

# Formation Animateur en techniques de Bien Etre

## OBJECTIF DE LA FORMATION

Créer ou compléter votre activité auprès des particuliers ou entreprise dans le cadre du mieux être

## Compétences visées

- ⇒ Repérer les facteurs de stress et en expliquer le mécanisme
- ⇒ Etre en capacité d'animer des ateliers bien-être et relaxation
- ⇒ Acquérir des techniques de massages adaptées aux publics
- ⇒ Mettre en place un accompagnement individuel de vitalité
- ⇒ Etre en capacité de créer son projet professionnel et développer son activité

## LA FORMATION S'ADRESSE

- Aux professionnels de la santé, de la relation d'aide, souhaitant élargir leur offre
- Aux thérapeutes et praticiens d'approches psychologiques ou corporelles
- Aux professionnels du bien être, du fitness et du sport
- Au public ayant un intérêt personnel sur ces thématiques

## ORGANISATION

- En présentiel de 4 semaines
- En 5 modules de 2 à 6 journées

## PROGRAMME

### Apports théoriques et pratiques

- **MODULE 1 - « L'Animateur : outils et méthode » - 2 jours**
  - Les compétences du coach
  - La boîte à outils du coach
  - Les étapes d'un accompagnement de coaching
  - Construire son plan de communication et marketing
- **MODULE 2 - « Ma vie sans stress » - 2 jours**
  - Les bases de la gestion du stress, méthode exclusive Ma Vie Sans Stress niveau 1
- **MODULE 3 - « Alimentation et prévention santé » - 2 jours**
  - L'alimentation source d'équilibre, principes et fondamentaux de la naturopathie
- **MODULE 4 - « Les relaxations » - 6 jours**
  - Historique, indications et préconisations
  - Les Relaxations : allongées, assises—intérêts et adaptation au public
  - Le langage et terpnos logos
  - Boîte à outils : protocoles de relaxation
  - Pratique - mise en situation par binôme et animation d'un séance
- **MODULE 5 - « Les massages » - 10 jours**
  - Réflexologie plantaire
  - Do in ou auto-massage
  - Massage assis
  - Massage du crâne



- **DUREE :**  
154 heures en continu  
OU 5 Modules de 2 à 6 journées
- **INTERVENANTS :**  
Coachs professionnels  
Praticien en techniques de relaxation  
Praticien en techniques de massages
- TARIFS :**  
1 990 € tarif individuel  
2 290 € tarif formation continue
- Par module 110 € la journée**
- **MODALITES PEDAGOGIQUES**  
⇒ Groupe de 4 à 10 personnes maximum
- **LIEUX DE FORMATION :**  
Gréoux-les-Bains
- **VALIDATION :**  
Certificat de compétences