



Institut de Formation de Prévention et de Relaxation
MASSAGE BIEN-ÊTRE, RELAXATION, PRÉVENTION, QVT

MODALITES PRATIQUES

Pour une meilleure gestion administrative et pédagogique les horaires de permanences téléphoniques sont stricts. Merci de votre compréhension.

RENSEIGNEMENTS & DEVIS :

- **Par téléphone : 06 66 10 38 63** directrice de l'IFPR84 **Mme Audrey GOBIN**

Horaires : Lundi , mardi - jeudi et vendredi de 8h30 à 17h30 **UNIQUEMENT**

- **Adresse de facturation** : IFPR84 – A. GOBIN -359 chemin de la Bernarde 84410 BEDOIN
- **Par mail** : ifmbe84@gmail.com
- **Pour Marseille**: **Mme Delphine JARRIGES** au **06 63 68 35 25**

PROTOCOLE D'INSCRIPTION :

Toute formation est précédée par une demande de DEVIS , il est à retourner signé et joint au dossier d'inscription.

Pour toute inscription : téléchargez sur le site internet de l'IFMBE84 le bulletin d'inscription, le retourner à l'adresse indiquée ci-dessous, rempli, accompagné des pièces demandées à joindre au dossier.

- D'un chèque 250.00€ pour les formations professionnelles ;
- D'un chèque de 100.00€ d'arrhes pour les formations à la carte ou complémentaires ;

Merci de préciser sur le bulletin les dates de formation choisies.

Adresse: **IFPR84 – A. GOBIN -359 chemin de la Bernarde 84410 BEDOIN**

Il est recommandé de prendre connaissance du code de déontologie et de le signé. L'absence de signature annule l'inscription.

Tout dossier incomplet, ne sera pas traité.

Audrey GOBIN – IFPR84

Institut de Formation de prévention et de Relaxation

www.ifpr84.com - ifmbe84@gmail.com - ☎ 06 66 10 38 63 - Siret : 515 111 169

" Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93840424884 du préfet de région de Provence-Alpes -Cotes-D'Azur"

CONVOCACTION A LA FORMATION :

Une convocation à la formation est envoyée par mail (uniquement) 15 à 10 jours avant le début de la formation, elle comporte les horaires, le nom et contact du formateur, la liste du matériel, le plan d'accès aux lieux de formation, la bibliographie conseillée.

TARIFS et ENGAGEMENT FINANCIER : Les arrhes ne sont jamais remboursées, hors annulation de la formation par l'IFPR84.

Les arrhes toujours sont déduits du coût global de la formation.

→ **TARIF FINANCEMENT PRISE EN CHARGE FORMATION CONTINUE /EMPLOYEUR**
Nous consulter POUR LES TARIFS, DEVIS, CONSTITUTION DES DOSSIERS

→ **TARIF FINANCEMENT PERSONNEL**

- Formation de praticien Massage-Bien-Etre : **3740.00€** en financement personnel. Echelonnement possible sur 12 mois. N'hésitez pas à nous contacter pour préciser vos possibles.
 - *Supervision de pratique Obligatoire* : 70.00€/ jour. (4 jours/an)
 - Formation de Praticien Massage Assis –technique de relaxation : **3260.00€** en financement personnel. Règlement en échancier. *A prévoir : Supervision de pratique Obligatoire* : 70.00€/ jour. (4 jours/an)
 - Animateur Bien-être® : **2240.00€** *A prévoir : Supervision de pratique Obligatoire* : 70.00€/ jour. (4 jours/an)
 - Pour toutes les autres formations : de 550.00€ à 620.00€. Possibilités de paiement en 3 fois : 100.00€ d'arrhes + 2 règlements.
 - Stages courts : paiement en 2 fois
- Toute formation commencée est due dans sa totalité, aucun remboursement ne sera effectué.**

PIECES A FOURNIR AU DOSSIER

- ✓ Le dossier d'inscription rempli
- ✓ Le chèque d'arrhes à l'ordre de **Audrey GOBIN**
 - ✓ Le code de déontologie signé
 - ✓ Le devis de formation signé
- ✓ Certificat médical de non contre-indication
- ✓ Attestation d'assurance, responsabilité civile
- ✓ Dossier d'adhésion stagiaire de la FFMBE OBLIGATOIRE (télécharger sur le site de la FFMBE) et un chèque de 15.00€ à l'ordre de la FFMBE

Audrey GOBIN – IFPR84

Institut de Formation de prévention et de Relaxation

www.ifpr84.com - ifmbe84@gmail.com - ☎ 06 66 10 38 63 - Siret : 515 111 169

" Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93840424884 du préfet de région de Provence-Alpes -Cotes-D'Azur"

LIEUX : Vaucluse (84) :

Les formations se font : à Carpentras à l'Espace Fenouil 84200 CARPENTRAS ou à l'Atelier à MORMOIRON

Le traitement administratif au siège social : IFPR84 – 359 Chemin de la Bernarde 84410 Bedoin

Les formations et stages court : Carpentras et Mormoiron

Bouches du Rhône (13) :

Formations de PMBE : cycle 1 et 2 PMBE

LES FORMATIONS PROFESSIONNELLES:

Elles se font à votre rythme, soit en weekend, soit en semaine.

I-Praticien Massage-Bien-Être agréé FFMBE

490 h total : 245h de formation en centre ; 140h de stage pratique ; 105 h de travail personnel & 28h de supervision de pratique professionnelle obligatoire en post formation.

La formation se déroule en 4 cycles

- Cycle 1 : initiation (35h) Massage Californien;
- Cycle 2 approfondissement (35h) Massage Suédois;
- Cycles 3 et 4 professionnalisation (Perfectionnement et certification) (175h) qui commence en janvier de chaque année.
- Supervision obligatoire en post formation (4 jours/an- 70.00€/jour)

A l'issue, l'IFMBE84 délivre un Certificat de praticien-massage-bien-être agréé par la FFMBE (Fédération Française de massage bien-être).

- Les cycles 1 et 2 représentent les bases de la formation de PMBE : Les massages Californien et suédois s'adaptent à la famille au cercle amical. Une attestation de de présence est remise à l'issue de ces 2 cycles. Ces attestations, attestent de la présence du stagiaire en formation, elles n'ont aucune valeur professionnelle. Une bibliographie est vivement conseillée mais pas obligatoire.)
- Les cycles 3(perfectionnement) et 4 (certification) nécessitent une grande implication de travail à la fois pratique et théorique :
 - **Stage pratique en entreprise** de 35h à 8 semaines, 1 compte rendu de stage est à réaliser pour un stage de 4 semaines en entreprise, il fera alors l'objet d'étude de cas que le stagiaire pourra présenter comme tel. Ce stage n'est pas obligatoire, mais recommandé (à hauteur de 30h)

Audrey GOBIN – IFPR84

Institut de Formation de prévention et de Relaxation

www.ifpr84.com - ifmbe84@gmail.com - ☎ 06 66 10 38 63 - Siret : 515 111 169

" Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93840424884 du préfet de région de Provence-Alpes -Cotes-D'Azur"

- **Stage pratique hors entreprise** équivalent à 60 séances données, **obligatoire**, le double est recommandé.
- **Evaluation continue** : elle commence à partir du cycle 3 soit le perfectionnement (4 semaines). A chaque début de cycle (cycle 3) le stagiaire à une évaluation écrite, elle est notée sur 20. La moyenne obtenue de ces 4 évaluations constitue un cumul de points comptant pour l'évaluation théorique finale, si le stagiaire n'a pas la moyenne lors de ce dernier.
- **Fiche de lecture** : Vous réaliserez 4 fiches de lectures obligatoires sur des ouvrages de votre choix issus de la bibliographie.
- **Etude de cas** : Pour ce faire, le stagiaire choisira une personne qu'il suivra sur 10 séances à partir du cycle 3 ; il réalisera une étude de cas qui sera présentée lors de la semaine de certification (cycle4) devant un jury et les autres stagiaires de votre promotion.
 Cette étude de cas doit être remise 3 semaines avant la semaine de certification. Elle est remise à l'équipe par mail et voie postale. Le stagiaire en conservera une version papier qu'il apportera lors de la semaine de certification. Si cette dernière n'est pas remise dans les délais, le stagiaire ne peut prétendre à la semaine de certification, cette dernière est reportée.
- **Mémoire** : Le plan est tout indiqué dans le passeport de l'étudiant remis en cycle 1. Il est vivement conseillé au stagiaire qui se destine à la formation complète de PMBE de commencer dès le cycle1. Le stagiaire à 2 mois pour le remettre après la semaine de certification.
- **Evaluation sommative** ou Examen Théorique final.
- **Evaluation ou Examen Pratique final** : il se réalise en présence de 2 formateurs de l'équipe qui remplissent la grille d'évaluation requise par la FFMBE avec vous, vous êtes co-évaluateur de votre examen.

Etre certifié Praticien Massage-Bien-Etre signifie que le stagiaire a réussi la totalité des examens, étude de cas, évaluation finale théorique, évaluation finale pratique, remise du mémoire, ce dernier témoigne de la capacité d'analyse et de recul sur la posture professionnelle et la connaissance de l'outil.

Audrey GOBIN – IFPR84

Institut de Formation de prévention et de Relaxation

www.ifpr84.com - ifmbe84@gmail.com - ☎ 06 66 10 38 63 - Siret : 515 111 169

" Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93840424884 du préfet de région de Provence-Alpes -Cotes-D'Azur"

BIBLIOGRAPHIE DE BASE RECOMMANDÉE pour la formation de base de PMBE: une autre sera fournie en complément.

Les 4 livres de base à acheter au début du stage:

- "Les bienfaits du toucher" de Tiffany Field – Ed. Payot. (C1 et C2)
- "Le toucher relationnel" de Martine Montescot – Ed. Dangles. C3)
- "Massothérapie clinique" de J-H.CLAY - Ed.Maloine (C2, C3)
- « Chakras et Archétypes » de Ambika Watters (C1)
- « Les Massages pour les nuls » de S.Capellini & M.Van Welden – Ed First (C1 et C2)

A lire à partir des Cycles 3 et 4

1^{er} thème : Anatomie, physiologie, réflexion.

- "La gymnastique de l'Ecole du dos (SOS Dos) de François Mouret – Ed. Frison Roche.
- L'ostéopathie : techniques et exercices pour tous Pascal Pilate Ed Eyrolles-pratique
- La peau et le Toucher : un premier Langage d'Ashley Montaigne – Ed Seuil
- Le moi peau de Didier Anzieu – ED Dunon (etc...) - La conscience Corporelle de Yvan Amar – Ed le Relié

- "Les énergies du stress" du Dr X.MANIOGUET – Ed Laffont
- « Stress, angoisse, pulsion de mort » de Meyer ed Dangles
- « La Relaxation au quotidien : l'Art du bien-être » de Geneviève Manent Ed Souffle d'Or
- « Le corps messager » de Isabelle Filliozat – Ed Marabout

3^{ème} thème : Communication sincère et congruente,

- "Les mots sont des fenêtres – initiation à la communication non violente" de Marshall B. Rosenberg
- "La clarté relationnelle" de Jacques Dechance - Ed. Souffle d'Or.

4^{ème} thème : Accompagnement des émotions

- « L'autre moi-même » A.Damasio – Ed O.Jacob
- "Les voies de l'extase" de Gabriel Roth – Ed. Souffle d'or (à commander à l'éditeur)
- "Victime des autres, bourreau de soi-même" de Guy Corneau - Ed. Robert Laffont
- L'intelligence du Corps de Debbie Shapiro – Ed Dangles

La semaine de certification : suggestion

- S'établir praticien de massage bien-être de E. de Cointet – Ed Souffle d'Or

Audrey GOBIN – IFPR84

Institut de Formation de prévention et de Relaxation

www.ifpr84.com - ifmbe84@gmail.com - ☎ 06 66 10 38 63 - Siret : 515 111 169

" Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93840424884 du préfet de région de Provence-Alpes -Cotes-D'Azur"

II- FORMATION : ANIMATEUR BIEN-ÊTRE ®

(311h au total : 105h de formation en centre + 1 jour compris; 126h de stage pratique ; 80h de travail personnel)

OBJECTIF : Encadrer un public varié depuis l'enfant aux adultes, aux personnes âgées en accueil collectif et ce au sein de MJC, d'Ephad, d'associations, en périscolaire, en centre aéré, en entreprise individuelle.

La formation se déroule en 4 temps

- Stage 1 : Stage théorique – 5 jours
- Stage 2 : Stage de qualification- 5 jours
- Stage 3 : professionnalisation – 4 jours
- Stage 4 : stage pratique en accueil collectif – 21 jours
- 1 Journée d'évaluation et certification
- Supervision obligatoire en post formation (4 jours/an)

A l'issue, l'IFMBE84 délivre un Certificat d'Animateur Bien-Être non reconnu à ce jour

Programme de la formation

1. Stage théorique et pratique (5 jours)

1. Définir la fonction d'animateur
2. Acquérir les outils d'animation : du groupe à l'individu.
3. Acquérir les outils de Gestion de groupe : hétérogénéité, représentations, CNV
4. Concevoir et animer des séquences d'animation : CQQCOQP
5. Connaître la physiologie du stress et les hormones de la détente
6. Travail du souffle : la respiration outil majeur de la prévention et gestion du stress
7. Définir la notion de relaxation
8. Les contre-indications à la médiation corporelle
9. Connaître les stades du développement de l'enfant, adulte, Personne âgée afin d'adapter les outils proposés.
10. Acquérir les techniques d'auto-massage

2. Stage théorique et pratique (5 jours)

1. Connaître les jeux corporels de bien-être, de relaxation :- Chez l'enfant-Chez l'adulte- Chez la personne âgée
2. Acquérir les outils de massage Assi-Amma
3. Acquérir les techniques d'auto-massage
4. Présenter et animer 2 à 4 séquences d'animation
5. Réfléchir et concevoir un projet pédagogique : le présenter
6. Bilan de la formation

Audrey GOBIN – IFPR84

Institut de Formation de prévention et de Relaxation

www.ifpr84.com - ifmbe84@gmail.com - ☎ 06 66 10 38 63 - Siret : 515 111 169

" Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93840424884 du préfet de région de Provence-Alpes -Cotes-D'Azur"

3. Stage pratique en accueil collectif (21 jours - 30h/semaine)

- En accueil collectif (centre de loisirs, collectivités, associations, MJC, Ehad...).
- Mise en situation sur le terrain des connaissances acquises lors du stage théorique pour encadrer en lien avec le projet pédagogique

4. Stage de Qualification (4 jours)

1. Présenter et définir un projet pédagogique selon le public
2. Analyser en groupe, objectifs du projet, organisation du projet, pertinence
3. Acquérir les outils de relaxation debout, allongée seul, a deux, en groupe (balle de tennis)
4. Acquérir la technique de relaxation Jacobson et visualisation
5. Connaître l'objectif du mandala
6. Réaliser des mandalas : choix de supports, papier, couleurs, matériaux, musique
7. Acquérir les outils de communication bienveillante : écoute active, reformulation
8. Le matériel de l'animateur bien-être
9. Le statut de l'ABE
10. Bilan de formation

5. Evaluation et Certification (1 journée)

Présentation du compte rendu du stage pratique, du projet pédagogique et son analyse devant le jury composé de professionnel de l'animation et de l'équipe de l'IFPR84

Les Objectifs de la formation

Au cours de cette formation, acquérir des compétences d'animateur, des savoirs, des savoir-faire, des savoir-être, vous allez apprendre à :

- Comprendre les besoins des enfants ;
- Comprendre les besoin des personnes âgées
- Connaître la fonction de l'animateur, son rôle dans l'équipe d'animation ;
- Définir vos choix pédagogiques ;
- Découvrir des techniques d'animation variées, et les adapter au service des enfants ; des adultes et personnes âgées
- Connaître les outils de relaxation, de bien-être pour des enfants ; des adultes et personnes âgées
- Connaître les jeux de bien-être et de relaxation.
- Développer vos capacités d'expression, votre sens de l'initiative et des responsabilités ;
- Expérimenter le travail d'équipe.

Vous allez acquérir des outils

- Acquérir les techniques de base de Relaxation de l'enfant, adolescent, personnes âgées

Audrey GOBIN – IFPR84

Institut de Formation de prévention et de Relaxation

www.ifpr84.com - ifmbe84@gmail.com - ☎ 06 66 10 38 63 - Siret : 515 111 169

" Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93840424884 du préfet de région de Provence-Alpes -Cotes-D'Azur"

- Acquérir les techniques de base du Yoga adressées à l'enfant, adolescent, personnes âgées
 - Acquérir les gestes de massage-bien-être du visage
 - Acquérir les gestes de massage-bien-être des mains
 - Acquérir les techniques de base d'expressions corporelle l'enfant, adolescent, personnes âgées
 - Acquérir les techniques de base d'auto-massage de l'enfant, adolescent, personnes âgées
 - Acquérir les techniques de base de l'animation de groupe, d'enfants, d'adolescents, d'adultes.
- Comprendre les notions d'hétérogénéité dans le groupe,
 - Construire un projet d'animation autour du Bien-être

Validation des sessions

Vos aptitudes seront évaluées tout au long de votre cursus de formation. À l'issue de chaque session, un document est remis au stagiaire, il précise les Points Forts (PF) et les Points d'Effort (PE). Ces mentions sont attribuées en fonction de critères concrètement mesurables qui vous seront annoncés en début de session.

À tout moment, vous pourrez solliciter un entretien avec un formateur pour mieux vous situer dans votre progression. Vous serez convié au moins à un entretien en milieu de session.

Les mentions et éventuelles appréciations complémentaires vous seront annoncées et commentées de façon individuelle lors d'un entretien de fin de session.

Il vous est demandé de rédiger un mémoire professionnel (40 pages) à l'issue de votre parcours : le thème sera selon votre choix en lien avec votre pratique de terrain. Le mémoire et une analyse de votre expérience de terrain, vous présenterez au jury votre analyse de terrain.

Évaluation / Bilan

- Rédiger un rapport de stage et analyser sa pratique
- Animer une séquence
- Présenter un projet pédagogique

Divers : Délai maximum de 30 mois pour suivre les trois stages. Délai maximum de 8 mois entre le stage théorique et le stage pratique.

Audrey GOBIN – IFPR84

Institut de Formation de prévention et de Relaxation

www.ifpr84.com - ifmbe84@gmail.com - ☎ 06 66 10 38 63 - Siret : 515 111 169

" Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93840424884 du préfet de région de Provence-Alpes -Cotes-D'Azur"

III- FORMATION : PRATICIEN MASSAGE ASSIS : gestion et prévention de la santé au travail agréée FFMBE

(464 h total : 224h de formation en centre ; 140h de stage pratique ; 100 h de travail personnel) & 28h de supervision de pratique professionnelle obligatoire en post formation:

La formation se déroule en 7 cycles

Cycle 1 : Bases de la Relaxation - Relaxation en entreprise (5 jours)

Cycle 2: Massage Assis (6 jours)

Cycle 3 : Gestion du stress et relaxation Jacobson (5 jours)

Cycle 4 : Relaxation Coréenne (4 jours)

Cycle 5 : Tuina : Massage Chinois, énergétique chinoise dans la gestion du stress(4 jours)

Cycle 6: Communication & entretien (3 jours)

Cycle 7: Certification et Installation professionnelle (5 jours)

- Supervision obligatoire en post formation (4 jours/an- 70.00€/jour)

A l'issue, l'IFMBE84 délivre un Certificat de praticien-massage-Assis et de Relaxation agréé par la FFMBE (Fédération Française de massage bien-être).

- Les cycles 1 ,2, et 3 représentent les bases de la formation de PMAR : Les techniques de relaxation et massage Assi s'adaptent à la famille au cercle amical. Une attestation de de présence est remise à l'issue de ces 3 cycles. Ces attestations, attestent de la présence du stagiaire en formation, elles n'ont aucune valeur professionnelle. Une bibliographie est vivement conseillée mais pas obligatoire.
- L'ensemble des cycles de la formation nécessitent une grande implication de travail à la fois pratique et théorique :
 - **Stage pratique en entreprise** de 35h à 8 semaines, 1 compte rendu de stage est à réaliser pour un stage de 4 semaines en entreprise, il fera alors l'objet d'étude de cas que le stagiaire pourra présenter comme tel. Ce stage est obligatoire, (35h minimum) il est vivement recommandé d'augmenter le volume horaire de ce stage en entreprise pour cette formation.
 - **Stage pratique hors entreprise** équivalent à 60 séances données, **obligatoire**, le double est recommandé.
 - **Evaluation continue** : elle commence à partir du cycle 3 . A chaque début de cycle le stagiaire à une évaluation écrite, elle est notée sur 20. La moyenne obtenue de ces 4 évaluations constituent un cumul de points comptant pour l'évaluation théorique finale, si le stagiaire n'a pas la moyenne lors de ce dernier.
 - **Fiche de lecture** : Vous réaliserez 4 fiches de lectures obligatoires sur des ouvrages de votre choix issus de la bibliographie.
 - **Etude de cas** : Pour ce faire, le stagiaire choisira une personne qu'il suivra sur 10 séances à partir du cycle 3 ; il réalisera une étude de cas qui sera présentée lors de la

Audrey GOBIN – IFPR84

Institut de Formation de prévention et de Relaxation

www.ifpr84.com - ifmbe84@gmail.com - ☎ 06 66 10 38 63 - Siret : 515 111 169

" Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93840424884 du préfet de région de Provence-Alpes -Cotes-D'Azur"

semaine de certification (cycle 7) devant un jury et les autres stagiaires de votre promotion.

Cette étude de cas doit être remise 3 semaines avant la semaine de certification. Elle est remise à l'équipe par mail et voie postale. Le stagiaire en conservera une version papier qu'il apportera lors de la semaine de certification. Si cette dernière n'est pas remise dans les délais, le stagiaire ne peut prétendre à la semaine de certification, cette dernière est reportée.

- **Mémoire** : Le plan est tout indiqué dans le passeport de l'étudiant remis en cycle 1. Il est vivement conseillé au stagiaire qui se destine à la formation complète de PMBE de le commencer dès le cycle 1. Le stagiaire à 2 mois pour le remettre après la semaine de certification.
- **Evaluation sommative** ou Examen Théorique final.
- **Evaluation ou Examen Pratique final** : il se réalise en présence de 2 formateurs de l'équipe qui remplissent la grille d'évaluation requise par la FFMBE avec vous, vous êtes co-évaluateur de votre examen.

Etre certifié Praticien Massage-Massage Assi et de Relaxation signifie que le stagiaire a réussi la totalité des examens, étude de cas, évaluation finale théorique, évaluation finale pratique, remise du mémoire, ce dernier témoigne de la capacité d'analyse et de recul sur la posture professionnelle et la connaissance de l'outil.

BIBLIOGRAPHIE DE BASE RECOMMANDEE pour la formation de base de PMAR: une autre sera fournie en complément.

Les 5 livres de base à acheter au début du stage:

"Massothérapie clinique" de J-H.CLAY - Ed.Maloine

"Les bienfaits du toucher" de Tiffany Field – Ed. Payot

« Le massage Minute » de J.Savatofski- Ed Dangles

« Stretch Massage » de J.Savatofski- Ed Dangles

"Le toucher relationnel" de Martine Montescot – Ed. Dangles.

« La relaxation : nouvelles approches, nouvelles pratique » de D.Servant Ed Elsevier-Masson

« Relaxation thérapeutique » de M.Guiose Ed HDF

« La respiration : 40 exercice de détente et de relaxation » de C.Thernaux Ed

« Méthodes de relaxation : aide mémoire en 37 notions » Ed Dunod

1^{er} thème : Anatomie, physiologie, techniques.

- "La gymnastique de l'Ecole du dos (SOS Dos) de François Mouret – Ed. Frison Roche.

- L'ostéopathie : techniques et exercices pour tous Pascal Pilate Ed Eyrolles-pratique

- "Les énergies du stress" du Dr X.MANIOGUET – Ed Laffont

- « Stress, angoisse, pulsion de mort » de Meyer ed Dangles

Audrey GOBIN – IFPR84

Institut de Formation de prévention et de Relaxation

www.ifpr84.com - ifmbe84@gmail.com - ☎ 06 66 10 38 63 - Siret : 515 111 169

" Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93840424884 du préfet de région de Provence-Alpes -Cotes-D'Azur"

- « Sophrologie- Gestion du stress » Dr. P Chéné et Dr. MA. Auquier
- « Manuel de gestion du stress : "Stratégies pour la santé et la paix intérieure".
- « La Relaxation au quotidien : l'Art du bien-être » de Geneviève Manent Ed Souffle d'Or
- « Le corps messager » de Isabelle Filliozat – Ed Marabout
- « La relaxation pour les nuls »
- "La gestion des risques psychosociaux" éditions Tissot
- "Le massage assis : L'art traditionnel japonais d'acupression : Amma" de Tony Neuman
- "Le pouvoir du moment présent" de Eckhart Tolle Ed J'ai lu
- « Massage, anatomie et technique » de A.Ellsworth, P. Altman et M. Boghossian Ed Vigot
- « Les risques psychosociaux au travail : Les difficultés des entreprises à mettre en place des actions de prévention » Ed de Boeck

2ème thème : Communication sincère et congruente,

- « LA MEDIATION : un mode innovant de gestion des risques psychosociaux » de JM.Bret Ed Médias et Médiation
- "Les mots sont des fenêtres – initiation à la communication non violente" de Marshall B. Rosenberg
- "La clarté relationnelle" de Jacques Dechance - Ed. Souffle d'Or.
- « Les bases psychologiques du coaching professionnel » de P.Barreau Elsevier-Masson

4ème thème : Accompagnement des émotions

- « L'autre moi-même » A.Damasio – Ed O.Jacob
- "Les voies de l'extase" de Gabriel Roth – Ed. Souffle d'or (à commander à l'éditeur)
- "Victime des autres, bourreau de soi-même" de Guy Corneau - Ed. Robert Laffont
- « L'intelligence du Corps » de Debbie Shapiro – Ed Dangles

La semaine de certification : suggestion

- « S'établir praticien de massage bien-être » de E. de Cointet – Ed Souffle d'Or

MATERIEL NECESSAIRE à l'ensemble des formations: La liste vous est donnée lors de chaque convocation au stage.

- ✓ Un drap en 140 cm,
- ✓ Une petite couverture,
- ✓ Une grande serviette de plage,
- ✓ Une tenue non synthétique et souple qui ne craint pas les tâches,
- ✓ Des chaussures souples pour les échauffements faits à l'extérieur,
- ✓ De l'huile de massage personnelle (Weleda au calendula ou arnica, par exemple, en vente en pharmacie ou dans les magasins diététiques),
- ✓ Deux coussins,
- ✓ Un paréo ou un tissu léger pour recouvrir le massé
- ✓ En hiver : une paire de chaussette

Audrey GOBIN – IFPR84

Institut de Formation de prévention et de Relaxation

www.ifpr84.com - ifmbe84@gmail.com - ☎ 06 66 10 38 63 - Siret : 515 111 169

" Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93840424884 du préfet de région de Provence-Alpes -Cotes-D'Azur"

- ✓ Une table de massage en cycle 3 PMBE
- ✓ Une chaise de Massage Assis en cycle 2 PMAR
- ✓ Une clé USB

CAS PARTICULIERS: CERTIFICATION OBLIGATOIRE merci de nous contacter.

Formation massage bébé (28h): certification obligatoire

Animer 4 ateliers, et réaliser un compte rendu à remettre par mail et voie postale à la formatrice massage bébé qui transmettra à la directrice. Un certificat d'aptitude « animer un atelier massage bébé » est remis au stagiaire. Il est agréé par la FFMBE .

Audrey GOBIN – IFPR84

Institut de Formation de prévention et de Relaxation

www.ifpr84.com - ifmbe84@gmail.com - ☎ 06 66 10 38 63 - Siret : 515 111 169

" Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93840424884 du préfet de région de Provence-Alpes -Cotes-D'Azur"