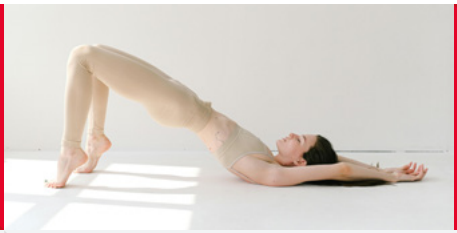
CENTRE IFAPME Liège-Huy-Verviers

Soins aux personnes

PLANNING FORMATIONS

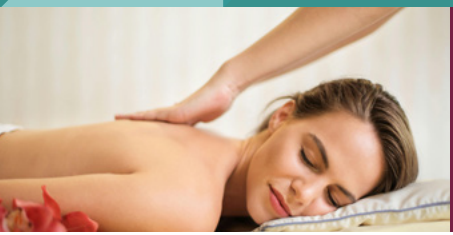
JANVIER 2027 / JUILLET 2027





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

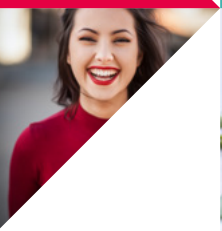




CENTRE IFAPME LIÈGE-HUY-VERVIERS ASBL

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 41e 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.

- Fatigue physique et émotionnelle : comprendre, prévenir et accompagner
- Devenir coach PNL
- Les outils de la kinésiologie au service de l'accompagnement
- Psychogénéalogie – Formation de base
- Brain Gym – Formation de base
- Concevoir et animer des ateliers bien-être

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

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

Au plaisir de vous rencontrer nombreux lors de nos formations.

L'équipe Formation continue

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

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 1
TABLE DES MATIÈRES 2-3

ESTHÉTIQUE

MAQUILLAGE PROFESSIONNEL – FORMATION DE BASE 4
GRIMAGE – FACE PAINTING : FORMATION DE BASE 5
GRIMAGE – FACE PAINTING : THEME CARNAVAL 5
GRIMAGE – FACE PAINTING : FUSION 5
MODELAGE D'ONGLES EN ACRYLIQUE 6
MODELAGE D'ONGLES EN GEL – FORMATION DE BASE 6
INITIATION AU RELOOKING H/F 7

MASSAGE & BIEN-ÊTRE

APPROCHE ET CONNAISSANCE DU CORPS HUMAIN 8
MASSAGE CHI NEI TSANG 8
MASSAGE RELAXANT : FORMATION DE BASE 9
MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES 10
MASSAGE ASSIS EN CHAISE ERGONOMIQUE 11
MASSAGE SHIATSU – HARMONISATION DES ÉNERGIES HUMAINES 12
MASSAGE ANTI-MIGRAINE T.A.O. (Terre d'Asie et d'Occident) 13
MASSAGE CRÂNIEN T.A.O. (Terre d'Asie et d'Occident) 13
MASSAGE JAMBES LOURDES T.A.O. (Terre d'Asie et d'Occident) 14
MASSAGE DOS T.A.O. (Terre d'asie et d'Occident) 14
MASSAGE FEMME ENCEINTE ET PÉRINATALITÉ 15
MASSAGE BÉBÉ ET JEUNE ENFANT – MODULE DE BASE 15
MASSAGE CRÂNIEN (LA ROUTE DES INDES) 16
MASSAGE DES MAINS (LA ROUTE DES INDES) 16
MASSAGE DU DOS À LA BOUGIE (LA ROUTE DES INDES) 17
MASSAGE DES PIEDS KANSU (LA ROUTE DES INDES) 17
DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL ET AUTODRAINAGE 18
MADEROTHÉRAPIE 19
MADEROTHÉRAPIE VISAGE 19
MASSAGE ANTI-ÂGE GUA SHA T.A.O. (Terre d'Asie et d'Occident) 20
MASSAGE VISAGE – MASSAGE SCULPTANT INSPIRE DU KOBIDO 21
MASSAGE ANTI-DOULEUR 22
MASSAGE LOMI LOMI 22
INITATION AU REIKI – 1ER DEGRÉ 23
LAHOCHI (SOIN ÉNERGÉTIQUE) 23
MASSAGE MÉTAMORPHIQUE 24
SOIN CRISTAL'ÂME 24
INITATION À LA SONOTHÉRAPIE 25
LA MÉDECINE CHINOISE AU SERVICE DE SES PATIENTS/CLIENTS : INITIATION 26

FITNESS

PILATES - MODULE D'INITIATION 27
REMÉDIAL PILATES (EPAULES, COLONNE ET BASSIN) 28

AROMATHÉRAPIE

LA SYMBOLIQUE ÉMOTIONNELLE DU CORPS HUMAIN 29
LES REMÈDES FLORAUX DU DR BACH – NIVEAU DE BASE 30
FATIGUE PHYSIQUE ET ÉMOTIONNELLE :
COMPRENDRE, PRÉVENIR ET ACCOMPAGNER NEW 30
LA NATUROPATHIE POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ – NIVEAU 1 31
LA NATUROPATHIE POUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ – NIVEAU 2 31

HYGIÈNE ET BEAUTÉ

FABRICATION DE PRODUITS CORPORELS NATURELS 32
CRÉATION DE PARFUMS NATURELS 32
FABRICATION DE COSMÉTIQUES NATURELS 33
BEAUTÉ ET SOIN DES CHEVEUX AU NATUREL 33

NUTRITION

NUTRITION APPLIQUÉE 34
L'ALIMENTATION AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE 35

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MÉDITATION ET PRÉSENCE : PLEINE CONSCIENCE, RELAXATION ET YOGA INTÉRIEUR 36
DEVENIR HYPNOTHÉRAPEUTE 37
DEVENIR COACH PNL – LES BASES (NIVEAU 1) NEW 38
DEVENIR COACH PNL – TECHNICIEN ET PRATICIEN (NIVEAU 2) NEW 38
COACHING SPÉCIALISÉ EN ART THÉRAPIE – NIVEAU DE BASE 39
COACHING SPÉCIALISÉ EN BIEN ETRE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS 40
LA SOPHROLOGIE : OUTIL DE GESTION DU STRESS 41
SOPHROLOGIE LUDIQUE, AIDER LES ENFANTS À MIEUX-ÊTRE 42
IKIGAI 43
LA NATURE, UN ALLIÉ POUR LA SANTÉ ! DÉCOUVERTE D'OUTILS ET DE
MÉTHODES DE L'HORTITHÉRAPIE 44
CONCEVOIR UN JARDIN A VISÉE THÉRAPEUTIQUE 45
INITIATION A LA BIBLIOTHÉRAPIE 46
MUSICOTHÉRAPIE INTÉGRATIVE 47
LES OUTILS DE LA KINÉSIOLOGIE AU SERVICE DE L'ACCOMPAGNEMENT NEW 48
PSYCHOGÉNÉALOGIE – FORMATION DE BASE NEW 49
BRAIN GYM – FORMATION DE BASE NEW 50
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) – INITIATION 51
PROTECTION ET DÉGAGEMENT 51
EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) – ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL ET
PERSONNALISÉ 52
CONCEVOIR ET ANIMER DES ATELIERS BIEN-ÊTRE NEW 53
FORMATIONS APPROFONDIES 54

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

ESTHÉTIQUE

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.

PUBLIC

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

OBJECTIFS

Vous êtes sensible à l'univers du maquillage et vous désirez en connaître toutes les astuces ?
Cette formation vous permettra d'apprendre les bases essentielles du maquillage et d'approfondir petit à petit votre technique à travers différentes thématiques. Cette formation constitue un prérequis à la formation de Make Up Artist professionnel.

FORMATRICE

Chanez Campoccia, Make-Up Artist.

HORAIRE

Session 1
Les lundis 11, 18, 25/01,1, 8, 15/02, 8, 15 et 22/03/27 de 18h30 à 21h30.
Session 2
Les lundis 5, 12, 19/04, 10, 24, 31/05, 7, 14 et 21/06/27 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..

ESTHÉTIQUE

GRIMAGE – FACEPAINTING

145 €

ou 7 CF*
par module

PROGRAMME - MODULE DE BASE - 7H

MODULE DE BASE - 7H

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

FACE PAINTING CARNAVAL - 7H

- Création de designs sur le thème du Carnaval.

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 accompagné 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.

HORAIRE

MODULE DE BASE
Session 1
Le jeudi 1/04/27 de 9h à 17h.
Session 2
Les mardis 8 et 15/06/27 de 18h à 21h30.

FACE PAINTING CARNAVAL
Le vendredi 5/02/27 de 9h à 17h.

FACE PAINTING FUSION
Le jeudi 24/06/27 de 9h à 17h.

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

*CF = Chèques-Formation-sous réserve d'une modification de la législation actuellement en vigueur (voir p. 54). Les Chèques-Formation sont accessibles au public suivant : coiffeuses, esthéticiennes, visagistes, animateurs, enseignants, maquilleurs, comédiens, danseurs.

ESTHÉTIQUE

MODELAGE D'ONGLES EN ACRYLIQUE

442 €

ou 24 CF*

PROGRAMME - 24H

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

PUBLIC

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Voir la liste du matériel à prévoir ainsi que les programmes détaillés sur notre site **www.formation-continue.be**

OBJECTIFS

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

FORMATRICE

Katerina Kokkinis, styliste ongulaire.

HORAIRE

Les mardis 6, 13, 20/04, 11, 18, 25/05, 1 et 8/06/27 de 18h30 à 21h30.

MODELAGE D'ONGLES EN GEL

Formation de base

442 €

ou 24 CF*

PROGRAMME - 24H

- Cours théorique + exercices ;
- Pose sur chablon naturel ;
- Pose sur chablon finition couleur ;
- Retouche modèle 1 ;
- Pose sur chablon french ;
- Retouche French en reverse modèle 2 ;
- Retouche modèle 1 - Babyboomer ;
- Perfectionnement - Techniques au choix.

PUBLIC

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Voir la liste du matériel à prévoir ainsi que les programmes détaillés sur notre site **www.formation-continue.be**

OBJECTIFS

Nous vous proposons l'apprentissage des techniques de base du modelage d'ongles en gel.
Beaucoup plus récent et de plus en plus utilisé, le gel convient parfaitement pour rallonger des ongles courts. Le résultat est assez naturel, brillant, solide et la repousse quasi invisible.

FORMATRICE

Katerina Kokkinis, styliste ongulaire.

HORAIRE

Les jeudis 4, 11, 18/02, 11, 18, 25/03, 1 et 08/04/27 de 18h30 à 21h30.

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

ESTHÉTIQUE

INITIATION AU RELOOKING H/F

230 €

ou 9 CF*

PROGRAMME - 9H

- Comprendre la différence entre le relooking et le conseil en image ;
- Identifier les principales étapes d'une démarche de conseil en image.

MODULE 1 : APPROCHE DES COULEURS

- Découvrir les outils utilisés par le conseiller en image.

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 des personnes désirant se mettre en valeur est un challenge passionnant. Cette formation de 9 heures vous permettra de vous faire une idée du métier de conseiller en image. Nous aborderons tant le relooking pour femmes que le relooking pour hommes. 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 9, 16 et 23/06/27 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.

MASSAGE & BIEN-ÊTRE

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 31/03, 7 et 14/04/27 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, manupunctrice coréenne, massothérapeute et énergéticienne asiatique.

HORAIRE

Le jeudi 27/05/27 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
& BIEN-ÊTRE

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 Vandenbergh, 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 20, 27/03, 3, 10, 17, 24/04, 15 et 22/05/27 de 9h à 13h.

Session 2 à Verviers
Les lundis 5, 12, 19/04, 10, 24, 31/05, 7 et 14/06/27 de 17h30 à 21h30.

MASSAGE
& BIEN-ÊTRE

MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

Hot stone therapy

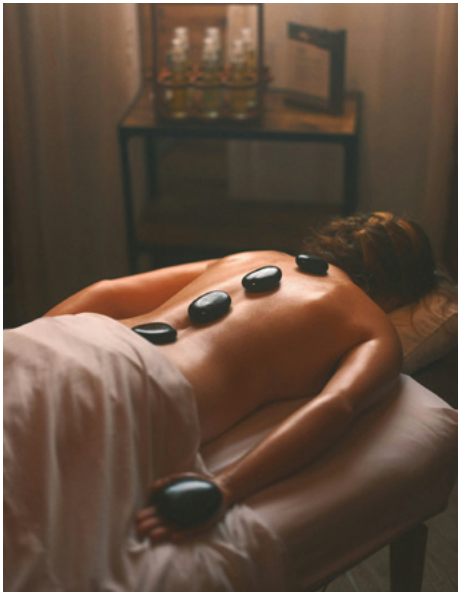
248 €

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 (noeuds 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 7 et 14/06/27 de 9h à 16h.

MASSAGE
& BIEN-ÊTRE

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 mercredis 24, 31/03 et 7/04/27 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

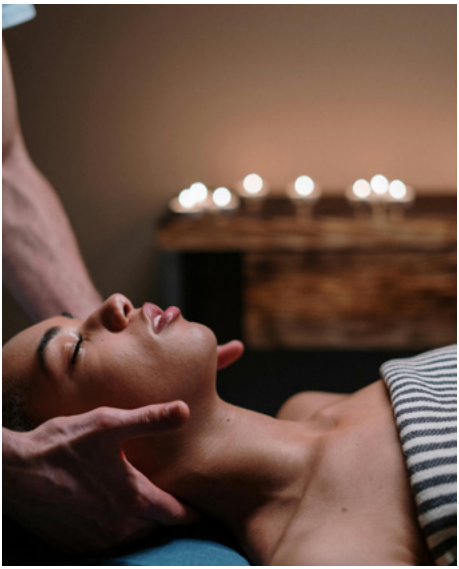
MASSAGE &BIEN-ÊTRE

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

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

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

HORAIRE

Les vendredis 23/04, 14, 28/05, 11 et 25/06/27 de 9h30 à 17h (16h30 le dernier jour).

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

124 €
par session

PROGRAMME - 6H

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

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

PUBLIC

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

OBJECTIFS

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

FORMATRICE

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

HORAIRE

Session 1
Le jeudi 28/01/27 de 9h30 à 16h30.
Session 2
Le jeudi 3/06/27 de 9h30 à 16h30.

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

248 €
par session

PROGRAMME - 12H

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

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

PUBLIC

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

OBJECTIFS

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

FORMATRICE

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

HORAIRE

Session 1
Les mercredis 13 et 20/01/27 de 9h30 à 16h30.
Session 2
Les jeudis 10 et 17/06/27 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, manupunctrice coréenne, massothérapeute et énergéticienne asiatique.

HORAIRE

Le jeudi 20/05/27 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, manupunctrice coréenne, massothérapeute et énergéticienne asiatique.

HORAIRE

Le jeudi 22/04/27 de 9h30 à 16h30.

MASSAGE FEMME ENCEINTE ET PÉRINATALITÉ

248 €

PROGRAMME - 12H

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

PUBLIC

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

OBJECTIFS

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

FORMATRICE

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

HORAIRE

Les jeudis 4 et 11/02/27 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 27/01/27 de 9h à 16h.
Session 2
Le mercredi 26/05/27 de 9h à 16h.

MASSAGE
& BIEN-ÊTRE

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 SUR TABLE

PROGRAMME - 6H

Ce massage court et efficace permet d'éliminer les tensions musculaires et le stress. Parmi les effets bénéfiques de ce massage : il favorise la circulation sanguine, il dégage les sinus, il diminue les maux de tête, apaise l'esprit et favorise la concentration, stimule la peau et le cuir chevelu, permet de mieux dormir. Il calme les enfants aux tendances hyperactives et a un effet apaisant sur les personnes âgées et handicapées. Accessible à tous, le massage crânien se pratique habillé, sur chaise ergonomique, requiert peu de temps et s'organise dans presque tout environnement, sans huile.

HORAIRE

Le mercredi 17/02/27 de 10h à 16h30.

MASSAGE DES MAINS

PROGRAMME - 6H

Ce massage traditionnel, très facile à proposer, s'adresse à un très large public (bébés, enfants, personnes âgées, malades ou handicapées, sur le lieu de travail...). Il permet une détente complète en massant les points réflexes et les énergies des éléments de la nature, présents dans le corps humain. Le massage de mains, par la détente obtenue, peut donc avoir des effets bénéfiques dans la prévention de la maladie, la diminution de la douleur et du stress, l'amélioration de la qualité de vie.

HORAIRE

Le mercredi 19/05/27 de 10h à 16h30.

131 €

par session

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 14/04/27 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 16/06/27 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
& BIEN-ÊTRE

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

HORAIRE

Les mercredis 16, 23, 30/06 et 7/07/27 de 9h à 16h.



MADÉROTHÉRAPIE

435 €

(inclut 5 outils de madérothérapie)

PROGRAMME - 15H

- Connaitre les éléments théoriques qui sous-tendent la madérothérapie ;
- Les contre-indications ;
- Maitrise des techniques de massage sur le ventre, taille, fesses et jambes : pétrissage, torsion profonde, balayage ou encore le palper-rouler ;
- Maitrise 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.

OBJECTIFS

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

FORMATRICE

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

HORAIRE

Les mercredis 12 et 19/05/27 de 9h à 17h.

MADÉROTHÉRAPIE VISAGE

212 €

(inclut 5 outils de madérothérapie pour le visage)

PROGRAMME - 7H

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

PUBLIC

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

OBJECTIFS

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

FORMATRICE

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

HORAIRE

Le mercredi 9/06/27 de 9h à 16h30.

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

MASSAGE ANTI-ÂGE GUA SHA T.A.O.

Terre d'Asie et d'Occident

224 €

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

PROGRAMME - 6H

Au terme de cette formation, vous maîtriserez, pas à pas, les gestes clés professionnels pour manier les outils Roll-on et Gua Sha et proposer ainsi un soin complet, sur mesure et adapté à chaque cliente. Vous serez également en mesure de transmettre l'« automassage Gua Sha » pour prolonger les bienfaits du soin à domicile. Le programme s'articule autour de trois axes :

- **Notions de médecine chinoise :** les méridiens, la circulation de l'énergie (Qi) et les principaux points d'acupuncture du visage, qui servent de repères au massage.
- **Nettoyage et hygiène du matériel :** entretien et désinfection des outils (pierre, roller, peigne) entre deux clientes.
- **Pratique du massage Gua Sha :** gestes, pression et sens des mouvements, enchaînements du protocole complet sur le visage, avec mise en pratique entre participantes.

FORMATRICE

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

PUBLIC

Esthéticiennes, massothérapeutes.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

OBJECTIFS

Le Gua Sha est un art de soin chinois ancestral, transmis de génération en génération, traditionnellement de mère en fille. Son nom associe deux termes : « gua », qui signifie « gratter », et « sha », qui désigne, dans la médecine traditionnelle chinoise, les manifestations cutanées liées à la maladie ou à la fièvre.
Sur le corps, le Gua Sha s'utilise traditionnellement pour relâcher les tensions et stimuler la circulation de l'énergie et du sang. Dans cette formation, il est abordé comme un véritable soin de beauté du visage : à l'aide d'une pierre aux bords lisses, le praticien réalise des lissages et des glissés sur une peau préalablement préparée, selon un protocole précis.
Le soin stimule la microcirculation, favorise le drainage et la détente des tissus et contribue à raviver l'éclat du teint et à renouveler la peau. Pratiqué régulièrement, et même quotidiennement en automassage, il participe à entretenir la tonicité et la souplesse de la peau et à retarder l'apparition des rides, pour conserver une peau fraîche et lumineuse.

HORAIRE

Session 1 : Le mercredi 03/02/27 de 9h30 à 16h30.
Session 2 : Le jeudi 13/05/27 de 9h30 à 16h30.

MASSAGE DU VISAGE

Formation massage sculptant inspiré du kobido

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

Module 6 : PROTOCOLE COMPLET – uniquement pour ceux qui ont suivi la formation complète (5 modules) – 6H

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 25/03/27 de 9h à 16h.
Module 2 : Le jeudi 1/04/27 de 9h à 16h.
Module 3 : Le jeudi 22/04/27 de 9h à 16h.
Module 4 : Le jeudi 13/05/27 de 9h à 16h.
Module 5 : Le jeudi 27/05/27 de 9h à 16h.
Protocole complet : Le jeudi 03/06/27 de 9h à 16h.

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. Cette formation ne confère pas de compétences en diagnostic ou en traitement médical de la douleur. Les techniques enseignées ne remplacent pas une prise en charge médicale adaptée.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Les vendredis 14, 21, 28/05, 4, 11, 18, 25/06 et 2/07/27 de 13h à 16h.

MASSAGE LOMI-LOMI

268 €

PROGRAMME - 12H

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

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

PUBLIC

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

PRÉREQUIS

Expérience dans la pratique des massages.

OBJECTIFS

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

FORMATEUR

Michel Van Breusegem, praticien bien-être.

HORAIRE

Les mercredis 10 et 17/03/27 de 10h à 16h30.

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

MASSAGE
& BIEN-ÊTRE

INITIATION AU REIKI
1er degré

248 €

PROGRAMME – 12H

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

PUBLIC

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

OBJECTIFS

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

FORMATRICE

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

HORAIRE

Les mardi et mercredi 15 et 16/06/27 de 9h30 à 16h30.

LAHOCHI
Soin énergétique

124 €

PROGRAMME - 6H

- Bases théoriques : les origines et les bienfaits du LaHoChi ;
- Les cinq positions pour le placement des mains ;
- Exercices pratiques.

PUBLIC

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

OBJECTIFS

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

FORMATRICE

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

HORAIRE

Le jeudi 1/04/27 de 9h30 à 16h30.

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 jeudi 25/03/27 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 mardi 6/04/27 de 9h à 17h.

INITIATION À LA SONOTHÉRAPIE

290 €

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 ;
- Soin sur chaise à autrui : théorie et pratique ;
- Élaboration d'un voyage sonore.

PUBLIC

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

OBJECTIFS

La sonothérapie est une méthode alternative qui utilise les vibrations sonores pour favoriser le bien-être et l'équilibre intérieur. Cette approche, pratiquée depuis des millénaires dans différentes cultures, repose sur l'idée que les fréquences sonores peuvent aider à harmoniser le corps et l'esprit.
Notre formation propose un parcours complet pour découvrir les différentes techniques de sonothérapie : bols tibétains, diapasons, gongs, et autres instruments vibratoires. Vous apprendrez à utiliser ces outils pour créer un environnement sonore propice à la relaxation, à la méditation et au mieux-être.
À noter : Bien que largement appréciée pour ses effets bénéfiques sur la détente et la relaxation, la sonothérapie n'est pas reconnue par la médecine traditionnelle et ne repose pas sur des preuves scientifiques établies. Les effets perçus varient d'une personne à l'autre.

FORMATRICE

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

HORAIRE

Les jeudis 8 et 22/04/27 de 9h à 17h.

MASSAGE
& BIEN-ÊTRE

LA MÉDECINE CHINOISE AU SERVICE DE SES PATIENTS/CLIENTS

Initiation

310 €

PROGRAMME - 18H

- Connaitre 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 nycthéméral ;
- Identifier les différents méridiens ;
- Repérer et comprendre les principaux points d'acupuncture.

Pour cet apprentissage, nous utiliserons :

- Un syllabus, plusieurs petits films, PowerPoint 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 leur pratique professionnelle. La formation est ouverte à tous, débutants ou praticiens interpellés par la transmission en groupe.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

OBJECTIFS

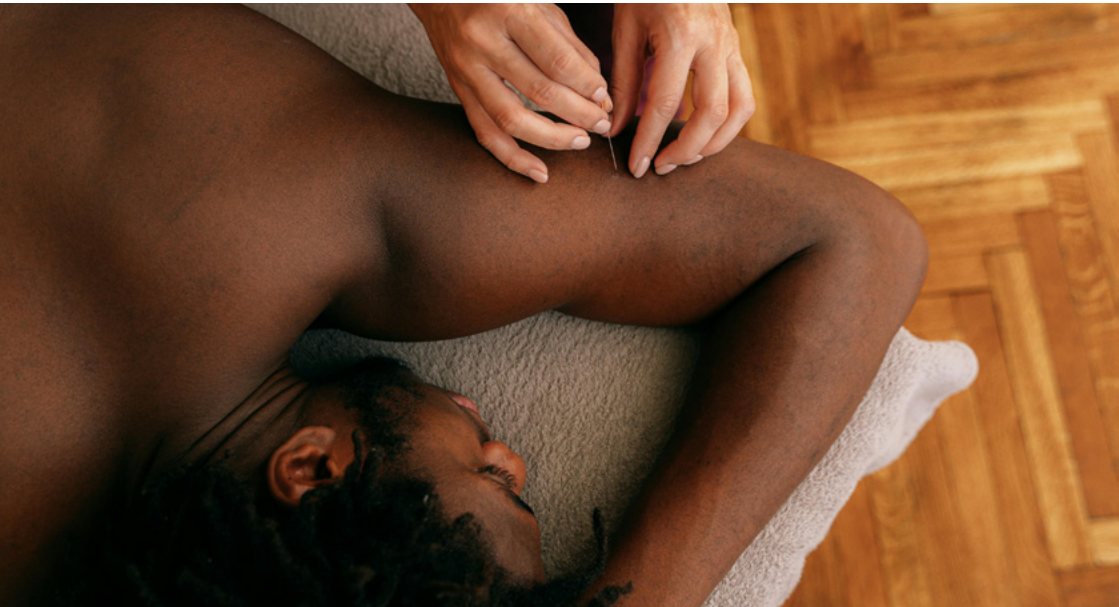
La médecine chinoise représente une approche holistique de la santé. Elle considère le corps comme un système interconnecté où l'équilibre entre le corps, l'esprit et l'environnement est essentiel pour maintenir la santé. Elle prend en compte les aspects physiques, émotionnels, mentaux et environnementaux de la santé.
Cette formation vous permet de comprendre les bases de la médecine traditionnelle chinoise pour pouvoir les appliquer simplement et efficacement avec votre patientèle ou votre clientèle, pouvoir vous rendre compte de son étendue, de sa complexité, mais 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 vendredis 28/05, 4 et 11/06/27 de 9h30 à 16h30.



FITNESS

PILATES
Module d'initiation

230 €

ou 12 CF*
par session

PROGRAMME - 12H

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

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



PRÉREQUIS

- Des connaissances en anatomie sont indispensables à la compréhension des mouvements enseignés dans les cours de sport collectifs et individuels ;
- Si vous ne les possédez pas, nous vous recommandons de suivre au préalable la formation de 18 heures en approche et connaissance du corps humain ;
- Notions de pédagogie, technique et communication enseignées aux instructeurs de cours collectifs et individuels.

FORMATRICE

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

PUBLIC

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Une tenue sportive et un essuie-main.

HORAIRE

Session 1
Les mardis 2 et 9/02/27 de 9h à 16h.
Session 2
Les mardis 13 et 20/04/27 de 9h à 16h.

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

FITNESS

REMEDIAL PILATES

(épaules, colonne et bassin)

MOD. 1 — 230 €
ou 12 CF*

MOD. 2 — 115 €
ou 6 CF*

MOD. 3 — 115 €
ou 6 CF*

PROGRAMME

MODULE 1 : SPÉCIFIQUE ÉPAULES (SCAPULA MOTOR CONTROL) - 12H

Dix-huit exercices de réhabilitation pour les problèmes d'épaules seront étudiés et décortiqués. Une variété d'exercices vous permettant de mener vos séances de rééducation, de coaching et/ou apporter une qualité supplémentaire aux exercices de vos cours collectifs.

MODULE 2 : SPÉCIFIQUE COLONNE - 6H

La méthode ChiBall™ – Remedial Pilates – Spinal Motor Control se concentre sur la stabilité et la mobilité de la colonne vertébrale et plus précisément de la colonne lombaire. Elle permet notamment un travail de réhabilitation aux mouvements inhibés par la douleur. Les muscles principaux activés sont les muscles profonds, le plancher pelvien, le transverse de l'abdomen, le multifidus profond (lombaire) et le diaphragme.
Dix-neuf exercices de réhabilitation pour les problèmes de colonne seront étudiés et décortiqués.

MODULE 3 : SPÉCIFIQUE BASSIN - 6H

La méthode ChiBall™ - Remedial Pilates – Pelvic Motor Control se concentre sur les muscles du centre, multifidus – transverse – plancher pelvien, les fessiers et les muscles de l'articulation de la hanche. Seize exercices de réhabilitation pour les problèmes du bassin seront étudiés et décortiqués.

OBJECTIFS

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

PUBLIC

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

FORMATRICE

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Une tenue sportive et un essuie-main.

HORAIRE

Module 1
Les mardis 18 et 25/05/27 de 9h à 16h.
Module 2
Le mardi 1/06/27 de 9h à 16h.
Module 3
Le mardi 8/06/27 de 9h à 16h.



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

AROMATHÉRAPIE

LA SYMBOLIQUE ÉMOTIONNELLE DU CORPS HUMAIN

276 €

PROGRAMME - 16H

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

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

FORMATRICE

Tina Russillo, aromathérapeute, thérapeute holistique et formatrice.

PUBLIC

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



OBJECTIFS

Tous les signaux, tous les maux, tous les états de mal-être ont une signification profonde.
Notre corps, tel un messager fidèle, nous informe continuellement de son bien-être ou de son mal-être. Douleurs, tensions, troubles physiques ou fatigue ne sont pas de simples dysfonctionnements : ils traduisent souvent des déséquilibres émotionnels ou énergétiques plus subtils.

Cette formation à la symbolique émotionnelle vous invite à explorer le langage du corps et à décrypter les messages qu'il nous adresse.

À travers des apports théoriques, des études de cas et des mises en pratique, vous apprendrez à :

- Reconnaître le lien entre émotions, pensées et manifestations corporelles,
- Comprendre les symboliques associées aux organes et aux symptômes,
- Identifier les besoins cachés derrière les déséquilibres physiques,
- Développer une écoute intérieure plus fine et bienveillante.

Cette approche ouvre la voie à une meilleure connaissance de soi et à une relation plus harmonieuse entre le corps et l'esprit.

HORAIRE

Les lundis 15, 22/03, 5 et 19/04/27 de 18h à 22h.

AROMATHÉRAPIE

LES REMÈDES FLORAUX DU DR BACH

Niveau de base

276 €

PROGRAMME - 16H

- La méthode solaire ;
- Le Rescue Remedy ;
- Les 7 groupes émotionnels défini par Ed Bach ;
- Les 38 remèdes et leurs propriétés ;
- Exercices pratiques.

FORMATRICE

Tina Russillo, thérapeute holistique et formatrice.

PUBLIC

Professionnel.les de la santé et du secteur paramédical, esthéticien.nes, masseurs, conseiller.ères en points de vente et professionnel.les de l'accompagnement.

OBJECTIFS

Les fleurs de Bach servent à re équilibrer les états émotionnels négatifs, le tout en douceur aussi bien pour les êtres humains que les animaux. Nous allons apprendre les principes qui ont poussé le Dr Edward Bach a crée sa méthode et a l'utiliser pour stabiliser nos émotions et vivre en harmonie.
Découvrez cette méthode simple, naturelle sans toxicité aucune et adaptée à tous.

HORAIRE

Les lundis 18/01, 1, 8/02 et 8/03/27 de 18h à 22h.

FATIGUE PHYSIQUE ET ÉMOTIONNELLE :

comprendre, prévenir et accompagner

136 €

PROGRAMME - 8H

- Les manifestations physiques et nerveuses ;
- Microbiote et système nerveux ;
- La vigilance actuelle ;
- La vibration de la peur ;
- Les clés pour équilibrer le physique et l'émotionnel ;
- Plantes adaptogènes, alimentation , tisanes, huiles essentielles et hydrolats.

PUBLIC

Professionnel.les de la santé et du secteur paramédical, et professionnel.les de l'accompagnement.

OBJECTIFS

Comprendre les mécanismes et les manifestations de la fatigue physique, nerveuse et émotionnelle afin de mieux identifier les facteurs de surcharge et les signaux d'alerte.
Découvrir des stratégies et approches naturelles favorisant l'équilibre, la récupération et la prévention de la fatigue, dans le respect de son champ de compétences professionnel.

FORMATRICE

Tina Russillo, thérapeute holistique et formatrice.

HORAIRE

Les mercredis 14/04 et 12/05/27 de 18 à 22h.

NEW

AROMATHÉRAPIE

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, coachs, personnes travaillant dans la relation d'aide à autrui...

OBJECTIFS

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

FORMATRICE

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

HORAIRE

Niveau 1
Les mercredis 7, 14/04, 19 et 26/05/27 de 18h à 21h30.
Niveau 2
Les mercredis 2, 9, 16 et 23/06/27 de 18h à 21h30.
D'autres dates seront programmées dans le courant du second semestre 2027.



HYGIÈNE & BEAUTÉ

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, shampooing 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.

HORAIRE

Le vendredi 11/06/27 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 ;
- Connaitre les règles de dilution, de fabrication et de conservation ;
- Fabrication d'un parfum personnalisé avec les notes de base, de coeur et de tête sur base d'un choix entre des huiles exceptionnelles de qualité.

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

OBJECTIFS

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

FORMATRICE

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

HORAIRE

Le vendredi 23/04/27 de 9h à 17h.

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

HYGIÈNE & BEAUTÉ

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... ;
- Connaitre les règles de formulation et de conservation ;
- Apprendre à mettre en œuvre les ingrédients et produits de base dans des recettes.

ASPECTS PRATIQUES

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Des contenants pour emporter les différents produits réalisés.

OBJECTIFS

Cette formation vous permettra de connaitre 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 21 et 28/05/27 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 différentes poudres d'argile.

ASPECTS PRATIQUES

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

MATÉRIEL À PRÉVOIR

Des contenants pour emporter les différents produits réalisés.

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 7/06/27 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.

NUTRITION

NUTRITION APPLIQUÉE : LES FONDAMENTAUX POUR ACCOMPAGNER

580 €

ou 44 CF*

PROGRAMME - 44H

1. LE CORPS HUMAIN ET LA DIGESTION
- Organisation générale du corps humain ;
- Principaux systèmes impliqués dans la nutrition ;
- Fonctionnement du système digestif ;
- Digestion et absorption des nutriments ;
- Introduction au métabolisme énergétique.

2. LES NUTRIMENTS ET LEUR RÔLE
- Protéines ;
- Glucides ;
- Lipides ;
- Fibres ;
- Eau ;
- Vitamines et minéraux ;
- Sources alimentaires et qualité nutritionnelle.

3. ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET BESOINS NUTRITIONNELS
- Besoins énergétiques et nutritionnels ;
- Répartition des apports ;
- Composition d'une alimentation équilibrée ;
- Facteurs influençant les besoins ;
- Repères alimentaires et idées reçues.

4. COMPRENDRE LES ALIMENTS
- Lire et interpréter une étiquette alimentaire ;
- Composition nutritionnelle ;
- Liste des ingrédients ;
- Portions et apports de référence ;
- Comparer différents produits alimentaires.

5. NUTRITION ET DIFFÉRENTS PUBLICS
- Enfant et adolescent ;
- Adulte ;
- Personne âgée ;
- Femme enceinte ;
- Sportif ;
- Besoins spécifiques et principales précautions.

6. ALIMENTATION ET SANTÉ
- Relations entre alimentation et santé ;
- Surpoids et équilibre alimentaire ;
- Allergies et intolérances : notions essentielles ;
- Alimentation et pathologies : comprendre les principaux enjeux ;
- Limites du conseil nutritionnel et orientation vers les professionnels compétents.

OBJECTIFS

L'alimentation occupe une place croissante dans les préoccupations liées à la santé et au bien-être. Pour les professionnels qui accompagnent, conseillent ou prennent en charge différents publics, disposer de connaissances fiables en nutrition permet de mieux comprendre les besoins alimentaires et d'adopter une posture professionnelle adaptée.
Cette formation propose une approche accessible et structurée des fondamentaux de la nutrition. Elle permet de comprendre le fonctionnement de la digestion, le rôle des principaux nutriments et les liens entre alimentation, besoins physiologiques et santé.
Au-delà des connaissances théoriques, la formation vise à donner aux participants des repères directement utiles dans leur pratique professionnelle : analyser la composition d'un aliment, décrypter une étiquette, comprendre les besoins nutritionnels selon les publics et répondre aux questions courantes relatives à l'alimentation.

FORMATRICE

Amandine DEGROOT, diététicienne.

PUBLIC

Professionnels du bien-être, du sport, de l'alimentation et de l'accompagnement.

HORAIRE

Les jeudis 1, 8, 15, 22/04, 13, 20, 27/05 et 3/06/27 de 9h à 16h (jusque 13h les 2 derniers jours).

* 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 vendeur ou commerçant futur ou actuel proposant des produits alimentaires, bio ou des compléments alimentaires dans sa gamme. Secteur HORECA. Cuisines de collectivités. Fabricants alimentaires.

NUTRITION

L'ALIMENTATION AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE

265 €

PROGRAMME - 20H

MODULE 1 – FONDATIONS NUTRITIONNELLES & BIEN-ÊTRE GLOBAL

- Bases de la nutrition : protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux.
- Alimentation équilibrée et ses effets sur le corps et l'esprit.

MODULE 2 – ALIMENTATION & DÉSÉQUILIBRES

- Rôle du microbiote et du foie.
- Stress oxydatif et antioxydants.
- Les déséquilibres émotionnels, psychiques et physiques influencés par l'alimentation et zoom sur le burn-out.
- Aliments qui soutiennent (ou freinent) l'équilibre.

MODULE 3 – UNE ALIMENTATION SAINE, RESSOURÇANTE & JOYEUSE

- Établir une alimentation ressourçante, joyeuse et sans frustration.
- Habitudes simples pour permettre la mise en pratique.
- Retrouver une relation apaisée et durable à l'alimentation.

MODULE 4 – MISE EN PRATIQUE PROFESSIONNELLE

- Outils simples à transmettre aux personnes accompagnées.
- Adapter les conseils aux besoins et réalités de chacun.

FORMATRICE

Vanessa FARACI, nutrithérapeute.

PUBLIC

Thérapeutes, coachs, psychologues et autres professionnels du bien-être.

OBJECTIFS

L'alimentation ne se limite pas à l'esthétique de notre corps : elle influence notre énergie, notre équilibre émotionnel, notre sommeil et notre manière de gérer le stress.

Cette formation propose une approche de l'alimentation au service du bien-être et doit vous permettre de :

- Comprendre les bases de l'alimentation équilibrée et consciente.
- Explorer les liens entre alimentation, stress, fatigue, sommeil et burn-out.
- Identifier l'impact des nutriments clés sur l'énergie et l'équilibre émotionnel.
- Découvrir des outils pratiques à partager lors de divers accompagnement thérapeutiques.
- Favoriser une approche globale, respectueuse et durable.

HORAIRE

Les mardis 1, 8, 15, 22 et 29/06/27 de 18h à 22h.



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MÉDITATION ET PRÉSENCE : PLEINE CONSCIENCE, RELAXATION ET YOGA INTÉRIEUR

347 €

PROGRAMME - 21H

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

FORMATRICE

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

Voir la liste du matériel à prévoir ainsi que les programmes détaillés sur notre site **www.formation-continue.be**



OBJECTIFS

Acquérir des outils concrets de méditation pleine conscience, de relaxation guidée, de recentrage corporel et respiratoire, afin de les intégrer dans une pratique personnelle ou professionnelle.
Cette formation repose sur l'expérimentation, l'observation et la pratique guidée. Elle permet d'apprendre à structurer et animer des séances de méditation ou de relaxation en individuel ou en groupe, avec une posture bienveillante et ancrée. Une introduction au yoga traditionnel, à la respiration consciente et au yoga nidra est intégrée au programme.
Cette formation propose une approche progressive de la pleine conscience, du recentrage corporel et de la relaxation, dans une dynamique de découverte, d'ancrage et d'intégration.
Les participants exploreront diverses pratiques : méditation assise, marche consciente, relaxation guidée, méditation active, respiration consciente, mouvements doux issus du yoga, et yoga nidra. La formation alterne théorie, pratiques guidées, partages d'expérience et apports concrets pour animer des séances.
Une attention particulière est portée à la posture de l'accompagnant·e : qualité de présence, voix, rythme, cadre et écoute.

HORAIRE

Les vendredis 22, 29/01, 5, 12, 19/02, 12 et 19/03/27 de 14h à 17h.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

DEVENIR HYPNOTHÉRAPEUTE

1.820 € par session

PROGRAMME - 98H

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

OBJECTIFS

L'hypnose thérapeutique ericksonienne induit un état de légère modification de la conscience dans lequel le patient peut orienter son attention vers un but spécifique. Cette technique, créée par le psychiatre américain Milton H.Erickson, est réputée pour son action sur l'angoisse et les dépendances.
Au cours de la séance avec l'hypnothérapeute, le patient plonge dans son inconscient pour y puiser de nouvelles ressources, choisir les solutions au problème qu'il veut résoudre et tenter d'atteindre son objectif.
Cette formation de praticien en hypnose vous permettra d'acquérir les savoir, savoir-faire et savoir-être d'un bon hypnothérapeute mais également de maîtriser les ficelles pour une communication hypnotique efficace, quel que soit votre secteur.
Au terme de ces 98 heures, vous serez à même de débuter votre propre activité en accueillant les différents sujets qui se présenteront à vous.

FORMATRICE

Laëtitia Boutefeu, coach certifiée, hypnothérapeute et formatrice.

PUBLIC

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

HORAIRE

Session 1
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.
Session 2
Les samedis 4, 11, 18/09, 2, 9, 16/10, 13, 20, 27/11, 11, 18/12/27, 15, 22 et 29/01/28 de 9h à 16h30.
Séance d'information gratuite par visioconférence le mardi 17/06/27 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@centreifapme.be.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

DEVENIR COACH PNL

MODULE 1 — 528 €
MODULE 2 — 460 €

PROGRAMME

MODULE 1 LES BASES DE LA PNL – 35H

- Historique ;
- Définition ;
- Les présupposés ;
- Les piliers de la PNL ;
- Le rapport ;
- La calibration ;
- La synchronisation ;
- L'index de computation ;
- Les filtres ;
- Le cadre objectif ;
- EP-ED-ECO ;
- Congruence - incongruence ;
- Le VAKOG ;
- Les sous-modalités ;
- Les états internes ;
- Les ancrages ;
- Protocole : le cercle d'excellence.

MODULE 2 TECHNICIEN ET PRATICIEN – 78 H

- Technicien :
  - Le méta-modèle ;
  - Le Milton-modèle ;
  - Les inductions ;
  - Les schémas de langage hypnotiques ;
  - La voix et le rythme ;
  - Les signes d'E.M.C. ;
  - La métaphore ;
  - Les métaprogrammes ;
  - Les systèmes de représentations : mouvements oculaires ;
  - Associé – dissocié ;
  - Protocole : le nuage ;
  - Protocole : le switch ;
  - Protocole : la dissociation – la double dissociation ;
  - La modélisation.
- Praticien :
  - Les stratégies : macro et micro stratégies ;
  - Protocole : la stratégie de Walt Disney ;
  - Protocole : la stratégie de Léonard de Vinci ;
  - Protocole : les positions perceptuelles ;
  - L'orientation temporelle ;
  - Protocole : le changement d'histoire personnelle ;
  - La négociation des parties ;
  - Les niveaux logiques ;
  - Les croyances.

OBJECTIFS

La programmation neurolinguistique (PNL) s'intéresse à la façon dont les individus ressentent le monde extérieur. Chacun le perçoit différemment et possède sa propre carte du monde. Elle va aider chaque individu à changer ses perceptions et à modifier ses croyances et conditionnements. Apparue dans les années 70, la PNL connait plusieurs mouvements et orientations. En général, la formation complète s'articule sur 4 niveaux (base, technicien, praticien, maître praticien).

Niveau Base : décodez le langage non-verbal, développez une écoute d'excellence et créez instantanément une relation de confiance.

Niveau Technicien : maîtrisez le questionnement stratégique, fixez des objectifs puissants et pilotez vos émotions (ancrage).

Niveau Praticien : devenez un expert du changement en libérant les croyances limitantes et en résolvant les conflits internes.

Il convient de réussir la formation de base pour entreprendre la formation de technicien et praticien, la réussite des trois niveaux est reconnue dans le monde de la PNL et vous permettra d'entreprendre la formation de maître praticien.

FORMATEUR

Cédric Papagiorgiu, coach de vie, hypnothérapeute, certifié enseignant en PNL, formateur en pédagogie.

HORAIRE

Module 1
Les vendredis 22, 29/01, 5, 12,19/02/27 de 9h à 17h.
Module 2
Les vendredis 12, 19/03, 2,9, 16, 23, 30/04, 14, 21, 28/05, 4, 11, 25/06/27 de 9h à 17h.
Séance d'information gratuite le mardi 12/01/2027 à 18h. Inscription préalable à la séance d'information par téléphone au 04/229 84 20 ou par e-mail à fc-sb@centreifapme.be

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

COACHING SPÉCIALISÉ EN ART THÉRAPIE

Découvrir l'accompagnement par la création

595 €

(inclut une partie du matériel)

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 découvrirez des outils supplémentaires pour accompagner vos clients, même face aux blocages. L'art facilite l'expression des émotions et accélère la transformation.
- Vous expérimenterez 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 explorerez les moyens d'intégrer le coaching pour soutenir la mise en action et les changements positifs de vos patients.

Cette formation est une initiation de 30 h. Elle permet de vivre et de comprendre la démarche, d'expérimenter des outils et de poser les bases de la posture d'accompagnant·e. Elle ne permet pas, à elle seule, d'exercer comme art-thérapeute ou art-coach. Elle est le prérequis pour accéder à des modules complémentaires.
La formation est basée sur une pédagogie expérientielle : on vit les ateliers de l'intérieur, puis on analyse ensemble la posture et les techniques de l'accompagnant·e, en art-thérapie comme en art-coaching.

HORAIRE

Session 1
Les mardis 12, 19, 26/01, 2 et 9/02/27 de 9h à 16h.
Session 2
Les jeudis 3, 10, 17, 24/06 et 1/07/27 de 9h à 16h.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

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 mardis 30/03, 6, 13 et 20/04/27 de 9h à 16h.
Séance d'information gratuite le mardi 16/02/27 à 19h par visioconférence.
Inscription préalable à la séance d'information par téléphone au 04/229 84 60 ou par e-mail : fc-cm@centreifapme.be

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

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 22/03, 5, 19/04, 10, 24, 31/05, 7, 14, 21 et 28/06/27 de 18h à 21h.

Une séance d'information sera organisée le lundi 8/02/27 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

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

SOPHROLOGIE LUDIQUE, AIDER LES ENFANTS À MIEUX ÊTRE

310 €

PROGRAMME - 18H

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

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

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



OBJECTIFS

Introduire la sophrologie ludique dans un contexte général de pédagogie créative et l'appliquer en complémentarité dans sa pratique professionnelle.
Acquérir une pratique et des exercices à mettre en application dans le cadre du rythme scolaire, lors d'ateliers extra-scolaires ou stages enfants…
La sophrologie appliquée aux enfants est un domaine fascinant, les techniques utilisées sont adaptées et les plus ludiques possibles.

FORMATRICE

Virginie Capellen, sophrologue et coach de vie.

PUBLIC

Cette formation concerne les personnes qui travaillent en relation avec des enfants 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.

HORAIRE

Les samedis 17/04, 22/05 et 5/06/27 de 9h à 15h30.

Une séance d'information sera organisée le lundi 8/02/27 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.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

IKIGAI

310 €

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.

HORAIRE

Les mardis 11, 18 et 25/05/27 de 9h à 16h.

PUBLIC

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou de bénévolat 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 à 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.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

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 (intervision). Si possible (météo et saison), des ateliers pratiques seront proposés en extérieur.

PUBLIC

Être porteur d'un diplôme dans une branche psycho-médico-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 Waremme, 101 – 4530 VILLERS-LE-BOUILLET

HORAIRE

Les vendredis 11, 18 et 25/06/27 de 9h à 17h.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

CONCEVOIR UN JARDIN À VISÉE THÉRAPEUTIQUE

Un outil qui allie santé et environnement

347 €

PROGRAMME - 21H

Durant cette formation, vous apprendrez les bases de la conception d'un jardin à visée thérapeutique et social et les principes paysagistes de base, vous découvrirez des projets inspirants, et expérimenterez la méthodologie en fonction de vos bénéficiaires. Les journées alternent théorie, pratique et partage d'expériences. Si possible (météo et saison), des ateliers pratiques seront proposés en extérieur.

PRÉREQUIS

Travailler dans un des domaines énoncés ci-dessus et/ou avoir un projet de mise en place de jardin à visée thérapeutique et sociale.

MATÉRIEL À PRÉVOIR

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

PUBLIC

Être porteur d'un diplôme dans une branche psycho-médico-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), …) ou être employé.e dans une structure socio-sanitaire avec un projet de jardin à visée thérapeutique et sociale.

OBJECTIFS

Vous désirez ajouter un outil à votre métier de soignant.e ou du secteur social ? Nous vous proposons de découvrir les jardins à visée sociale et thérapeutique et de poser les premières bases de la conception en fonction de vos publics. Apparus dès la fin du 19è en milieu hospitalier, les jardins à visée thérapeutique et sociale sont définis comme des espaces qui permettent à l'individu de maintenir ce lien avec la nature, de favoriser l'interaction avec le milieu naturel, notamment par l'apport sensoriel fourni par ses composants naturels. Le design de ces jardins reprend des éléments de base puis s'adapte à chaque public bénéficiaire selon une méthodologie spécifique.

Cette formation a pour objectifs de :

- Renforcer les connaissances sur les bienfaits de la nature sur la santé globale ;
- Découvrir la démarche « One Health » ;
- Renforcer les connaissances autour des jardins comme dispositif thérapeutique, de prévention et de promotion de la santé ;
- Initier à la conception de jardin en vue de prévention ou promotion de la santé ;
- Mettre en pratique et expérimenter la méthodologie face aux public-cible des participant.e.s.

FORMATRICE

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

LIEU DE FORMATION

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

HORAIRE

Les mardis 26/01, 2 et 9/02/27 de 9h à 17h.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

INITIATION À LA BIBLIOTHÉRAPIE

495 €

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

PUBLIC

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

OBJECTIFS

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

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

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

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

HORAIRE

Les mardis 6, 13, 20/04, 11 et 18/05/27 de 9h à 16h.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

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 15, 22, 29/05 et 05/06/27 de 9h à 16h30.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

LES OUTILS DE LA KINÉSIOLOGIE AU SERVICE DE L'ACCOMPAGNEMENT

720 €

PROGRAMME - 48H

COMPRENDRE

- Stress et impact sur le corps ;
- Baromètre du comportement ;
- Langage subtil du corps.

EXPÉRIMENTER

- Pré-tests et test musculaire ;
- Libération du stress émotionnel ;
- Protocoles d'harmonisation énergétique ;
- Exercices pratiques et études de cas.

INTÉGRER

- Mise en situation et conduite d'une séance ;
- Applications dans la pratique professionnelle ;
- Éthique et déontologie ;
- Limites et cadre d'intervention.



OBJECTIFS

Cette formation permet de découvrir et de maîtriser les principaux outils de la kinésiologie, notamment le test musculaire, afin d'enrichir sa pratique d'accompagnement. Les participants apprennent à mieux appréhender les interactions entre stress, émotions et corps, à expérimenter différentes techniques de libération du stress et d'harmonisation énergétique, et à intégrer ces outils dans leur pratique professionnelle, dans le respect de leur cadre d'intervention et des principes d'éthique et de déontologie.

FORMATRICE

Vanessa Faraci, kinésiologue spécialisée.

PUBLIC

Cette formation s'adresse aux professionnels de l'accompagnement et de la relation humaine qui souhaitent enrichir leur pratique avec des outils complémentaires : professionnels de la santé et du bien-être, kinésithérapeutes et professionnels paramédicaux, éducateurs et intervenants sociaux, enseignants et professionnels de l'éducation, coachs, accompagnateurs et praticiens du bien-être, professionnels amenés à accompagner des personnes confrontées au stress ou à des difficultés émotionnelles.
Elle est également accessible à toute personne souhaitant se former aux bases de la kinésiologie dans une perspective d'accompagnement.

HORAIRE

Les samedis 17, 24/04, 15, 22, 29/05, 5, 12, 19/06/27 de 9h à 16h.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

PSYCHOGÉNÉALOGIE
Formation de base

310 €

PROGRAMME - 18H

EXPLORER
- Introduction aux concepts de la psychogénéalogie ;
- Histoire familiale et transmissions transgénérationnelles ;
- Construction d'un génosociogramme.

OBSERVER
- Repérage des répétitions et événements marquants ;
- Dates, liens et dynamiques familiales ;
- Loyautés, non-dits et conflits transgénérationnels.

ACCOMPAGNER
- Lecture et analyse de situations concrètes ;
- Posture d'écoute et cadre d'accompagnement ;
- Exercices pratiques et études de cas ;
- Limites, éthique et respect de la personne.

À travers des exercices pratiques, des études de cas et l'analyse de génosociogrammes, les participants expérimentent les outils proposés et réfléchissent à leur utilisation dans leur propre contexte d'accompagnement.



OBJECTIFS

Cette formation propose de découvrir les principaux concepts de la psychogénéalogie et d'explorer la manière dont l'histoire familiale peut être mobilisée comme grille de lecture dans une démarche d'accompagnement. Les participants apprennent à construire et analyser un génosociogramme, à repérer les répétitions, les événements marquants et certaines dynamiques familiales, tout en développant une posture d'écoute respectueuse et adaptée à leur cadre professionnel.

FORMATRICE

Vanessa Faraci, kinésiologue spécialisée.

PUBLIC

Cette formation s'adresse aux professionnels de l'accompagnement, de la relation d'aide et du développement personnel souhaitant découvrir une approche complémentaire : coachs, accompagnateurs, éducateurs, intervenants sociaux, professionnels du bien-être et de l'accompagnement individuel…

HORAIRE

Les lundis 5, 12, 19/04, 10, 24 et 31/05/27 de 18h30 à 21h30.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

BRAIN GYM
Formation de base

310 €

PROGRAMME - 18H

COMPRENDRE
- Le rôle du mouvement dans les processus d'apprentissage ;
- Les liens entre corps, attention et apprentissage ;
- Les différentes étapes d'un équilibrage.

EXPÉRIMENTER
- Les 26 mouvements du Brain Gym et leurs fonctions ;
- Exercices liés à la vision, l'écoute, la motricité fine et la communication ;
- Mouvements favorisant la focalisation, la concentration et l'organisation.

METTRE EN PRATIQUE
- Préparer les conditions favorables à l'apprentissage ;
- Construire une séance adaptée aux besoins du public ;
- Utiliser les exercices individuellement ou en groupe, en classe ou dans un contexte d'accompagnement.

La formation alterne apports, exercices pratiques et mises en situation afin de permettre aux participants d'expérimenter les outils et d'identifier leurs possibilités d'utilisation dans leur contexte professionnel.

OBJECTIFS

Cette formation permet de découvrir les principes du Brain Gym et d'expérimenter des mouvements corporels simples pouvant soutenir l'attention, la concentration, la mémorisation et les capacités d'apprentissage. Les participants découvrent une approche éducationnelle basée sur le mouvement et l'écoute du corps, et apprennent à intégrer ces outils dans leurs pratiques d'accompagnement, individuellement ou en groupe.

FORMATRICE

Vanessa Faraci, kinésiologue spécialisée.

PUBLIC

Cette formation s'adresse aux professionnels de l'éducation, de l'accompagnement et de la relation d'aide souhaitant enrichir leur boîte à outils avec des approches corporelles et pédagogiques : instituteurs, éducateurs, psychomotriciens, logopèdes, psychologues, professionnels de l'accueil et de l'accompagnement, enseignants en activité physique, coachs…
Elle peut également intéresser les professionnels qui accompagnent des enfants ou des adultes rencontrant des difficultés d'attention, de concentration ou d'apprentissage.

HORAIRE

Les vendredis 12, 19 et 26/03/27 de 9h à 16h.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) Initiation

121 €

PROGRAMME - 7H

EFT, son histoire, ses origines / La méthode de base / Le secret de la réussite : trucs et astuces / Dépasser les obstacles / Les effets de généralisation / Le travail de groupe / La technique du film / La respiration 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 12/05/27 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 15/06/27 de 9h à 17h.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

PRATICIEN EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (EFT) EXPERT

1.138 €

PROGRAMME - 56H

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

- 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.

FORMATRICE

Nathalie Moreira D'Oliveira. Coach Énergétique©, 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...

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.

HORAIRE

Les samedis 23/01, 20/02, 13, 27/03, 10, 24/04, 22/05, 19/06/27 de 9h à 17h.
Séance d'information gratuite le mercredi 9/12/26 à 18h au Centre IFAPME Liège.
Inscription préalable à la séance d'information par téléphone au 04/229 84 60 ou par e-mail : fc-cm@centreifapme.be

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

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

CONCEVOIR ET ANIMER DES ATELIERS BIEN-ÊTRE

495 €

PROGRAMME - 30H

La formation est structurée en cinq modules de six heures.

MODULE 1 – CONSTRUIRE SON ATELIER (6H)

- Définir les objectifs de son atelier et identifier le public visé.
- Choisir une thématique et construire un déroulé cohérent.
- Organiser les étapes, gérer le timing et créer un fil conducteur.

MODULE 2 – PRENDRE SA PLACE D'ANIMATEUR (6H)

- Travailler la posture de l'animateur, la voix et la formulation des consignes.
- Soigner l'accueil et installer une dynamique de groupe.
- Expérimenter différents brise-glaces et favoriser la participation dans un cadre bienveillant et sécurisant.

MODULE 3 – FAIRE VIVRE UNE EXPÉRIENCE BIEN-ÊTRE (6H)

- Découvrir et expérimenter différents outils : les cinq sens, le mouvement, la respiration, la relaxation, la créativité, les échanges et les supports pédagogiques.
- Choisir les outils les plus pertinents en fonction des objectifs de l'atelier et du public.

MODULE 4 – GÉRER UN GROUPE ET S'ADAPTER (6H)

- Identifier différentes personnalités et faire face aux résistances, aux émotions et aux imprévus.
- Aborder les difficultés rencontrées en animation et expérimenter des réponses adaptées.
- S'entraîner au moyen d'exercices pratiques et de mises en situation.

MODULE 5 – CONCEVOIR, ANIMER ET ÉVALUER SON PROPRE ATELIER (6H)

- Construire son projet d'atelier et préparer les supports et le matériel nécessaires.
- Animer une partie de son atelier devant le groupe.
- Recueillir les retours collectifs, évaluer sa proposition et l'améliorer.
- Aborder les bases de la présentation et de la promotion de son atelier.

OBJECTIFS

Cette formation s'adresse aux professionnels du bien-être et du coaching qui souhaitent concevoir et animer des ateliers dans leur pratique professionnelle. Elle privilégie la pratique, l'expérimentation et les mises en situation afin de développer des compétences concrètes d'animation. Chaque participant sera accompagné dans la conception, l'expérimentation et l'amélioration d'un atelier personnel, directement exploitable dans son activité.
La formation repose sur une pédagogie vivante et participative : expérimentations d'outils, exercices pratiques, jeux et brise-glaces, entraînements à l'animation, mises en situation et retours collectifs. Les participants développent progressivement leur confiance et leur posture d'animateur. L'objectif est de repartir avec une proposition concrète et directement exploitable dans leur activité professionnelle.

FORMATRICE

Stéphanie Vandenbergh, massothérapeute, coach bien-être et formatrice-animatrice d'ateliers autour du massage, de l'estime de soi et de la relaxation.

PUBLIC

Professionnels du bien-être et du coaching souhaitant développer leurs compétences en conception et en animation d'ateliers. La formation est ouverte aux débutants comme aux praticiens désireux de transmettre et de faire vivre des expériences en groupe.

HORAIRE

Les mercredis 12, 19, 26/05, 2 et 9/06/27 de 9h à 16h.

NEW

NOS FORMATIONS APPROFONDIES 2027-2028 VOUS ATTENDENT DÈS SEPTEMBRE 2027!

Comme chaque année, nos formations approfondies se dérouleront sur l'année scolaire 2027-2028.
Intéressé(e) ? Retrouvez les programmes détaillés sur notre site **www.formation-continue.be**
Plusieurs séances d'information vous seront proposées pour vous présenter nos formations.

MAKE-UP ARTIST PROFESSIONNEL – 202 HEURES

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

CONSEILLER(ÈRE) EN IMAGE – 168 HEURES

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

PROTHÉSISTE ONGULAIRE – FORMATION CERTIFIANTE

Cette formation permet d'acquérir les compétences techniques indispensables à la pratique du métier, dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité. Vous apprendrez à réaliser différentes techniques de pose et de modelage (gel, acrygel, résine), ainsi que des finitions tendance comme le babyboomer, la manucure russe, les popits et les capsules américaines.

RÉFLEXOLOGIE PROFESSIONNELLE – 176 HEURES RÉPARTIES SUR LES NIVEAUX 1 ET 2

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

MASSAGE ÉNERGÉTIQUE SELON L'ÉNERGETIQUE CHINOISE ET LES CHAKRAS – 90 HEURES

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

CONSEILLER EN BIEN-ÊTRE – 90H

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

DEVENIR SOPHROLOGUE – FORMATION CERTIFIANTE

La formation en sophrologie vise à développer le mieux-être physique, émotionnel et mental grâce à des techniques de respiration, de détente et de visualisation. Elle permet d'acquérir une meilleure conscience de soi et de renforcer l'estime personnelle. Le cursus, d'une durée de 102 heures, alterne théorie, pratique et évaluation certificative. Le programme aborde l'histoire, les fondements et les applications pratiques de la sophrologie, notamment la gestion du stress, des émotions, du sommeil et de la douleur. Enfin, il prépare les participants à accompagner efficacement des individus ou des groupes dans un cadre professionnel de bien-être.

INSTRUCTEUR PILATES FONDAMENTAL BASIC - FORMATION CERTIFIANTE

Cette formation prépare au métier d'instructeur Pilates et vous apporte les bases nécessaires pour encadrer des séances individuelles ou collectives en toute sécurité. Vous approfondirez les bases de l'anatomie, les principes fondamentaux de la méthode et les techniques d'adaptation des exercices à différents publics (seniors, femmes enceintes, personnes présentant des sensibilités au niveau du dos, du bassin ou des épaules). À l'issue de la formation, vous serez capable de construire et d'animer des séances structurées, grâce à une approche alliant maîtrise du mouvement, pédagogie et accompagnement personnalisé.

AIDES FINANCIÈRES À LA FORMATION

Le Chèque-Formation

Le Chèque-Formation est une aide financière à la Formation Continue proposée aux PME wallonnes. Chaque chèque est valable pour 1 heure de formation par travailleur effectivement présent. D'une validité d'un an, il s'achète 15 € mais grâce à l'intervention de la Wallonie, il acquiert une valeur de 30 €, soit un subside de 15 € par heure de présence en formation ! Selon sa taille, l'entreprise bénéficie d'un nombre de chèques variant de 80 à 800 chèques par an.

Le Gouvernement wallon a décidé de modifier certains points du dispositif pour poursuivre pleinement les objectifs (notamment assurer l'employabilité ou renforcer les compétences des travailleurs sur le marché du travail) et assurer la pérennité du régime. Le nouveau décret prévoit un recadrage des formations qui peuvent être agréées et la révision des conditions d'agrément des opérateurs de formation. Ces modifications sont entrées en vigueur le 23 mars 2014.

Le système des Chèques-Formation s'applique toujours aux entreprises de moins de 250 travailleurs ayant au moins un siège d'activités en Région wallonne de langue française. Pour les nouveaux indépendants complémentaires, ils devront avoir cotisé depuis minimum 6 mois (2 trimestres complets) précédant la demande de subvention. Ils bénéficieront du dispositif à concurrence de 80 Chèques-Formation classiques et 20 Chèques-Formation langues.

Les formations s'adressent aux entreprises et aux travailleurs désireux d'améliorer leurs compétences dans un but professionnel. Le paiement par Chèque-Formation est exclusivement réservé à un public poursuivant un objectif professionnel. Les formations doivent ainsi être en lien direct soit avec l'emploi actuel, soit avec le développement de l'activité professionnelle de l'indépendant, soit avec le développement des compétences techniques et professionnelles du travailleur au sein de son entreprise.

Renseignements :
Forem – Service Chèques-Formation
Tél. 071/23 15 42
chequeformation.siegecentral@forem.be

BULLETIN D'INSCRIPTION
Soins aux personnes

☐ Mme ☐ Mr
Nom, Prénom* : .....
Adresse privée* : .....
Code postal* : ..... Localité* : .....
Tél. privé : ..... GSM* : .....
Fax : ..... E-Mail : .....
N° de registre national* : .....
Profession : ..... Expérience professionnelle : ..... années
Nom de l'entreprise : .....
N° de TVA ou N° unique* : .....

Diplôme obtenu
☐ Primaire
☐ Secondaire inférieur
☐ Secondaire supérieur
☐ Supérieur non universitaire
☐ Universitaire

Statut
☐ Cadre
☐ Employé
☐ Ouvrier
☐ Indépendant
☐ Conjoint aidant
☐ Intérimaire
☐ Demandeur d'emploi

Nationalité
☐ Belge
☐ Union Européenne
☐ Hors Union Européenne
☐ Apatride

Adresse de l'entreprise : .....
Code postal : ..... Localité : .....
Tél. professionnel .....
Fax : ..... E-Mail* : .....
Nom de la personne responsable : .....
Sa fonction : .....
Secteur d'activité* : ..... Nbre de personnes : .....

Je m'inscris à la (aux) formation(s) :
..... débutant le .....
..... débutant le .....
..... débutant le .....

☐ Je verse la somme de ..... au compte BE26 3400 3703 3729

Je souhaite recevoir une facture* ☐ à mon nom ☐ au nom de mon entreprise.

☐ Dans le cas où la formation est agréée Chèques-Formation de la Wallonie, je souhaite souhaite payer par Chèques-Formation. Je m'engage à respecter la réglementation en cette matière et à communiquer le numéro d'autorisation (12 chiffres) et code d'utilisation (8 chiffres) au plus tard le premier jour de la formation.
☐ J'ai pris connaissance des conditions d'inscription**.
☐ J'accepte que les informations saisies soient utilisées par le Centre IFAPME pour l'administration des formations et dans le cadre de la relation commerciale qui en découle.

Date : ..... Signature : .....

* Champs obligatoires. Votre adresse e-mail sera utilisée exclusivement pour vous avertir de nos programmes et de leur modification.
** Voir nos conditions générales de vente sur notre site www.formation-continue.be.

LANGUES

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

MANAGEMENT

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

INFORMATIQUE

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

PRÉVENTION-SÉCURITÉ-ENVIRONNEMENT

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

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

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

Michel Schoonbroodt
T. 04 229 84 34

Mail du service
commercial@centreifapme.be

ENVIE DE CRÉER VOTRE ENTREPRISE OU DE DEVENIR INDÉPENDANT ?
Prenez contact avec notre service Formation à la création d'entreprise au 04 229 84 50 ou via pmecrea@centreifapme.be

CENTRE IFAPME Liège-Huy-Verviers

www.formation-continue.be

Renseignements et inscriptions :

CENTRE IFAPME LIÈGE
Service Formation continue
Tél : 04/229 84 60 • formation.continue@centreifapme.be
CENTRE IFAPME VILLERS-LE-BOUILLET
Service Formation continue
Tél : 085/27 14 10 • Fax : 085/27 13 49 • formation.continue.villers@centreifapme.be
CENTRE IFAPME VERVIERS
Service Formation Continue
Tél: 087/32 54 55 • formation.continue.verviers@centreifapme.be

NOS DIFFÉRENTS SITES

www.debie.com

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 Waremme, 101
4530 Villers-Le-Bouillet
Belgique

085/27 13 40
formation.continue.villers@centreifapme.be

CENTRE IFAPME VERVIERS
Rue du Limbourg, 37
4800 Verviers
Belgique

087/32 54 55
formation.continue.verviers@centreifapme.be

CENTRE IFAPME VERVIERS
Rue de l'Est, 18
4800 Verviers
Belgique

087/32 54 55
formation.continue.verviers@centreifapme.be

/school/centreifapmelhv Centre IFAPME Liège-Huy-Verviers centreifapmelhv

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

WWW.FORMATION-CONTINUE.BE
WWW.IFAPME.BE

Qfor

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation, même partielle, sous quelque forme que ce soit, sont réservés pour tous pays.