



INTITULÉ DE L'ACTION DE FORMATION

# MIEUX PRENDRE SOIN DES AUTRES EN PRENANT SOIN DE SOI

1<sup>ER</sup> NIVEAU

SESSIONS 2021 :

13-14 mars + 10-11 avril 2021

15-16 mai + 12-13 juin 2021

18-19 sept. + 16-17 oct. 2021

**OBJECTIF :** savoir pratiquer un massage de bien-être.

**CAPACITÉ VISÉE :** savoir pratiquer un massage bien-être dans le cadre d'un toucher relationnel.

**PRÉ-REQUIS :** entretien individuel visant à connaître les attentes du stagiaire. Si ces attentes sont cohérentes avec celles du reste du groupe et dans la mesure où le programme de formation peut s'y adapter, le stagiaire est accueilli en formation.

**CONTENU :** acquérir les notions de base du massage de bien-être afin de procurer détente ou apaisement (mains, visage, pieds, jambe, dos) dans le cadre d'un toucher relationnel.

**MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :** formation en présentiel, en petit groupe (4 personnes max.), selon une méthode pédagogique démonstrative et active, avec évaluation formative consistant en des exercices pratiques réalisés tout au long de la formation.

**MATÉRIELS :** table de massage, consommables, supports pédagogiques.

**VALIDATION :** attestation de suivi de formation.

**DURÉE :** 24 heures de formation, réparties en 4 journées de 6 heures.

Deux journées de formation puis deux autres journées en retour sur pratique et perfectionnement.

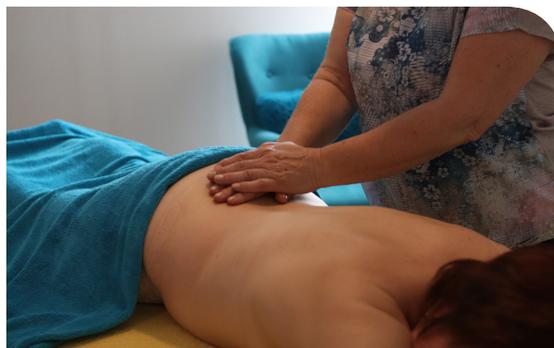
**HORAIRES :** de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 (samedi et dimanche).

**NOMBRE DE PRATICIPANTS :** 4 maximum.

**COÛT DE LA FORMATION :**

- 480 € tarif particulier
- 720 € tarif entreprise avec prise en charge (TVA non applicable art. 293 B du CGI)

**Modalités de paiement :** 180 € à la signature des conventions, le solde au troisième jour de la formation. Uniquement sur inscription.



Bien-être  
& Détente

Formatrice : Muriel THINEY | 06.09.01.39.32

Email : [muriel.thiney@gmail.com](mailto:muriel.thiney@gmail.com) | Site : [www.muriel-thiney.com](http://www.muriel-thiney.com)

Lieu de formation : 40 avenue de la Puisaye 89000 AUXERRE

Agrément 27890137589



INTITULÉ DE L'ACTION DE FORMATION

# MIEUX PRENDRE SOIN DES AUTRES EN PRENANT SOIN DE SOI

2<sup>E</sup> NIVEAU

SESSION 2021 :  
20-21 novembre 2021

**OBJECTIF :** approfondissement et analyse de pratique.

**CAPACITÉS VISÉES :**

- savoir pratiquer avec écoute et fluidité un massage bien-être dans un contexte d'accompagnement relationnel au bénéficiaire d'un patient ou d'un résident,
  - savoir adapter sa pratique du massage bien-être aux différents contextes d'accompagnement.
- Capacité complémentaire attendue : savoir pratiquer un massage «minute» sur personne habillée, au bénéficiaire de la qualité de vie au travail des soignants et de tous les personnels d'entreprise.

**PRÉ-REQUIS :**

- avoir suivi le niveau 1,
- avoir pratiqué 13 soins de toucher relationnel,
- avoir rédigé une synthèse des retours d'expérience et des ressentis.

**CONTENU :** travailler sur les acquis, les difficultés, les besoins afin de construire son soin avec écoute et fluidité. Approches complémentaires :

- Pauses Minute : détente express, lutte contre les TMS.
- Le pied : un outil merveilleux pour favoriser l'homéostasie du corps.

**MATÉRIELS / MÉTHODE PÉDAGOGIQUE / VALIDATION :** idem 1er niveau.

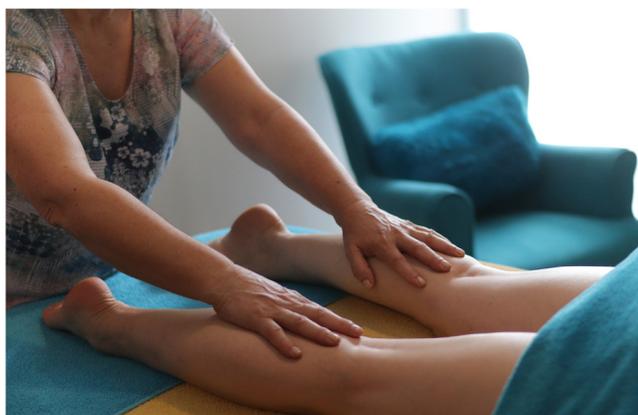
**DURÉE :** 2 jours, soit 12 heures, réparties en 2 journées de 6 heures.

**HORAIRES :** de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 (samedi et dimanche).

**COÛT DE LA FORMATION :**

- 240 € tarif particulier
- 360 € tarif entreprise avec prise en charge (TVA non applicable art. 293 B du CGI)

Uniquement sur inscription.



Bien-être  
& Détente

Formatrice : Muriel THINEY | 06.09.01.39.32

Email : [muriel.thiney@gmail.com](mailto:muriel.thiney@gmail.com) | Site : [www.muriel-thiney.com](http://www.muriel-thiney.com)

Lieu de formation : 40 avenue de la Puisaye 89000 AUXERRE

Agrément 27890137589



INTITULÉ DE L'ACTION DE FORMATION

## LES PAUSES «MINUTE»

26 novembre 2020

27 mai 2021

28 octobre 2021

**OBJECTIF :** savoir pratiquer une pause « minute » sur personne habillée

**TYPE D'ACTION :** en présentiel

**PRÉ-REQUIS :** entretien individuel

**CONTENU :** acquérir les notions de base du massage de bien-être habillé sur chaise ergonomique, afin de réduire les tensions, le stress ou la fatigue, lutter contre les TMS et les RPS, faire une vraie pause

**MATÉRIEL :** chaise ergonomique

**DURÉE :** 6 heures

**HORAIRES :** de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

**NOMBRE DE PRATICIPANTS :** 4 maximum

**COÛT DE LA FORMATION :**

- 180 € tarif particulier
  - 240 € tarif entreprise avec prise en charge (TVA non applicable art. 293 B du CGI)
- Uniquement sur inscription.

**VALIDATION :** attestation de suivi de formation



Bien-être  
& Détente

**Formatrice : Muriel THINEY | 06.09.01.39.32**

Email : [muriel.thiney@gmail.com](mailto:muriel.thiney@gmail.com) | Site : [www.muriel-thiney.com](http://www.muriel-thiney.com)

Lieu de formation : 40 avenue de la Puisaye 89000 AUXERRE

Agrément 27890137589