, 1, 8, 15, 22/06/27 de 9h à 16h.

CERTIFICATION : 1 JOURNÉE DE FORMATION + EXAMEN

Pour les participants qui ont suivi l'ensemble des modules, vous avez la possibilité de passer une certification. Celle-ci consiste en un examen où vous présenterez votre book devant un jury.

Une journée de préparation est organisée pour vous accompagner dans la création de votre book.

À l'issue de cette formation, vous disposerez des compétences requises et d'une expérience reconnue pour entrer sur le marché du travail.

*Droit d'inscription : 300 € ou 7 Chèques-Formation**
Le 29/06 de 9h à 16h et examen le 6/07/27.

OBJECTIFS

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

FORMATEURS

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

PUBLIC

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

PRÉREQUIS

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

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

HORAIRE

Une séance d'information est organisée le mardi 25 août à 18h30. Inscription préalable à la séance d'information par téléphone au 04/229 84 60 ou par e-mail : fc-cm@centrefapme.be

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



PROGRAMME

FACE PAINTING 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 - 7H

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).

Pour la session qui se déroule en soirée, le modèle doit être convié à 20h aux 2 soirées de cours.

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 1/10/26 de 9h à 17h.

Session 2

Les jeudis 5 et 19/11/26 de 18h à 21h30.

FACE PAINTING HALLOWEEN

Les jeudis 8 et 22/10/26 de 18h à 21h30.

FACE PAINTING FUSION

Les jeudis 3 et 17/12/26 de 18h à 21h30.

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



FORMATION CERTIFIANTE DE PROTHÉSISTE ONGULAIRE

€ 1.360 €

ou 68 CF*
(inclut une partie
des fournitures)

📅 PROGRAMME – 68H

- ▶ 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 ;
- ▶ Pose en gel : 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 ;
- ▶ Pose en acrygel : babyboomer ;
- ▶ Pose en résine : Théorie, démonstration et modelage de la résine acrylique - Pose d'ongles naturels - Pose d'ongles finition couleur en vernis semi-permanent - Pose French – Retouche - Pose Babyboomer ;
- ▶ Manucure russe ;
- ▶ Capsules américaines ;
- ▶ Popits ;
- ▶ Valorisation de votre travail par la photo ;
- ▶ Certification.

🔗 MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un essuie-main, une pince à cuticule 4 mm ou 6 mm, un repousse-cuticules, de l'huile cuticule, une allonge électrique, une lampe de bureau. Facultatif : une lampe UV et une ponceuse.

🎯 OBJECTIFS

Notre formation certifiante de prothésiste ongulaire permet d'acquérir des compétences complètes grâce à un programme structuré incluant l'hygiène, la préparation de l'ongle naturel, les poses en gel, acrygel et résine, ainsi que des techniques tendances comme le baby boomer, la manucure russe, les popits et les capsules américaines. Elle permet également de développer son sens esthétique et de valoriser son travail, notamment grâce à l'apprentissage de la prise de photos en vue de les diffuser sur les réseaux sociaux. Notre formation se veut axée sur la pratique.

La certification en prothèse ongulaire représente un véritable gage de qualité et de professionnalisme. Elle permet aux apprenants d'acquérir des compétences techniques solides, conformes aux exigences du métier, tout en maîtrisant les règles essentielles d'hygiène et de sécurité.

Obtenir une certification, c'est aussi valoriser son savoir-faire auprès des clients et se démarquer sur un marché en pleine expansion. Elle constitue un atout majeur pour intégrer rapidement le monde professionnel, développer sa clientèle ou créer son activité en toute crédibilité.

👤 FORMATRICE

Carole Franssen et Katerina Kokkinis, stylistes ongulaires.

👤 PUBLIC

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

🕒 HORAIRE

Les mardis 29/09, 6, 13/10, 3, 10, 17, 24/11, 1, 8, 15/12/26, 5, 12, 19, 26/01, 2, 9, 16/02/27 de 18h à 22h.



📅 PROGRAMME – 9H

MODULE 1 : LA COLORIMÉTRIE

- Le relooking face au conseil en image ;
- L'analyse des couleurs ;
- Les contrastes ;
- La méthode combinatoire ;
- 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

Antoinette Joiret, conseillère en image.

🕒 HORAIRE

Les mercredis 18, 25/11 et 2/12/26 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 : 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

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.

FORMATRICES

Antoinette Joiret, Cinzia Pol, Daphné Termote, conseillères en image.

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.

PUBLIC

Ce cours s'adresse aux professionnels de la mode, de l'esthétique, de la coiffure, aux boutiques de prêt-à-porter, de lingerie, aux complexes hôteliers, aux écoles d'hôtesses, de conseil en image, de commerce... Ainsi qu'à toute autre personne souhaitant exercer le métier de conseiller en image. Les participants doivent avoir 25 ans minimum.

HORAIRE

Les lundis à partir du 5/10/26 de 9h à 16h - Hors congés scolaires. Une séance d'information gratuite sera organisée le mardi 8/09/26 à 18h30 au centre IFAPME Liège. Inscription préalable par téléphone au 04/229 84 60 ou par e-mail : fc-cm@centrefapme.be.



APPROCHE ET CONNAISSANCE DU CORPS HUMAIN

(Anatomie et physiologie - application pratique)

€ 248 €

ou 18 CF*

PROGRAMME – 18H

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

PUBLIC

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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 23, 30/09 et 7/10/26 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 10/12/26 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 3, 10, 17/10, 7, 14, 21, 28/11 et 5/12/26 de 9h à 13h.

Session 2 à Verviers

Les lundis 16, 23, 30/11, 7, 14/12/26, 4, 11 et 18/01/27 de 17h30 à 21h30.



MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Hot stone therapy

€ 248 €

📅 PROGRAMME – 12H

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

🧶 MATÉRIEL À PRÉVOIR

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



🎯 OBJECTIFS

Ce massage est originaire d'Hawaï, de la Californie et du Nouveau Mexique où les peuples du Pacifique utilisaient la force magnétique des pierres volcaniques pour renforcer leur vitalité dit "mana" ou énergie. Vous apprendrez à masser au rythme des vagues de l'océan.

Des galets de basalte noir sont chauffés doucement et ensuite posés sur et sous le corps, qui est au préalable enveloppé d'huile. Par une méthode de modelage et de stimulation, la chaleur est diffusée par ondes et absorbée par le corps. Les muscles se détendent et la circulation sanguine est facilitée pour une relaxation totale. Les pierres sont posées au niveau des pieds et tout le long des os pour chercher des points "zone-réflexe". Par son travail le praticien stimule les "zones-réflexes" pour enlever les toxines et dénouer les zones affectées en raison du stress.

Les soins de la Hot Stone Therapy s'adaptent aux besoins de chaque personne (nœuds et blocages étant différemment localisés pour chaque individu).

👤 FORMATRICE

Aurore Migeotte, massothérapeute, esthéticienne, réflexologue professionnelle, pédicure spécialisée et aromathérapeute.

👥 PUBLIC

Esthéticiennes, kinésithérapeutes, massothérapeutes.

Voir description complète du module et du matériel à prévoir sur notre site www.formation-continue.be

🕒 HORAIRE

Les lundis 16, 23 et 30/11/26 de 17h45 à 21h45.



MASSAGE ASSIS EN CHAISE ERGONOMIQUE



186 €

ou 9 CF*

📅 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 Vandenbergh, massothérapeute.

👥 PUBLIC

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

🕒 HORAIRE

Les lundis 28/09, 5 et 12/10/26 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



MASSAGE SHIATSU - HARMONISATION DES ÉNERGIES HUMAINES

€ 528 €

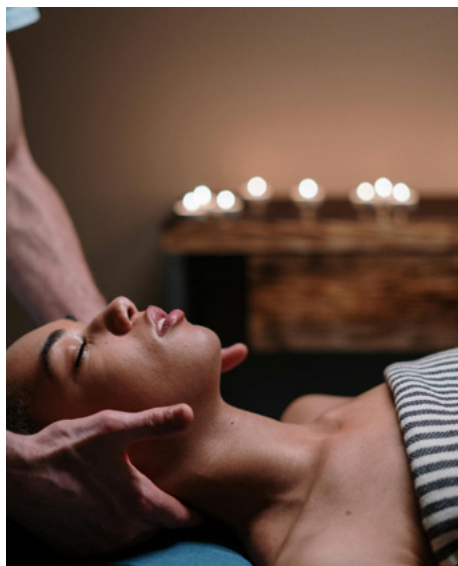
📅 PROGRAMME – 32H

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

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

🕒 HORAIRE

Les vendredis 2, 16/10, 6, 20/11 et 4/12/26 de 9h30 à 17h (16h30 le dernier jour).



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

OBJECTIFS

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

FORMATRICE

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

HORAIRE

Le jeudi 28/01/27 de 9h30 à 16h30.



MASSAGE CRÂNIEN T.A.O. Terre d'Asie et d'Occident

€ 248 €

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

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

OBJECTIFS

Ce type de massage complète utilement les autres techniques pour renforcer votre capacité de soin. Il peut également être utilisé pour l'accompagnement des soins palliatifs.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Les jeudis 5 et 12/11/26 de 9h30 à 16h30.



MASSAGE JAMBES LOURDES T.A.O. Terre d'Asie et d'Occident

€ 124 €

📅 PROGRAMME – 6H

Ce massage allie techniques de relaxation coréenne, de drainage lymphatique, de massage chinois et thaïlandais.

- Préparation & Mobilisations articulaires ;
- Travail de la cheville & des pieds ;
- Stimulation du mollet ;
- Massage du genou & de la cuisse ;
- Drainage lymphatique & zones clés ;
- Intégration & relaxation finale.

👤 PUBLIC

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

✂️ MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

🎯 OBJECTIFS

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

👤 FORMATRICE

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

🕒 HORAIRE

Le jeudi 26/11/26 de 9h30 à 16h30.



MASSAGE DOS T.A.O. Terre d'Asie et d'Occident

€ 124 €

📅 PROGRAMME – 6H

Le massage du dos T.A.O. propose des techniques simples mais efficaces de différents massages asiatiques tels que le Tui Na (massage chinois), le Shiatsu (massage japonais), le Nuad Bo Rarn (massage thaïlandais) mais également des postures de yoga et d'énergétique coréenne.

Masser le dos va soulager les tensions musculaires ainsi que les douleurs des vertèbres cervicales, dorsales, lombaires et sacrées. Pour les massothérapeutes, il peut facilement s'insérer dans un massage corps.

👤 PUBLIC

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

✂️ MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

🎯 OBJECTIFS

Ce type de massage complète utilement les autres techniques pour renforcer votre capacité de soin. Il peut également être utilisé pour l'accompagnement des soins palliatifs.

👤 FORMATRICE

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

🕒 HORAIRE

Le mercredi 4/11/26 de 9h30 à 16h30.



MASSAGE ANTI-DOULEUR

€ 442 €

📅 PROGRAMME – 24H

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, psoas, 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 jeudis 5, 12, 19 et 26/11/26 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. Il soulage autant les tensions physiques que psychiques.

👨 FORMATEUR

Michel Van Breusegem, praticien bien-être.

🕒 HORAIRE

Les mercredis 4 et 18/11/26 de 9h à 16h.

Voir le matériel à apporter et la description complète des modules sur notre site www.formation-continue.be



ROUTE DES INDES

🌀 OBJECTIFS

Dans le contexte de plus en plus trépidant de la vie actuelle, de nombreuses personnes sont à la recherche d'un nouveau style de vie, empreint de plus de calme, d'équilibre et de santé. L'Ayurveda est justement une source d'inspiration qui propose un mode de vie plus sain et plus équilibré. Cette approche holistique vise à rétablir l'équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme. Les massages ayurvédiques stimulent la circulation, éliminent les toxines et favorisent la relaxation profonde. Ils aident à rééquilibrer les énergies internes pour améliorer la santé globale et le bien-être. Nous vous invitons donc au voyage sur la route des Indes pour quatre journées de formation à la technique du massage bien-être selon la tradition indienne.

👤 FORMATEUR

Michel Van Breusegem, praticien bien-être.

👤 PUBLIC

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



MASSAGE CRÂNIEN

📅 PROGRAMME – 6H

Ce massage court et efficace permet d'éliminer les tensions musculaires et le stress. Parmi les effets bénéfiques de ce massage : il favorise la circulation sanguine, il dégage les sinus, il diminue les maux de tête, apaise l'esprit et favorise la concentration, stimule la peau et le cuir chevelu, permet de mieux dormir. Il calme les enfants aux tendances hyperactives et a un effet apaisant sur les personnes âgées et handicapées. Accessible à tous, le massage crânien se reçoit en position couchée, comprend le visage, le cuir chevelu, la nuque, les épaules, les trapèzes...et peut se prolonger sur les bras et les mains.

🕒 HORAIRE

Le mercredi 30/09/26 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 25/11/26 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 7/10/26 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 2/12/26 de 10h à 16h30.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Une tenue décontractée, deux grandes serviettes de bain et un coussin. Pour le massage des mains, des pieds et du dos, de l'huile de massage neutre. Un plaid pour le massage du dos.

MATÉRIEL À ACHETER (facultatif)

Massage des pieds

Bol Kansu au prix de 29€

Massage du dos

Bougie au prix de 10€





MASSAGE FEMME ENCEINTE ET PÉRINATALITÉ

€ 248 €

PROGRAMME – 12H

- La préparation du massage ;
- Les huiles de massage ;
- Les techniques de massage suivant les différentes étapes de la grossesse ;
- ABC de l'énergétique chinoise ;
- Massage en position latérale.

PUBLIC

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

OBJECTIFS

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

FORMATRICE

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

HORAIRE

Les jeudis 24/09 et 1/10/26 de 9h à 16h.



MASSAGE BÉBÉ ET JEUNE ENFANT

Module de base

€ 124 €

par session

PROGRAMME – 6H

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

PUBLIC

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

OBJECTIFS

Pouvoir réaliser un massage bébé.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Session 1
Le mercredi 14/10/26 de 9h à 16h.
Session 2
Le mercredi 25/11/26 de 9h à 16h.



DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL ET AUTO-DRAINAGE

Approche bien-être

€ 442 €

📅 PROGRAMME – 24H

- ▶ 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, maîtriser les techniques spécifiques du drainage et 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 lundis 18, 25/01, 1 et 8/02/27 de 9h à 16h.





PROGRAMME – 12H

- ▶ Connaître les éléments théoriques qui sous-tendent la madérothérapie ;
- ▶ Les contre-indications ;
- ▶ 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.

PUBLIC

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

PRÉREQUIS

Avoir déjà une pratique du massage. Être en bonne forme physique et ne pas avoir de problèmes cardiaques.

OBJECTIFS

La madérothérapie découle d'un art ancestral de thérapie par le bois. Cette approche holistique de bien-être tire profit des propriétés curatives et apaisantes du bois pour favoriser la détente, la régénération et l'équilibre de l'esprit et du corps.

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.

Au cours de cette formation, vous découvrirez les propriétés thérapeutiques des bois utilisés en madérothérapie, comment les choisir en fonction des besoins spécifiques de chaque individu, et comment les appliquer de manière efficace pour favoriser la relaxation musculaire, stimuler la circulation sanguine, et éliminer les tensions corporelles. Vous apprendrez également les protocoles de massage et les mouvements spécifiques qui maximisent les bienfaits de cette approche.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Les mercredis 9 et 16/12/26 de 9h30 à 16h30.



FACE SCULPTING MASSAGE

Rajeunissement sculpté du visage

€ 372 €

PROGRAMME – 18H

INTRODUCTION À LA THÉORIE DU FACE SCULPTING

Bases essentielles : anatomie du visage, mécanismes des tensions et effets du massage sur la circulation et le rajeunissement naturel.

DÉMONSTRATION

Observation d'une séance complète par séquences avec explication des gestes, du rythme et de la posture du praticien.

MISE EN PRATIQUE

Apprentissage des techniques en binôme, avec intégration des gestes, développement du ressenti et ajustements personnalisés.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Deux grands essuies, un petit essuie, un plaid, une boîte de mouchoirs, matériel pour se démaquiller.

Merci de vous présenter à la formation avec des ongles courts. Il n'y a pas de modèle à prévoir, vous vous exercerez par binômes.

OBJECTIFS

Le Face Sculpting, ou rajeunissement sculpté du visage, est une méthode naturelle qui se pratique sans injections ni chirurgie.

Ce massage profond agit directement sur les muscles du visage pour les stimuler, les oxygéner et les étirer en douceur. En travaillant en profondeur sur les fibres musculaires, il libère progressivement les tensions accumulées, souvent invisibles mais bien présentes.

Au fil du soin, les muscles sont échauffés, la circulation sanguine est relancée, et les traits du visage sont subtilement remodelés. L'ovale se redessine et se tonifie, les pommettes sont rehaussées, et les sillons apparaissent visiblement repulpés.

Au-delà de l'effet esthétique, le Face Sculpting agit également sur le plan énergétique en dénouant les blocages, procurant une profonde sensation de détente et de lâcher-prise. Les tensions, qu'elles soient physiques ou émotionnelles, se relâchent naturellement.

Véritable alternative aux injections, ce soin s'adresse aussi à celles et ceux qui souhaitent en espacer les effets tout en prenant soin de leur visage de manière douce et naturelle.

FORMATRICE

Paola Bruzzese esthéticienne, facialiste certifiée diplômée Face Sculpting, créatrice de la SKIN GYM ET RAJEUNISSEMENT SCULPTE DU VISAGE.

PUBLIC

Esthéticien.ne.s diplômé.e.s avec de bonnes connaissances en massage facial.

HORAIRE

Les lundis 2, 9, 16, 23, 30/11 et 7/12/26 de 18h30 à 21h30.



MASSAGE DU VISAGE

Formation massage sculptant inspiré du kobido

€ Massage sculptant 124 €
par module

PROGRAMME

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

Module 2 : Décolleté et cou – 6H

Module 3 : Contour visage et joues – 6H

Module 4 : Bouche et sillons nasogéniens – 6H

Module 5 : Yeux et front - 6H

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

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

PRÉREQUIS

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

PUBLIC

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

OBJECTIFS

Le Kobido, authentique massage du visage japonais, alterne des pliés, des mouvements lents et rapides, profonds et légers des doigts et des poignets. Ainsi que pincements, glissés, percussions... Nous vous invitons à découvrir les astuces d'efficacité du massage Kobido au travers de modules ciblés sur les différentes zones du visage : yeux, bouche, ovale du visage, front etc....

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

FORMATRICE

Aurore Kata, esthéticienne, massothérapeute, nutrithérapeute et aromathérapeute.

HORAIRE

MASSAGE SCULPTANT DU VISAGE

Module 1 : Le jeudi 5/11/26 de 9h à 16h.

Module 2 : Le jeudi 12/11/26 de 9h à 16h.

Module 3 : Le jeudi 19/11/26 de 9h à 16h.

Module 4 : Le jeudi 26/11/26 de 9h à 16h.

Module 5 : Le jeudi 3/12/26 de 9h à 16h.

Protocole complet : Le jeudi 10/12/26 de 9h à 16h.



INITIATION AU REIKI

1^{er} degré

€ 248 €

PROGRAMME – 12H

ASPECTS THÉORIQUES

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

PUBLIC

Professionnels du bien-être, esthéticiennes, thérapeutes, 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 7 et mardi 8/12/26 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 19/11/26 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 ;
- Le bien-être de la personne massée et de la personne qui masse ;
- Créer l'ambiance – Positionnement du masseur et du massé.

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.

LES DIAPASONS

Différence entre un diapason lesté et non lesté.

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

🧶 MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

🎯 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 chinoise 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 équilibrage des Chakras.

👤 PUBLIC

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

👩 FORMATRICE

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

🕒 HORAIRE

Les vendredis à partir du 6/11/26 de 9h30 à 16h30 hors congés scolaires. Fin des cours 16/04/27. Une séance d'information gratuite sera organisée le vendredi 11/09/26 à 10h au Centre IFAPME Liège. Inscription préalable par téléphone au 04/229 84 60 ou par e-mail : fc-cm@centrefapme.be



RÉFLEXOLOGIE PROFESSIONNELLE SPÉCIALISÉE

€ NIV. 1 — 1.335 €

€ NIV. 2 — 1.425 €

📅 PROGRAMME – 174H

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).

NIVEAU 1 – 85 H – RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Prérequis : Aucun.

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

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

NIVEAU 2 – 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.

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

Le programme détaillé est à découvrir sur 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.

👤 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...

👩‍🎓 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 9/10/26 à raison d'un cours par mois pour la partie réflexologie et un vendredi après-midi pour les cours d'anatomie - Hors congés scolaires. Une séance d'information gratuite sera organisée le jeudi 3/09/26 à 17h au centre IFAPME Liège. Inscription préalable par téléphone au 04/229.84.60 ou par e-mail à fc-cm@centreifapme.be.

Niveau 2

Les vendredis en journée à partir du 18/09/26 à raison d'un cours par mois.



MASSAGE MÉTAMORPHIQUE

€ 144 €

PROGRAMME – 7H

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

PUBLIC

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

FORMATRICE

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

OBJECTIFS

Le massage métamorphique apporte une profonde relaxation permettant à la personne de se reconnecter à sa période prénatale et ainsi d'abandonner des schémas d'inconforts (et parfois répétitifs) tels que des peurs, des angoisses, du stress (lâcher ce qui n'a plus raison d'être pour faire place à une nouvelle façon d'être). Il métamorphose (d'où son nom) celui ou celle que nous sommes en celui ou celle que nous pouvons devenir : notre plein potentiel d'être, présent au moment de la conception. Une séance entière sera donnée et reçue afin de bien maîtriser la technique et ressentir les bienfaits dans son corps. Le massage se pratique habillé et est destiné aux personnes de 0 à 99 ans et plus.

HORAIRE

Le lundi 16/11/26 de 9h à 17h.



SOIN CRISTAL'ÂME

€ 144 €

PROGRAMME – 7H

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

PUBLIC

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

FORMATRICE

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

OBJECTIFS

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

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

HORAIRE

Le jeudi 22/10/26 de 9h à 17h.



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 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. 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 mardis 3 et 10/11/26 de 9h à 17h.



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 ;
 - ▶ Les 5 éléments et leur résonance, le cycle Cheng et le cycle Ko, la symbolique émotionnelle des organes/viscères, le cycle nyctéméral ;
 - ▶ Identifier les différents méridiens ;
 - ▶ Repérer et comprendre les principaux points d'acupuncture.
- Pour cet apprentissage nous utiliserons :
- ▶ Un syllabus, plusieurs petits films, power point avec résumés explicatifs ;
 - ▶ 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 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 également de son utilité.

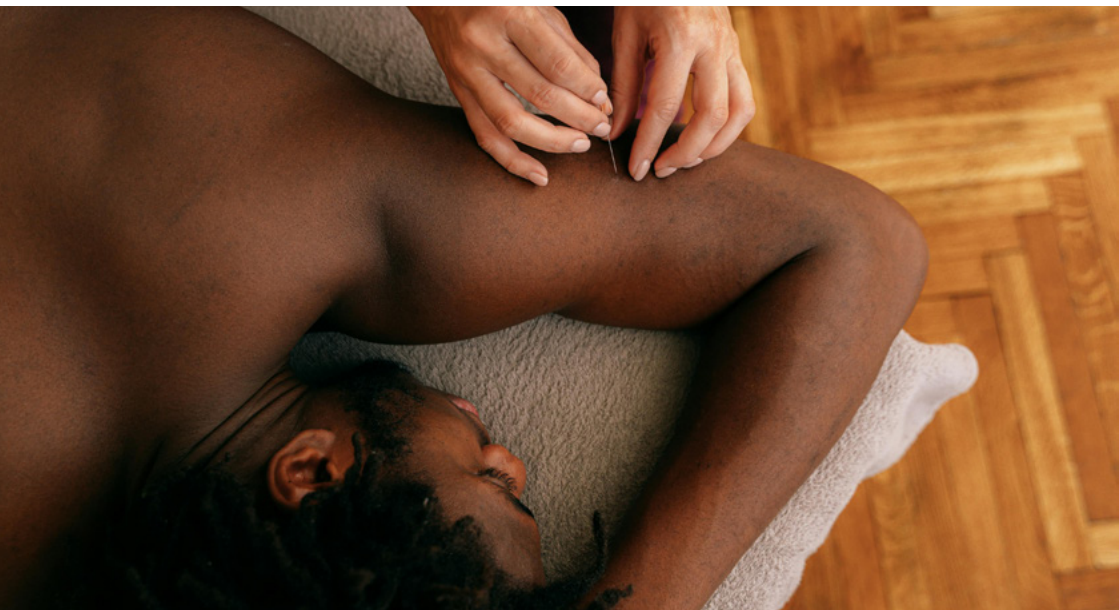
Cette approche vous permettra d'acquérir une vue d'ensemble avant de vous investir peut-être dans une formation plus approfondie.

👩 FORMATRICE

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

🕒 HORAIRE

Les mercredis 18, 25/11 et 2/12/26 de 9h30 à 16h30.





INSTRUCTEUR PILATES FONDAMENTAL BASIC

Formation certifiante

€ 1.875 €

ou 104 CF*

📅 PROGRAMME – 102H

- ▶ Anatomie spécifique Pilates ;
- ▶ Les fondements de la méthode Pilates ;
- ▶ Remedial Pilates spécifique Epaules (Scapula Motor Control) ;
- ▶ Remedial Pilates spécifique Colonne ;
- ▶ Remedial Pilates spécifique bassin ;
- ▶ Pilates spécifique Seniors et femmes enceintes ;
- ▶ Pilates spécifique stretching ;
- ▶ Matwork Fondamental :
 - Le(s) objectif(s) de chaque mouvement du répertoire modifié ;
 - Les adaptations possibles pour faciliter ou complexifier ces mouvements de manière sécuritaire ;
 - L'exécution correcte des mouvements, la précision du geste ;
 - Les consignes verbales et visuelles nécessaires pour une communication efficace.
- ▶ Comment structurer une séance de Pilates ;
- ▶ Certification (Un examen écrit + une présentation d'une leçon de 45 minutes devant jury).

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

👤 FORMATEURS

Yasmine Cosan, instructeur Pilates, Chiball, yoga et Core training. Personal trainer.
Frédéric Evrard, kinésithérapeute.

👤 PUBLIC

Instructeurs fitness, instructeurs récemment formés par Pilates, personal trainers - coachs sportifs, thérapeutes - coachs bien-être, professeurs d'éducation physique et kinésithérapeutes.

🧰 MATÉRIEL À PRÉVOIR

Une tenue sportive et un essuie-main.

🎯 OBJECTIFS

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les bases solides de la Méthode Pilates afin de vous préparer à l'obtention de votre certification et à l'animation de cours, en collectif comme en individuel, en toute sécurité.

Tout au long du parcours, vous développerez une compréhension essentielle du corps humain (module anatomie), ainsi que des principes fondamentaux du Pilates : sa philosophie, son approche du mouvement et son intention profonde.

Vous apprendrez à enseigner des exercices adaptés aux débutants, tout en intégrant des variations pour des publics variés (dos, bassin, épaules, seniors, femmes enceintes), dans le respect des capacités de chacun. L'accent sera mis sur la justesse d'exécution, l'équilibre entre renforcement, mobilité, étirements et relaxation, ainsi que sur la qualité de votre présence en tant que futur(e) enseignant(e).

La formation vous permettra également d'acquérir des compétences clés en communication : savoir observer, ajuster et transmettre des consignes claires et efficaces. Vous serez guidé(e) dans la construction de séances structurées et cohérentes (échauffement, corps de séance, retour au calme), prêtes à être mises en pratique.

Afin de valider vos compétences et garantir votre capacité à encadrer des séances en toute sécurité, la formation se conclut par une certification.

Un rapport d'observation devra également être remis.

Cette certification atteste de votre aptitude à enseigner le Pilates avec professionnalisme, confiance et respect du corps.

🕒 HORAIRE

Les mardis 29/09, 13/10, 3/11, 10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12/26, 5/01, 12/01, 19/01, 26/01, 2/02, 9/02, 16/02, 9/03, 16/03, 13/04, 20/04/27 de 9h à 16h. Une séance d'information est programmée le mercredi 9/09 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

* 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 de la remise en forme, instructeurs de fitness, entraîneurs sportifs, personal trainers, thérapeutes, conseillers en bien-être, professeurs d'éducation physique, kinésithérapeutes.



AROMA SANTÉ

Niveau 1 et 2

€ NIV. 1 — 528 €

€ NIV. 2 — 528 €

📅 PROGRAMME – 32H

NIVEAU 1 : 10H

- ▶ 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 : 32H

- ▶ Biochimie comparative des Lavandes : Lavandula vera/ Lavandula spicata/ Lavandin ;
- ▶ Biochimie comparative des Romarins : Romarin off Ct verbénone/ Ct camphre, Ct cinéole ;
- ▶ Biochimie comparative des Thym : 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 12/10, 9/11, 14/12/26, 11/01, 15/02, 8/03, 5/04 et 10/05/27 de 18h à 22h.

Niveau 2

Les mardis 03/11, 1/12/26, 5/01, 2/02, 9/03, 6/04, 11/05 et 8/06/27 de 18h à 22h.



LA NATUROPATHIE POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ

€ 242 €

par niveau

📅 PROGRAMME - NIV. 1 - 14H

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

📅 PROGRAMME - NIV. 2 - 14H

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

👤 PUBLIC

Professionnels du bien-être, thérapeutes, coaches, 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 16, 23, 30/11, 7/12/26 de 18h à 21h30.

Niveau 2

Les lundis 18, 25/01, 1, 8/02/27 de 18 à 21h30.





PROGRAMME – 6H

DÉFINITIONS : PLANTE MÉDICINALE

L'ACTIVITÉ THÉRAPEUTIQUE DES PLANTES MÉDICINALES

LES PRÉPARATIONS DE BASE

DE LA QUALITÉ DE LA PLANTE AUX PRODUITS DÉRIVÉS

- ▶ Plantes médicinales ;
- ▶ Préparations à base de plantes ou préparations extractives ;
- ▶ Substances végétales ;
- ▶ Poudre totale.

LES PLANTES DU CARDIO VASCULAIRE

- ▶ Allium sativum ;
- ▶ Crataegus oxyacantha ;
- ▶ Aesculus hippocastanum ;
- ▶ Viscum album ;
- ▶ Olea europea.

LES PLANTES DES REINS

- ▶ Calluna vulgaris ;
- ▶ Uva ursi ;
- ▶ Epilobium parviflorum.

LES PLANTES DES POUMONS

- ▶ Verbascum thapsus , bouillon blanc ;
- ▶ Hyssopus officinalis ;
- ▶ Marrubium vulgare.

LES PLANTES DU FOIE

- ▶ Cynara scolimus ;
- ▶ Peumus boldus ;
- ▶ Anthemis nobilis ;
- ▶ Sylibum marianum.

LES PLANTES DU SYSTÈME LOCOMOTEUR

- ▶ Ribes nigrum ;
- ▶ Equisetum arvensis ;
- ▶ Harpagophytum procumbens ;
- ▶ Spirelia ulmaria ;
- ▶ Curcuma longa.

LES PLANTES DE LA FATIGUE

- ▶ Zingiber officinalis ;
- ▶ Lepidium meyenii (maca) ;
- ▶ Paullinia cupana (guarana) ;
- ▶ Spirulina ;
- ▶ Panax Ginseng.

OBJECTIFS

Cette formation en phytothérapie permet d'acquérir les compétences nécessaires pour conseiller l'utilisation des plantes de manière éclairée, efficace et sécurisée dans un cadre professionnel. Elle s'adresse aux praticiens du bien-être, professionnels de santé et accompagnants souhaitant intégrer la phytothérapie dans leur pratique.

Les participants y développent une compréhension rigoureuse des propriétés des plantes, de leurs indications et de leurs limites, tout en maîtrisant les effets indésirables et les interactions médicamenteuses, afin de garantir un usage pertinent et sans danger.

FORMATRICE

Tina Russillo, aromathérapeute, naturopathe, formatrice et conférencière internationale.

PUBLIC

Toute personne travaillant dans le secteur des soins de santé et dans le secteur du bien-être.

HORAIRE

Le lundi 25/01/27 de 9h à 16h.



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 végétale.

PUBLIC

Toute personne travaillant dans le secteur des soins de santé et dans le secteur du bien-être.

HORAIRE

Le vendredi 2/10/26 de 9h à 16h.



CRÉATION DE PARFUMS NATURELS

€ 165 €

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.

PUBLIC

Toute personne travaillant dans le secteur des soins de santé et dans le secteur du bien-être.

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 végétale.

HORAIRE

Le vendredi 11/12/26 de 9h à 17h.

Chaque participant repart avec ses réalisations ainsi qu'un syllabus avec la théorie, les recettes et astuces, ceci pour les deux formations.

* CF = Chèques-Formation – sous réserve d'une modification de la législation actuellement en vigueur (voir p. 54). Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : 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 œuvre les ingrédients et produits de base dans des recettes.

ASPECTS PRATIQUES

- Fabrication de cosmétiques bio et naturels visage et corps : exfoliant doux, démaquillant aux plantes, soin capillaire, lait corps nourrissant, baume à lèvres et crème visage hydratante.

PUBLIC

Toute personne travaillant dans le secteur des soins de santé et dans le secteur du bien-être.

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 20 et 27/11/26 de 9h à 16h.



BEAUTÉ ET SOIN DES CHEVEUX AU NATUREL

€ 133 €

ou 6 CF*

PROGRAMME – 6H

ASPECTS THÉORIQUES

- Découverte et utilisation des bienfaits des huiles végétales, huiles essentielles, hydrolats.
- Étude des tensioactifs, glycérine végétale et poudre de plantes ainsi que les différents poudre argile.

ASPECTS PRATIQUES

- Fabrication de soins pour la beauté des cheveux.
- Sérums pour favoriser la croissance, shampooing doux solide, masque qui apporte l'éclat et stimule la chevelure, après shampooing démêlant 100% végétale.

PUBLIC

Toute personne travaillant dans le secteur des soins de santé et dans le secteur du bien-être.

OBJECTIFS

Cette formation d'une journée propose une découverte des soins capillaires au naturel et la réalisation de produits adaptés aux différents types de cheveux, pour allier bien-être, efficacité et respect de l'environnement. Vous emporterez avec vous toutes vos créations et recettes personnalisées.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Le lundi 7/12/26 de 9h à 16h.

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



📅 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 6, 13/10, 3, 10, 17, 24/11, 1, 8, 15/12/26, 5 et 12/01/27 de 18 à 22h. Examen le 19/01/27.

* 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 : vendeurs ou commerçants proposant des produits alimentaires, bio ou des compléments alimentaires, secteur HORECA et cuisines de collectivités, fabricants alimentaires.



NUTRITHÉRAPIE

Formation pratique

€ 391 €

par module

PROGRAMME

NUTRITHÉRAPIE : LA NUTRITION CONSCIENTE, UNE CLÉ INDISPENSABLE POUR NOTRE SANTÉ – 20H

- Protéines animales ;
- Les légumineuses ;
- Bon gras ? Mauvais gras ? Lesquels choisir ? ;
- Légumes et fruits : nos meilleurs atouts santé ;
- Les aliments sucrés.

NUTRITHÉRAPIE : CRUDESENCE ET ALIMENTATION VIVANTE – 20H

- Graines germées et jeunes pousses ;
- Soupes et sauces crues ;
- Petits déjeuners et douceurs saines ;
- Lactofermentation ;
- Les algues.

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

LIEU DE FORMATION

Centre IFAPME de Verviers, rue de Limbourg, 37
à 4800 VERVIERS.

OBJECTIFS

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

Nous vous proposons trois modules de formations complémentaires pouvant se suivre indépendamment l'un de l'autre. Chaque séance porte sur un thème particulier et allie une partie théorique avec une partie pratique d'élaboration de recettes en cuisine à laquelle vous participerez activement. La fin de la séance est consacrée à une dégustation des préparations cuisinées.

FORMATRICE

Marie-Claude Pire, nutrithérapeute.

PUBLIC

Secteur de la distribution de produits alimentaires, HORECA, herboristes, diététiciens, naturopathes, nutritionnistes, candidats à la formation de nutrithérapeute, éducateurs ou enseignants...

HORAIRE

Nutrithérapie : la nutrition consciente, une clé indispensable pour notre santé – 20H

Les vendredis 6, 13, 20, 27/11 et 4/12/26 de 9h à 13h.

Nutrithérapie : crudessence et alimentation vivante – 20H.

Les vendredis 18, 25/09, 2, 9 et 16/10/26 de 9h à 13h.

* 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 : tout travailleur du secteur de la distributeur de produits alimentaires, secteur HORECA, herboristes.



INITIATION À LA CHRONONUTRITION

€ 300 €

📅 PROGRAMME – 20H

MODULE 1 – FONDEMENTS DE LA CHRONONUTRITION

- › Introduction à la chrononutrition ;
- › Les rythmes biologiques et l'horloge alimentaire ;
- › Les erreurs alimentaires les plus fréquentes ;
- › Manger en pleine conscience ;
- › Rôle des neurotransmetteurs dans l'alimentation et l'énergie.

MODULE 2 – COMPRENDRE LES NUTRIMENTS ET LA GLYCÉMIE

- › Les glucides : types de sucres et rôles dans l'organisme ;
- › Index glycémique et charge glycémique ;
- › Impact de la glycémie sur l'organisme ;
- › La glycation et ses effets sur la santé ;
- › Les protéines : rôle, besoins et quantité recommandée
- › Les lipides : familles d'acides gras et impact métabolique ;
- › Le cholestérol ;
- › Impact de l'inflammation sur la santé ;
- › Le diabète de type II.

MODULE 3 – ORGANISATION DES REPAS SELON LE CHRONONUTRITION

- › Composition du petit-déjeuner ;
- › Composition du repas de midi ;
- › Composition du goûter ;
- › Composition du repas du soir ;
- › Comment choisir ses aliments ;
- › Les boissons et leur impact sur l'organisme.

MODULE 4 – ALIMENTATION ET SANTÉ DIGESTIVE

- › Fonctionnement du métabolisme et de la digestion ;
- › L'axe intestin-cerveau ;
- › Le gluten et ses impacts possibles ;
- › Les produits laitiers : avantages et limites ;
- › Les fibres alimentaires ;
- › Les prébiotiques et la santé du microbiote ;
- › Les FODMAP et la digestion ;
- › Les aliments fermentés.

MODULE 5 – MISE EN PRATIQUE ET HYGIÈNE DE VIE

- › Techniques de cuisson et choix des huiles ;
- › Matériel de cuisine et organisation pratique ;
- › Compléments alimentaires et micronutriments essentiels ;
- › Le jeûne intermittent et l'adaptation métabolique ;
- › Activité physique et chrono nutrition ;
- › Exemple de journée type et planification des repas ;
- › Recettes et conseils pratiques.

🎯 OBJECTIFS

La chrononutrition est une approche nutritionnelle basée sur le respect des rythmes biologiques de l'organisme. Elle vise à adapter l'alimentation aux différents moments de la journée afin d'optimiser l'énergie, la digestion et le métabolisme.

Cette formation permet de comprendre les mécanismes essentiels impliqués dans l'équilibre alimentaire : glycémie, hormones, neurotransmetteurs, rôle des nutriments, ainsi que l'impact du microbiote, de l'inflammation et du mode de vie.

Elle apporte également des outils concrets pour organiser les repas, faire les bons choix alimentaires et intégrer la chrono-alimentation dans une démarche globale de prévention santé.

À l'issue de la formation, les participants seront capables de proposer des conseils adaptés en chrono-alimentation et d'accompagner vers un meilleur équilibre nutritionnel.

👤 FORMATRICE

Christine Clignet, nutrithérapeute.

👥 PUBLIC

Professionnels de l'alimentation, de la santé et du bien-être.

🕒 HORAIRE

Les lundis 16, 23, 30/11, 7 et 14/12/26 de 8h30 à 12h30.

**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

Les samedis 6, 13, 20/02, 13, 20, 27/03, 10, 17, 24/04, 15, 22, 29/05, 12, 19/06/27 de 9h à 16h30.
Séance d'information gratuite par visioconférence le mardi 16/06/26 de 18h à 20h.
Inscription préalable à la séance d'information par téléphone au 04/229 84 60 ou par e-mail à fc-cm@centrefapme.be.



COACHING SPÉCIALISÉ EN ART THÉRAPIE

€ 595 €

(inclut une partie du matériel)

Formation de base

PROGRAMME

FORMATION DE BASE – 30H

- Module 1 : Fondements de l'accompagnement créatif par l'art-thérapie et l'art-coaching (9h) ;
- Module 2 : Pratique de l'exploration créative (15h) ;
- Module 3 : Intégration et perspectives (6h).

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, musique, écriture, etc.) pour favoriser le bien-être et la transformation personnelle. Elle vise à améliorer le mieux-être, à réduire le stress et l'anxiété, à renforcer la confiance en soi et à mieux gérer les émotions. Notre formation vous invite à explorer deux approches complémentaires : l'art-thérapie et le coaching. Vous apprendrez à stimuler le bien-être émotionnel et la réalisation d'objectifs à travers l'expression artistique.

Pour les coachs :

- Vous acquerrez des outils supplémentaires pour accompagner vos clients, même face aux blocages. L'art facilite l'expression des émotions et accélère la transformation.
- Vous saurez utiliser le dessin, la peinture et d'autres médiums pour aider vos clients à clarifier leurs aspirations et construire des stratégies efficaces.

Pour les psychologues et thérapeutes :

- Vous découvrirez de nouvelles modalités d'accompagnement favorisant l'expression émotionnelle et la guérison.
- Vous apprendrez à intégrer le coaching pour soutenir la mise en action et les changements positifs de vos patients.

Pour toute personne intéressée par le développement personnel :

- Vous explorerez l'art comme outil de connaissance de soi et de réalisation de projets.
- Vous apprendrez des techniques simples pour intégrer la créativité dans votre quotidien et favoriser votre épanouissement.

HORAIRE

Les mardis 29/09, 6, 13/10, 3 et 10/11/26 de 9h à 16h.



COACHING SPÉCIALISÉ EN ART THÉRAPIE

Perfectionnement

€ 300 €

par module
sauf module L'art thérapie et les rêves : 200 €

PROGRAMME

Module L'art-thérapie et le burn-out – 18H : L'art-thérapie pour prévenir et reconstruire.

Cette formation offre des clés pour comprendre les mécanismes de l'épuisement professionnel et son impact direct sur la créativité. Vous apprendrez à utiliser l'art comme un espace sécurisant pour favoriser le lâcher-prise, restaurer l'image de soi et reconstruire une identité professionnelle solide. Un module essentiel pour offrir un accompagnement structuré, éthique et profondément réparateur.

Module L'art-thérapie et le corps – 18H : Le corps comme support de création : Techniques de médiation en art-thérapie.

Cette formation invite à considérer le corps comme le premier réceptacle de notre vécu. À travers le mouvement et l'expression corporelle, vous apprendrez à identifier et à libérer les tensions cristallisées pour les transformer en matière créative. Un module intensif pour intégrer des techniques spécifiques qui redonnent au corps sa place centrale dans le processus de soin.

Module L'art-thérapie et les rêves – 12H : L'art-thérapie et les rêves : Du langage symbolique à la création plastique.

Cette formation propose d'explorer le rêve non pas comme une simple énigme, mais comme une source inépuisable d'images et de symboles. Vous apprendrez à accompagner le patient dans l'émergence de son matériel inconscient et à utiliser la médiation artistique pour donner une forme concrète aux récits du sommeil. Un module captivant pour transformer le rêve en un outil d'intégration et de connaissance de soi.

Module Art-thérapie et adolescence – 18H : Art-thérapie et adolescence : Créer un espace de dialogue avec l'ado en crise.

Ce module explore les spécificités de l'adolescence et les approches nécessaires pour entrer en communication avec ce public en pleine mutation. Vous apprendrez à naviguer entre les résistances propres à cet âge et découvrirez comment proposer un espace d'expression sécurisant où la création favorise l'expression de soi sans intrusion.

Module Art-thérapie et enfance – 18H : Pratiques art-thérapeutiques avec l'enfant : Du jeu au symbole, favoriser l'expression des émotions.

Cette formation se concentre sur les fondements et les techniques spécifiques à l'accompagnement des plus jeunes. Un module essentiel pour apprendre à créer un espace sécurisant où l'enfant peut transformer ses difficultés en images et en mouvement.

Perfectionnement Pro – 18H : Masterclass : Outils créatifs avancés et postures innovantes pour l'art-thérapeute.

Cette formation est conçue comme un laboratoire d'exploration pour les praticiens souhaitant accompagner et débloquer autrui dans SON PROCESSUS créatif en renouvelant leur posture et leur "boîte à outils".

FORMATRICE

Valérie Bornet, art thérapeute certifiée.

PUBLIC

Art-thérapeutes, ergothérapeutes et autres praticiens ayant suivi la formation de base « Coaching spécialisé en art thérapie » et souhaitant booster leur "boîte à outils".

HORAIRE

Module L'art-thérapie et le burn-out : Les jeudis 8, 15 et 22/10/26 de 9h à 16h.

Module L'art-thérapie et le corps : Les jeudis 3, 10 et 17/12/26 de 9h à 16h.

Module L'art-thérapie et les rêves : Les jeudis 11 et 18/02/27 de 9h à 16h.

Module Art thérapie et adolescence : Les jeudis 11, 18 et 25/03/27 de 9h à 16h.

Module Art-thérapie et enfance : Les jeudis 14, 21 et 28/01/27 de 9h à 16h.

Perfectionnement Pro : Les jeudis 8, 15 et 22/04/27 de 9h à 16h.



COACH EN BIEN-ÊTRE

€ 1.685 €

Formation certifiante - Nouveau programme

PROGRAMME - 102H

- ▶ Le coaching bien-être : protocole et posture ;
- ▶ Outils de coaching : le processus de coaching ;
- ▶ Gestion du stress : comprendre, prévenir et agir ;
- ▶ Le burn-out : accompagner ;
- ▶ Équilibre de vie : vie privée / vie professionnelle, gestion du temps ;
- ▶ La confiance en soi : oser être, oser faire, oser dire ;
- ▶ L'intelligence émotionnelle : comprendre, accompagner ;
- ▶ La communication : bienveillance, Communication Non Violente (CNV) et communication en pleine conscience ;
- ▶ Comprendre mon corps ;
- ▶ Détendu dans mon corps : relaxation, pleine conscience, visualisation ;
- ▶ Faire le point : se (ré)orienter, Ikigai ;
- ▶ L'impact de notre histoire personnelle : schémas répétitifs, blocages, la psychogénéalogie ;
- ▶ L'intuition et les actes symboliques au service du bien-être ;
- ▶ La créativité au service du bien-être ;
- ▶ Le coaching bien-être avec la nature ;
- ▶ Démarrer son activité de coach bien-être ;
- ▶ Certification.

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

PUBLIC

Cette formation s'adresse aux personnes travaillant dans l'accueil, l'écoute et la relation d'aide aux personnes : assistants sociaux, éducateurs, enseignants, animateurs, professionnels des métiers des soins, mais aussi à toute personne souhaitant contribuer au bien-être d'autres personnes en les encourageant à mettre en route leurs projets personnels. Elle conviendra à ceux qui souhaitent coacher par le biais de consultations ou d'animations de groupes.

OBJECTIFS

Cette formation vise à former des coaches en bien-être capables d'accompagner les personnes dans une approche globale, humaine et préventive de la santé mentale, émotionnelle et corporelle. Le coaching bien-être vise l'équilibre global, le sens, la régulation du stress et la qualité de vie durable.

Dans le coaching bien-être, les objectifs émergent du vécu, du rythme et des besoins de la personne. Ils peuvent évoluer en cours d'accompagnement.

Le coach bien-être adopte une posture de régulation, de soutien et de prévention, attentif aux signaux de surcharge, de stress ou d'épuisement.

Les outils mobilisés et les finalités de l'accompagnement relèvent du champ du bien-être, de la prévention des risques psychosociaux et du développement personnel durable.

La formation en coaching bien-être privilégie des outils corporels, émotionnels, créatifs et expérientiels.

FORMATRICE

Joëlle ILAND, coaching de vie privée / professionnelle & coaching scolaire.

Accompagnement individuel & formations. Licenciée en anthropologie & licenciée en Gestion du Développement (ULiège).

HORAIRE

Les vendredis 6, 20/11, 4, 11/12/26, 8, 22/01, 5, 19/02, 12, 26/03, 9, 23/04, 14, 28/05, 4 et 18/06/27 de 9h à 15h30. Certification le 17/09/27. Séance d'information gratuite le jeudi 24/09/26 à 18h au Centre IFAPME Liège. Inscription préalable à la séance d'information obligatoire par téléphone au 04/229 84 60 ou par mail fc-cm@centrefapme.be.



COACHING SPÉCIALISÉ EN BIEN-ÊTRE POUR LES ENFANTS ET ADOLESCENTS

€ 414 €

📅 PROGRAMME – 24H

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

- 1) La pleine conscience : la pleine conscience et sa pratique contemplative favorisent le développement du savoir-être, 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 lundis 5, 12/10, 2 et 9/11/26 de 9h à 16h.

Séance d'information gratuite le lundi 21/09/26 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.



TECHNIQUES DE DÉVELOPPEMENT DE LA CRÉATIVITÉ

€ 595 €

Creative Pro-Action : Agilité mentale et innovation stratégique

📅 PROGRAMME – 35H

JOUR 1 : L'ÉVEIL DE LA PENSÉE DIVERGENTE (7H)

Déconstruction des freins et de l'autocensure - Méthodes de génération de flux d'idées à haut volume - Postures pour libérer l'endurance créative individuelle et collective.

JOUR 2 : L'ART DE LA PERSPECTIVE ET DE L'ANALOGIE (7H)

Techniques de décentrage et changement de cadre - Utilisation de la métaphore pour résoudre des blocages complexes - Inspiration par les domaines connexes et transposition de solutions.

JOUR 3 : INGÉNIERIE DE LA TRANSFORMATION ET ÉCHELLES (7H)

Maîtrise de la flexibilité cognitive (Zoom/Dézoom) - Outils de transformation, d'hybridation et de combinaison d'idées - Analyse systémique et cartographie des solutions.

JOUR 4 : EXPÉRIMENTATION, RISQUE ET PROTOTYPAGE (7H)

Culture de l'essai-erreur et déstigmatisation de l'échec - Passage à l'action par le prototypage rapide et itératif - Développement de la résilience face aux contraintes réelles.

JOUR 5 : INTELLIGENCE COLLECTIVE ET IMPROVISATION (7H)

Co-construction et principes d'improvisation professionnelle - Réactivité, écoute générative et gestion de l'imprévu - Éthique, déontologie et plan d'intégration dans la pratique quotidienne.

👤 FORMATRICE

Valérie Bornet, art-thérapeute certifiée.

👤 PUBLIC

Managers, enseignants, thérapeutes, psychologues, art-thérapeutes.

🎯 OBJECTIFS

Dans un environnement professionnel en constante mutation, la capacité à réinventer sa pratique, à résoudre des problèmes complexes et à engager l'intelligence collective est devenue indispensable. Ce parcours immersif de 5 jours vous offre une méthodologie rigoureuse pour transformer vos défis en solutions concrètes.

L'objectif est de transformer votre posture professionnelle en intégrant la créativité comme levier stratégique de résolution de problèmes, d'adaptation et d'innovation :

- ▶ Activer la pensée divergente pour générer des solutions inédites.
 - Outils : Le sprint de quantité - Le détournement d'objets - Le flux par l'objet.
- ▶ Maîtriser la flexibilité cognitive et le changement de perspective.
 - Outils : Les lunettes de l'autre – La méthode du télescope.
- ▶ Transposer des concepts innovants à votre réalité de terrain.
 - Outils : Le labo des images - Le mixeur d'hybridation.
- ▶ Passer de l'idée au projet par le prototypage rapide.
 - Outils : Le 3D Express - Le laboratoire des échecs utiles.
- ▶ Mobiliser l'intelligence collective et l'agilité relationnelle.
 - Outils : Le relais des possibles - Le protocole "Oui, et..." - La patate chaude.

D'autres outils seront également proposés.

Cette formation immersive, centrée sur la pratique, a pour but de développer votre créativité, votre agilité mentale et votre capacité à transformer rapidement les idées en solutions concrètes, directement applicables sur le terrain. Elle vous permettra également de mobiliser l'intelligence collective, de tirer parti de l'imprévu et de faire de l'erreur un levier d'apprentissage pour innover avec confiance et efficacité au quotidien.

🕒 HORAIRE

Les vendredis 6, 13, 27/11, 4 et 11/12/26 de 9h à 17h.



DEVENIR SOPHROLOGUE

Formation certifiante

€ 1.685 €

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 corporelle ;
- 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 ;
- Études 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. Ce cursus alterne apports théoriques, pratiques et évaluations. À ces 102 heures s'ajoutent un entraînement indispensable en autonomie à domicile, réalisé à l'aide de différents supports et enregistrements, ainsi que des exercices pratiques à effectuer en dehors des cours.

Cette pratique faite à l'extérieur (avec famille, amis...) fait l'objet d'un retour structuré et participe pleinement au processus d'apprentissage et d'intégration des compétences. 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.

HORAIRE

Les lundis 21/09, 5/10, 9, 23/11, 7/12/26, 4, 18/01, 1, 15/02, 8, 22/03, 5, 19/04, 10, 24/05, 7 et 21/06/27 de 9h à 15h30.

Une séance d'information gratuite sera organisée le lundi 31/08/26 de 18h à 20h au centre IFAPME Liège. 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 21/09, 5/10, 9, 23/11, 7/12/26, 4, 18/01, 1, 15/02 et 8/03/27 de 18h à 21h.

Une séance d'information sera organisée le lundi 31/08/26 de 18h à 20h au centre IFAPME. Inscription préalable à la séance d'information par téléphone au 04/229 84 60 ou par e-mail : fc-cm@centreifapme.be



SOPHROLOGIE LUDIQUE, AIDER LES ENFANTS À MIEUX ÊTRE

€ 310 €

📅 PROGRAMME – 18H

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

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

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

🎯 OBJECTIFS

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

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

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

👤 FORMATRICE

Virginie Capellen, sophrologue et coach de vie.

👤 PUBLIC

Cette formation concerne les personnes qui travaillent en relation avec des enfants par leur pratique professionnelle (Professionnel de la santé, coach, conseiller, animateur, éducateur, enseignant, etc.).

🧘 MATÉRIEL À PRÉVOIR

Un tapis de yoga, un coussin et un plaid.

🕒 HORAIRE

Les samedis 3/10, 7/11 et 5/12/26 de 9h à 15h30.

Une séance d'information sera organisée le lundi 31/08/26 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.



PROGRAMME – 18H

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.

- Définition et objectifs de l'IKIGAI ;
- Qu'est-ce que vous aimez ? Qu'est-ce qui vous rend enthousiaste et heureux ? ;
- Quels sont vos talents, ce que vous faites sans effort ? Quelles sont vos qualités ? ;
- Ateliers créatifs et d'ancrage.

Objectifs :

- Aider les participants à identifier et comprendre leurs vraies passions ;
- Établir une liste d'activités à cultiver pour se sentir bien ;
- Aider les participants à prendre conscience de leurs talents naturels et de leurs qualités afin de pouvoir les exploiter au quotidien et favoriser une meilleure confiance en soi ;
- Expérimenter des outils concrets qu'ils pourront réutiliser avec leurs clients.

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

- De quoi le monde a-t-il besoin ? Que rêveriez-vous de changer pour un monde meilleur ? ;
- Pour quelles actions, jobs voudriez-vous être payé ? ;
- Ateliers de visualisation.

Objectifs :

- Identifier les causes, valeurs et besoins du monde qui résonnent avec soi ;
- Comment y contribuer à travers son Ikigai ? ;
- Identifier un métier ou une activité rémunératrice alignée avec ses passions, talents et valeurs ;
- Expérimenter des outils concrets qu'ils pourront réutiliser avec leurs clients.

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

- Quels sont les premiers pas, les actions concrètes à mettre en place ? ;
- Quels obstacles pourriez-vous rencontrer et comment les surmonter ? ;
- Comment mettre en place son IKIGAI et le faire vivre au quotidien ? ;
- Art créatif d'intégration ;
- Mise en pratique des outils par des jeux de rôle en coaching.

Objectifs :

- Avoir une vision claire de son IKIGAI ;
- Identifier des idées concrètes pour en faire une activité rémunératrice ;
- Vous permettre de mieux accompagner vos clients ou patients à cultiver au quotidien ce qui les motive, ce qui les enthousiasme, les projets qu'ils ont envie de mettre en place.

PUBLIC

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle souhaitant aider les personnes de leur entourage professionnel ou relationnel à améliorer la connaissance d'elles-mêmes et à mettre en place leurs projets.

Coach, conseiller, animateur, éducateur, gestionnaire d'équipe et pour toute personne souhaitant améliorer la connaissance d'elle-même.

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. Cet outil permet de trouver un équilibre entre quatre dimensions : ce qu'ils aiment faire, ce pour quoi ils sont doués, ce dont le monde a besoin, et ce pour quoi ils peuvent être payés.

Cette formation de 18h 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 mardis 17, 24/11 et 1/12/26 de 9h à 16h.



LA NATURE, UN ALLIÉ POUR LA SANTÉ !

Découverte d'outils et de méthode de l'hortithérapie

€ 347 €

PROGRAMME – 21H

- Méthodes d'animation de groupe et exercices en nature, s'appuyant sur les fondements scientifiques prouvant les bienfaits de la nature sur la santé humaine ;
- Expérimentation des cas pratiques basés sur l'expérience de Therra ASBL ;
- Comment transposer la théorie à votre cadre professionnel personnel.

L'approche de Therra n'est pas thérapeutique mais relève de la prévention et promotion de la santé.

Les journées alternent théorie, pratique et partage d'expériences (interview). Si possible (météo et saison), des ateliers pratiques seront proposés en extérieur.

PUBLIC

Être porteur d'un diplôme dans une branche psychomédico-socio-thérapeutique ou éducative (docteur en médecine, licencié(e) en psychologie, assistant(e) social, éducateur(trice) spécialisé(e) ou éducateur(trice) A2, logopède, ergothérapeute, kinésithérapeute, infirmier(e), instituteur(trice), puériculteur(trice), animateur(trice), aide-soignant(e), ...).

PRÉREQUIS

Travailler dans un des domaines énoncés dans le public cible.

OBJECTIFS

Vous désirez ajouter une compétence à votre métier de soignant.e ou du secteur social ? Nous vous proposons de découvrir et d'expérimenter une pratique de soins verts : l'hortithérapie.

L'hortithérapie est une approche alliant thérapie, prévention ou promotion de la santé et environnement naturel. Cette approche utilise les jardins et les espaces verts et s'inscrit dans une visée de santé globale : santé physique, mentale, sociale et environnementale. L'hortithérapie illustre une ressource supplémentaire pour améliorer la santé des individus et de notre environnement dans une approche « One Health ».

Cette formation a pour objectifs de :

- Renforcer les connaissances sur les bienfaits de la nature sur la santé globale ;
- S'initier à l'approche « One health » : une seule santé
- Découvrir des outils et méthode d'animation de groupe alliant santé et environnement ;
- Renforcer les compétences pour mener à bien un atelier d'hortithérapie.

FORMATRICE

Anne-Claire Orban, anthropologue, hortithérapeute et coordinatrice de Therra ASBL.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Des vêtements pour l'extérieur, adaptés à la météo du moment.

LIEU DE FORMATION

Centre IFAPME Villers-le-Bouillet
Rue de Wareme, 101 – 4530 VILLERS-LE-BOUILLET

HORAIRE

Les 1, 8 et 15/10/26 de 9h à 17h.



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 : 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 6, 13/10, 3, 10 et 17/11/26 de 9h à 16h.



INITIATION À LA MUSICOTHÉRAPIE INTÉGRATIVE

€ 475 €

📅 PROGRAMME – 28H

MODULE 1 – RYTHME ET RÉGULATION

Le corps comme ancrage : compréhension du rythme et de son impact sur le système nerveux.

Expérimentation de percussions corporelles et d'outils simples de gestion du stress.

MODULE 2 – EXPRESSION ET IMPROVISATION

La musique comme langage émotionnel : expression des émotions et écoute active.

Pratique de l'improvisation et structuration d'activités musicales sécurisées.

MODULE 3 – VOIX, RELATION ET COHÉSION

Renforcement de la présence et de la confiance.

Utilisation de la voix, du rythme et du collectif pour développer la cohésion.

MODULE 4 – INTÉGRATION ET CRÉATION COLLECTIVE

Synthèse des apprentissages et création d'une activité musicale complète.

Adaptation des outils à son contexte personnel ou professionnel.

🔗 MATÉRIEL À PRÉVOIR

Des petits instruments de musique si vous en avez.

👤 PUBLIC

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle. Coach, conseiller, animateur, éducateur, etc. Il n'est pas nécessaire d'être musicien.

🎯 OBJECTIFS

Dans un contexte marqué par une augmentation du stress et un besoin renforcé de cohésion et de communication, la musicothérapie intégrative se présente comme un outil transversal, sécurisant et accessible.

Cette formation propose l'acquisition d'outils concrets transférables dans la vie professionnelle.

L'atelier permet de développer :

- la régulation émotionnelle (stress, anxiété, tensions) ;
- la régulation corporelle (respiration, relaxation, ancrage) ;
- l'expression émotionnelle à travers le son, le rythme et la voix ;
- la communication et la cohésion de groupe ;
- la créativité individuelle et collective.

Approche globale, la musicothérapie intégrative considère la personne dans toutes ses dimensions : corps, émotions, cognition et relations.

Elle associe :

- des pratiques actives (improvisation, création, voix) ;
- des temps d'écoute guidée ;
- des apports neuroscientifiques et psycho-corporels ;
- une approche humaniste et la pleine conscience sonore.

👩 FORMATRICE

Mouna Issaoui, docteure en musique et musicologie - Musicothérapeute certifiée A.M.Bx/CFLS.

🕒 HORAIRE

Les samedis 3, 17/10, 7 et 21/11/26 de 9h à 16h30.



EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT)

€ 121 €

Initiation

PROGRAMME – 7H

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

FORMATRICE

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

PUBLIC

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

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 14/10/26 de 9h à 17h.



PROTECTION ET DÉGAGEMENT

€ 121 €

PROGRAMME – 7H

- Prévention et protection ;
- Le dégagement et la purification.

FORMATRICE

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

PUBLIC

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres : coach, infirmier, aide-soignant, conseiller, professeur, psychologue, massothérapeute...

OBJECTIFS

Nous sommes confrontés quotidiennement à des énergies polluantes et vampirisantes de ceux qui nous entourent. Que nous soyons coach, infirmier, aide-soignant, conseiller, professeur, psychologue, éducateur nous interférons dans l'aura de nos « clients » et leurs énergies entrent en contact avec notre propre bulle.

Si nous vivons avec des personnes négatives, dépressives, malades, nous sommes aussi confrontés à de la pollution extérieure.

Cette formation a pour objectif de voir comment se protéger de ces énergies négatives.

HORAIRE

Le mardi 24/11/26 de 9h à 17h.



PRATICIEN EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) EXPERT

€ 1.138 €

PROGRAMME - 56H

Cette formation est divisée en 7 modules et 7 sujets donnant accès à l'intégration avec facilité des différentes techniques de niveau 1 et 2 de EFT en associant le développement personnel.

Au programme

Cette formation est divisée en 7 modules et 7 sujets donnant accès à l'intégration avec facilité des différentes techniques de niveau 1 et 2 de EFT en associant le développement personnel.

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

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

OBJECTIFS

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

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

FORMATRICE

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

PUBLIC

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

HORAIRE

Les samedis 23/01, 20/02, 13, 27/03, 10, 24/04,
22/05 et 19/06/27 de 9 à 16h30.
Séance d'information gratuite le mercredi 9/12/26 à
18h 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



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 de 1 an et remboursable automatiquement si non utilisé, 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 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. 0800/93 946

chequeformation@forem.be

www.leforem.be/entreprises/aides-financieres-cheque-formation.html

Service Formation continue

Rue du Château Massart 70 à 4000 Liège

04/229 84 60

fc-cm@centrefapme.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.

J'ai pris connaissance des conditions d'inscription :

voir notre site web www.formation-continue.be/conditions-generales-de-ventes

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.

LANGUES

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

MANAGEMENT

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

INFORMATIQUE

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

PRÉVENTION-SÉCURITÉ-ENVIRONNEMENT

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

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

Contact

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

Michel Schoonbroodt
T. 04 229 84 34

Mail du service

commercial@centrefapme.be

ENVIE DE CRÉER VOTRE ENTREPRISE OU DE DEVENIR INDÉPENDANT ?

Prenez contact avec notre service Formation à la création d'entreprise au 04 229 84 50 ou via pmecrea@centrefapme.be



www.formation-continue.be

Renseignements et inscriptions :

CENTRE IFAPME LIÈGE

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

CENTRE IFAPME VILLERS-LE-BOUILLET

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

CENTRE IFAPME VERVIERS

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

NOS DIFFÉRENTS SITES

Inscriptions

CENTRE IFAPME LIÈGE

📍 Service Formation continue
Rue du Château Massart, 70
4000 Liège
Belgique

☎ 04/229 84 60

formation.continue@centreifapme.be

CENTRE IFAPME LIÈGE

📍 Boulevard Sainte-Beuve, 1
4000 Liège
Belgique

☎ 04/229 84 20

formation.continue@centreifapme.be

CENTRE IFAPME VILLERS-LE-BOUILLET

📍 Rue de Waremmes, 101
4530 Villers-Le-Bouillet
Belgique

☎ 085/27 13 40

formation.continue.villers@centreifapme.be

CENTRE IFAPME VERVIERS

📍 Rue du Limbourg, 37
4800 Verviers
Belgique

☎ 087/32 54 55

formation.continue.verviers@centreifapme.be

CENTRE IFAPME VERVIERS

📍 Rue de l'Est, 18
4800 Verviers
Belgique

☎ 087/32 54 55

formation.continue.verviers@centreifapme.be

 /school/centreifapmelhv

 Centre IFAPME Liège-Huy-Verviers

 centreifapmelhv



INSTITUT WALLON
DE FORMATION EN ALTERNANCE
DES INDÉPENDANTS
ET PETITES ET MOYENNES ENTREPRISES

WWW.FORMATION-CONTINUE.BE

WWW.IFAPME.BE

