

L'Institut de **P**ratiques **N**aturelles de **S**anté et de bien **Ê**tre

vous présente



Les stages spécialisés de l'IPNSE

195 avenue Joseph Elie Ceccaldi - 83200 Toulon

Institut de Pratiques Naturelles de Santé et de bien Être



« Formateur depuis 1999 et thérapeute en pratiques naturelles de santé et de bien-être, mon activité s'articule aujourd'hui autour de la consultation individuelle et de mes fonctions au sein de l'IPNSE.

Mes études initiales m'ont conduit par le passé à occuper le poste de directeur des ventes sur la région Rhône-Alpes puis sur la moitié sud de la France au sein de deux multinationales présentes respectivement dans le secteur agro-alimentaire et celui de l'hôtellerie. Ces fonctions dans le monde de l'entreprise m'ont donné l'opportunité, entre autres, de me former aux risques psycho-sociaux, à la gestion des conflits, au management et au coaching de proximité. Pour des raisons éthiques et de dysharmonie personnelle, et avec encore aujourd'hui beaucoup de reconnaissance, j'ai souhaité quitter ce monde de l'« avoir » et m'orienter bien plus vers celui de l'« être »...

J'ai donc re-qualifié durant plusieurs années mon propre cursus de formation auprès de divers organismes, en France et à l'étranger ; dans un premier temps vers des approches psychocorporelles de gestion du stress et des émotions comme l'EFT et la sophrologie, puis vers la naturopathie, les réflexologies (plantaire, vertébrale, dorsale, faciale), la médecine traditionnelle chinoise, l'acupressure, le Tui Na, la chromothérapie et d'autres pratiques énergétiques complémentaires.

Ces différentes disciplines sont aujourd'hui réunies en synergie dans mon exercice de la « psychologie énergétique » aux côtés de la naturopathie au sein de mon cabinet sur Toulon.

Depuis de nombreuses années, les consultants m'accordent leur confiance dans le suivi et le maintien de leur bien-être ou en me confiant une partie de la responsabilité de leur mieux-être au travers de problématiques diverses de santé, de déséquilibres, de tensions tant sur le plan physique que psycho-émotionnel. Chaque rencontre est toujours source d'expérience, d'apprentissage permanent, d'approfondissement et d'humilité.

Tout en ayant un profond respect pour la médecine allopathique, j'ai fondé l'IPNSE afin de promouvoir la complémentarité des pratiques naturelles de santé et de bien-être. »

L'Institut de Pratiques Naturelles de Santé et de bien Être a pour vocation :

- La prévention de Santé
- Les soins via des pratiques naturopathiques et énergétiques ciblées vers le mieux-être et le bien-vieillir
 - L'animation de séminaires et de conférences sur des thématiques de santé et de bien-être auprès des entreprises et des collectivités territoriales
 - L'organisation de journées « découverte » sous forme d'ateliers destinés à un large public, sur des thématiques de santé et de mieux-être
- La mise en place de stages spécialisés auprès des praticiens ou de futurs praticiens

Frédéric Lesieur
Responsable de l'IPNSE





Les stages spécialisés de l'IPNSE

Ils peuvent être suivis **indépendamment ou dans la totalité** pour la formation de praticien(ne).

Ces stages intensifs s'adressent à un public :

- de praticiens de santé et/ou de bien-être souhaitant acquérir de nouvelles compétences
 - de personnes en reconversion professionnelle dans le but d'un exercice futur
- de personnes désireuses de s'investir et de pratiquer une ou plusieurs des disciplines proposées

Praticien(ne) en réflexologies holistiques	page 3
Réflexologie plantaire générale	page 4
Psycho-physiologie du stress & des émotions	page 5
Réflexologie plantaire ciblée	page 6
Symbolique du corps & découverte du décodage biologique	page 7
Réflexologie plantaire énergétique & MTC	page 8
Huiles essentielles	page 9
Réflexologie vertébrale et dorsale & massothérapie du dos	page 10
Réflexologie faciale	page 11
Kata Amma (massage sur chaise ergonomique)	page 12
Communication, écoute & orientations du praticien	page 13
Pédagogie, suivi, organisation, tarifs	page 14

**14 week-ends
intensifs**



**Praticien(ne)
en
réflexologies holistiques**

Choisir une formation de praticien de santé et de bien-être en réflexologie n'est pas chose aisée.

Voici quelques pistes de réflexion qui pourraient vous aider à vous projeter et à orienter votre choix :

Rencontrez le formateur et discutez de son parcours, de ses propres formations, de son expérience et de sa philosophie

Validez que le formateur est avant tout un praticien (non occasionnel) de santé et/ou de bien-être installé depuis suffisamment de temps pour être légitime à vous enseigner les thématiques proposées dans la formation

Visitez la structure dans laquelle votre formation se déroulerait et évaluez les moyens techniques & pédagogiques

Investissez-vous dans l'étude des programmes et comparez les thèmes et les contenus avec d'autres formations

Demandez les coordonnées d'anciens élèves afin d'échanger avec eux et de savoir ce qu'ils sont devenus

Cette formation globale proposée par l'IPNSE est composée de 210 heures intensives en présentiel + des heures de pratique supervisée à distance et d'un mémoire de fin d'étude.

Le cursus de formation repose sur l'expérience de praticien du formateur et sur le constat qu'il est nécessaire (pour assurer la viabilité d'une future activité) d'acquérir une vision globale et des moyens d'action plurifactoriels sur l'être humain afin de prétendre pouvoir l'accompagner dans une démarche de bien ou mieux-être. Le contenu de cette formation est détaillé ci-dessous

Programme général de la formation

Réflexologie plantaire générale	page 4
Psycho-physiologie du stress & des émotions	page 5
Réflexologie plantaire ciblée	page 6
Symbolique du corps & découverte du décodage biologique	page 7
Réflexologie plantaire énergétique & MTC	page 8
Huiles essentielles	page 9
Réflexologie vertébrale et dorsale & massothérapie du dos	page 10
Réflexologie faciale	page 11
Kata Amma (massage sur chaise ergonomique)	page 12
Communication, écoute & orientations du praticien	page 13
Informations : pédagogie, suivi, organisation	page 14

6 jours intensifs



Réflexologie plantaire générale

La réflexologie plantaire est une des disciplines reine de la réflexologie. Ce stage représente le premier module d'étude et le socle de sa philosophie. D'autres modules complémentaires permettront de cibler votre action. Les bases anatomiques étudiées des systèmes du corps humain sont volontairement simplifiées, mais représentent le minimum à connaître à ce stade de l'étude de la réflexologie. Des approfondissements sur la physiologie sont proposés via d'autres stages pour aller plus loin dans la compréhension... L'ensemble des techniques de base est étudié. Ce module vous permettra de réaliser des séances complètes et rigoureuses, structurées en 10 protocoles de travail qui seront intégrés progressivement. Ces trois week-ends intensifs vous permettront d'avoir une démarche globale généraliste de prévention de santé et de bien-être en mobilisant les ressources internes, tout en stimulant l'énergie vitale des personnes à qui vous prodiguerez ce type de soin. La pédagogie, les supports de cours et les conditions proposées par l'IPNSE vous assureront une pleine réussite.

Programme

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

Bases fondamentales

- Le toucher : un besoin
- Les mains : un outil
- La peau : un organe
- Les pieds : un support

La (les) réflexologie(s)

- Historique – fondements
- Les différentes formes de réflexologies
- Notion de « zone réflexe »
- Pourquoi & comment cela fonctionne

La réflexologie plantaire

- Concept de projection du corps dans le pied
- Les vues & segments du pied - étude anatomique du pied
- Approche cartographie(s) - projections des zones réflexes

Protocole de phase de relaxation

Approche pratique

- Approfondissements sur la qualité du toucher
- Techniques, ergonomie
- Précautions

Bases de l'anatomie du corps humain

Etude des zones réflexes associées

Mise en place des protocoles de réflexologie plantaire :

- Le système ostéoarticulaire & musculaire
- La colonne vertébrale
- Les plexus nerveux
- Les organes des sens & le système nerveux
- Le système respiratoire & cardiovasculaire
- Le système lymphatique & immunitaire
- Le système digestif
- Le système urinaire
- Le système génital

Organisation d'une séance de réflexologie plantaire

- Préparation personnelle & éthique
- Préparation de l'environnement en amont de la séance

L'anamnèse (entretien)

- A quoi sert-elle ?
- Quelles informations ? pourquoi et comment les obtenir ?

Protocole de « fin de séance »

**2 jours
intensifs**



Psycho-physiologie du stress & des émotions

Le stress et les émotions sont deux sujets phares et très contemporains. Ce stage intensif vous permettra de compléter efficacement votre approche globale de santé et/ou de bien-être et aiguisera votre analyse. Il est essentiel de connaître les répercussions que le stress engendre via un Syndrome Général d'Adaptation sur le plan neurobiologique, qui impacte directement sur le libre et bon fonctionnement des organes et du système nerveux. De plus, l'influence du stress influence la psychologie et altère le comportement. Des clés pédagogiques vous seront données afin de pouvoir communiquer et agir sur le stress. Bien souvent sources de tensions, les émotions quant à elles, demeurent mal comprises et trop souvent refoulées. Le corps émotionnel fait pourtant partie intégrante de l'être humain. L'impact des émotions sur la santé physique et psychique est bien réel. On parle de somatisation... C'est dans cette optique que le stage vous permettra de comprendre les sources des émotions et vous faire parvenir à mieux les gérer et/ou les accompagner.

Programme

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

Définir ce qu'est le stress

- Définition générale
- Comment le stress est décrit
- Le « bon » & le « mauvais » stress
- Les différentes phases du stress

Le Syndrome Général d'Adaptation

- Définition
- Les 3 phases du « Syndrome Général d'Adaptation »

Analyse du stress sur le plan physiologique

- Le(s) cerveau(x)
- Schéma d'action d'un stress
- Le système limbique
- Relation structure/fonction des différents « intervenants »
- L'axe hypothalamo-pituitaire-surrénalien
- Système neurobiologique de réponse au stress et ses conséquences
- Symptomatologie & troubles physiologiques liés au stress

Analyse du stress sur le plan psychologique & comportemental

- Des réactions différentes d'un individu à l'autre
- Approche cognitive du stress
- Symptomatologie, troubles psychiques & comportementaux liés au stress

Pistes de prévention et de lutte contre le stress

- Approches générales de gestion du stress
- Sur le plan de l'alimentation
- Induire de l'harmonie

Qu'est ce qu'une émotion ?

- Définition générale
- Différence avec les sensations et les sentiments

Pourquoi est-ce si difficile de parler de ses émotions ?

- L'impact de la « Culture » et de la « Société »
- L'impact de l'« ego »

Les 7 émotions fondamentales

- Identification générale
- Précision de l'« état émotionnel »
- Liste du vocabulaire affectif de la langue française

Emotions positives et négatives ?

- Rôle des émotions
- Faits déclencheurs et source(s) des émotions

**2 jours
intensifs**



**Réflexologie plantaire
ciblée**

Il s'agit d'un module complémentaire d'approfondissement d'étude théorique et pratique de la réflexologie plantaire, destiné aux personnes qui ont déjà reçu une formation générale en réflexologie.

Ce second stage est nécessaire à la pratique professionnelle de la réflexologie. Il vous permettra de mieux explorer les techniques, les voies d'action de la réflexologie et de mettre en place des stratégies basées sur des schémas réflexologiques. Cette démarche vous conduira à une meilleure analyse & compréhension de vos ressentis et à individualiser vos soins.

L'approfondissement de la physiologie via la notion de métabolisme(s) vous ouvrira la possibilité d'orienter vos soins en fonction de situations précises et/ou d'attentes particulières exprimées par les consultants.

L'intégration de nouveaux protocoles ciblés, en relation avec les troubles & pathologies courantes, permet un impact plus ciblé, plus rapide et plus efficace.

Programme

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

Approfondissement de la physiologie

- Les nutriments nécessaires à l'organisme
- Les effets et rôle des nutriments sur l'organisme
- Les organes principalement impliqués
- Rôle de la réflexologie plantaire

Intégration des métabolismes à l'action réflexologique

- Le métabolisme acido-basique
- Le métabolisme hydrique
- Le métabolisme immunitaire
- Le métabolisme du tissu des muscles lisses
- Le métabolisme ostéo-articulaire

Les zones réflexes métaboliques

Fonction des zones réflexes métaboliques

Action des zones réflexes métaboliques

Approfondissements sur la préparation du praticien

- La respiration
- La méditation
- L'échauffement musculo-tendineux

Repérer et « interpréter » des zones réflexes en tension

Signes observables, tangibles et/ou ressentis

Les différents types de zones réflexes

ZR locales, ZR harmoniques, ZR métaboliques,
ZR causales, ZR de renfort

Synthèse des schémas d'actions réflexologiques

Approfondissement des techniques en réflexologie plantaire

Reptation, plié-tiré, rotation fixes & glissées,
pompage/pétrissage, martelage et vibration

Intégrations des protocoles d'accompagnement spécifiques associés aux troubles & pathologies

Protocoles métaboliques de réflexologie plantaire
Nouveaux protocoles complets spécifiques associés
aux troubles et pathologies courantes, en relation
avec les grands systèmes du corps humain

**2 jours
intensifs**



Symbolique du corps & découverte du décodage biologique

Ce module vous donnera une grille de lecture différente et complémentaire sur les grands systèmes du corps humain et des éléments qui les composent.

Vous serez en mesure d'avoir un tout autre regard que celui classiquement proposé par l'anatomie, la physiologie et par l'étiologie (étude des causes et des facteurs d'une maladie).

Le décodage biologique est une approche qui intègre un fonctionnement du corps basé, entre autres, sur l'impact des émotions et des situations environnementales dans lesquelles nous évoluons sur le plan personnel et professionnel... Le corps exprime ce que certaines situations engendrent sur son équilibre.

Ce stage vous permettra d'envisager d'autres voies de compréhension et d'action sur les troubles, ainsi que des clés sur leurs origines. Deux journées denses, très instructives et essentielles pour un praticien de santé et de bien-être.

Programme

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

Préambule

Quel est l'intérêt du "décodage biologique" ?

Symbolique générale de 10 systèmes du corps humain

Décodage des éléments qui les composent

Décodage des troubles & pathologies courants relatifs aux 10 systèmes

Le système ostéo-articulaire & musculaire

Les membres supérieurs : la main & les doigts,
le poignet & le coude, le bras, l'épaule

Les membres inférieurs : le pied, la jambe,
le genou, la cuisse

La hanche & le bassin, la colonne vertébrale & le dos

Le système digestif

La bouche (& dents), le pharynx & l'œsophage,
l'estomac, l'intestin grêle

Le côlon, le rectum & l'anus, le foie & la vésicule biliaire,
le pancréas (fonction exocrine)

Le système respiratoire

Le nez & les sinus, le larynx & la trachée,
les bronches, le poumon & la plèvre

Le système cardiovasculaire

Le cœur, les artères, les veines

Le système urinaire

Les reins, les uretères & les urètres, la vessie

Le système génital

Le système génital féminin : utérus, ovaires,
vagin, trompes utérines, glandes mammaires

Le système génital masculin : testicules, pénis, prostate

Le système nerveux

Le système nerveux central (SNC)

Le système nerveux périphérique (SNP)

Le système nerveux neurovégétatif (SNN = SNO & SNP)

Le système hormonal

La thyroïde, l'hypophyse & l'épiphyse,
le pancréas (fonction endocrine),
le thymus, les glandes surrénales,
les gonades (ovaires et testicules)

Le système lymphatique & immunitaire

La lymphe & les ganglions, la rate, le sang

La peau

Les téguments et la relation peau/cerveau

**4 jours
intensifs**



Réflexologie plantaire énergétique & médecine traditionnelle chinoise

L'énergétique selon la médecine traditionnelle chinoise repose sur des fondements à la fois philosophiques mais également très pragmatiques qui révèlent une richesse incontestable pour un praticien de santé et de bien-être.

Ce stage intensif vous immergera dans l'univers de l'énergétique... afin d'en comprendre ses relations et ses interactions avec l'être humain, les cycles de la nature, les forces énergétiques qui le composent et l'impact des émotions sur la santé. L'étude de la médecine traditionnelle chinoise vous montrera un tout autre fonctionnement de l'Homme qui deviendra vite indispensable dans votre analyse et votre action en tant que praticien en réflexologie(s). Au-delà de son étude théorique passionnante, vous basculerez dans les applications directes de l'énergétique chinoise à la réflexologie plantaire.

Vous intégrerez de nouveaux protocoles ciblés, en fonction des troubles et pathologies courantes, et du bilan énergétique que vous mettrez en place.

Programme

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

Les principes fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise

Le Yin et le Yang

Nature du concept

Phases de transformation et aspects de la relation

Applications à la médecine traditionnelle chinoise

Les déséquilibres

Les cinq éléments

Les cinq éléments dans la nature :

Bois, Feu, Terre, Métal, Eau

Les relations & correspondances entre les cinq éléments

Les cinq éléments en médecine traditionnelle chinoise

& la relation éléments / viscères

Les substances vitales

Les trois trésors – « San Bao » :

« Shen » – « Jing » – « Qi »

Les autres substances vitales :

« Xue » et « Jing Ye »

Les viscères

Les fonctions des 12 viscères

Les « marées du Qi »

Étiologie

Les causes **internes** des troubles & des maladies

Les causes **externes** des troubles & des maladies

Les **autres** causes des troubles & des maladies

Les méridiens en MTC

Focus sur les méridiens présents sur les zones podales et principaux points

Application à la réflexologie plantaire

Localisation et palpation des pouls du pied

Interprétations du toucher et choix thérapeutiques

Action sur les zones réflexes locales

et zones réflexes métaboliques

Intégration à la réflexologie plantaire des zones réflexes « énergétiques »

Tableaux pathologiques & nouveaux protocoles énergétiques

Les troubles « Bois » sous la dépendance de

« Foie & Vésicule Biliaire » & leurs protocoles

Les troubles « Feu » sous la dépendance de

« Cœur & I. Grêle » & leurs protocoles

Les troubles « Terre » sous la dépendance de

« Rate & Estomac » & leurs protocoles

Les troubles « Métal » sous la dépendance de

« Poumon & Côlon » & leurs protocoles

Les troubles « Eau » sous la dépendance de

« Rein & Vessie » & leurs protocoles

2 jours intensifs



Huiles essentielles

« Les huiles essentielles sont de véritables concentrés de bienfaits, composées de molécules chimiques qu'il conviendra de vous faire découvrir dans ce stage et de connaître leurs propriétés et les précautions à prendre.

Le focus sera mis sur 15 huiles essentielles incontournables, à spectre large.

Des fiches pratiques pour chaque huile essentielle ont été constituées. Elles regroupent les éléments principaux à connaître : les molécules chimiques, les propriétés et les indications spécifiques ainsi que les précautions.

Ces huiles essentielles permettent, avec certaines huiles végétales en support, d'accompagner efficacement bon nombre de troubles sur les sphères ostéo-articulaires & musculaires, digestives, ORL, nerveuses, lymphatiques, dermatologiques, urinaires et génitales. Un atelier olfactif clôturera ce stage, à la découverte de fragrances inédites. Cette introduction rigoureuse à l'aromathérapie représente une aide solide et complémentaire pour un praticien de santé et de bien-être. »

Programme

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

Introduction à l'aromathérapie

Définition

Modes d'utilisation

Précautions & contre-indications générales

Champs d'action des huiles essentielles

Les principales molécules

Les huiles essentielles ciblées

Lavande officinale

Camomille noble

Laurier noble

Thym vulgaire

Gaulthérie

Ravintsara

Niaouli

Encens oliban

Lavande aspic

Tea-tree

Basilic exotique

Menthe poivrée

Immortelle

Eucalyptus radié

Cyprès

Fiches focus sur 15 huiles essentielles

Descriptions botaniques

Parties distillées

Molécules aromatiques

Propriétés thérapeutiques

Précautions particulières

Indications thérapeutiques

Troubles & formules

- ostéo-articulaires & musculaires

- digestifs

- sphère ORL

- nerveux

- lymphatiques

- dermatologiques

- urinaires

- génitaux

Atelier olfactif

**4 jours
intensifs**



Réflexologie vertébrale et dorsale & massothérapie du dos

La réflexologie vertébrale et dorsale, bien que peu connue en France, repose sur le principe de digitopuncture de points présents sur le dos, qui émanent de l'énergétique selon la médecine traditionnelle chinoise. Elle diffère quelque peu du Shia Tsu (originaire du Japon) dans son approche technique et de ciblage des points.

Ce stage intensif de 4 journées est rythmé par l'étude et la pratique sur la base des principaux thèmes suivants :

- Etude approfondie de l'anatomie du dos - Mise en place d'un protocole de massothérapie dorsale
- Intégration de la réflexologie dorsale (points Shu du méridien de la Vessie)
- Intégration de la réflexologie vertébrale

(points du Vaisseau Gouverneur & approche de stimulations sur le système nerveux périphérique rachidien)

Les bénéfices réunis de la réflexologie vertébrale & dorsale et de la massothérapie sont puissants et permettent d'élargir considérablement son approche et son action pour un praticien de santé et de bien-être.

Programme

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

Anatomie du dos

Les principaux muscles
La colonne vertébrale & les disques intervertébraux
Les cervicales, les thoraciques (dorsales),
Les lombaires, le sacrum, le coccyx
La moelle épinière
Les nerfs rachidiens & les plexus nerveux

Les «différents» systèmes nerveux

Système Nerveux Central
Système Nerveux Périphérique
Système Nerveux Somatique
Système Nerveux Neurovégétatif
Système Nerveux Orthosympathique
Système Nerveux Parasympathique

Les troubles & pathologies ostéo-articulaires du dos

Dégénératifs
Inflammatoires
Déformations
Autres
Précautions générales

Symbolique & décodage biologique de la colonne vertébrale

Mise en place d'un protocole de modelage / massage du dos

La réflexologie vertébrale & dorsale

Définition – sources
Les techniques générales de digitopuncture
Projections & correspondances organiques
Champs d'action

Le Vaisseau Gouverneur (Du Mai Jing)

Localisation des points du méridien
et focus sur les 17 points ciblés
Champs d'action des points ciblés
Digitopuncture sur les points ciblés du VG - pratique

Les points «Shu» du dos

Préambule : Le méridien de la Vessie
La fonction générale des points Shu dorsaux
(points d'assentiment)
Localisation des points
Champs d'action des points
Digitopuncture sur le méridien – pratique

Organisation d'une séance de réflexologie vertébrale & dorsale

Mise en place – ergonomie – préparation
Choix des points à travailler – plan d'action

**2 jours
intensifs**



Réflexologie faciale

La réflexologie faciale repose sur une approche douce de digipuncture sur des zones précises du visage et du crâne. Ce stage dense vous propose de composer une séance sur la base d'un temps de relaxinésie (relaxation des muscles des épaules, du cou, de la nuque, du visage et du crâne), puis de réflexologie faciale axée sur la stimulation de points réflexes en relation avec les systèmes du corps humain, regroupés en lignes sur le visage et le crâne. L'étude anatomique est accessible à tout le monde. Ces deux journées d'étude et de pratique vous permettront de pouvoir mettre en place des séances complètes et structurées qui auront une portée de bien-être, de stimulation de l'énergie vitale et de détente profonde pour les personnes sur qui vous prodiguerez ce type de soin. La pédagogie, les supports de cours et les conditions proposées par l'IPNSE vous assureront à terme une pleine réussite.

Programme

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

La (les) réflexologie(s)

Historique – fondements
Les différentes formes de réflexologies
Notion de « zone réflexe »
Pourquoi & comment cela fonctionne

La réflexologie faciale

Fondements, historique
Concept de projection du corps sur le visage
Approche cartographie 1 :
projections des zones réflexes organiques
Approche cartographie 2 :
projections des points réflexes énergétiques

Etude anatomique du visage et du crâne

Les muscles du visage
Les différentes parties du crâne
Les muscles des épaules et du cou

Protocole de relaxinésie faciale et crânienne

Approche progressive de modelage tenseur et relaxant
Epaules, trapèzes, nuque, cou, visage, crâne

Approche pratique de la réflexologie faciale

Approfondissements sur la qualité du toucher
Techniques, ergonomie
Précautions

Projections des systèmes sur le visage

Localisations des lignes systémiques et de leurs points
Système général
Système digestif
Système locomoteur
Système respiratoire & peau
Système nerveux central
Système nerveux autonome
Système uro-génital et surrénalien

Tableaux récapitulatifs des actions/propriétés des points réflexes sur le visage

Mise en place d'une séance complète
relaxinésie du visage et du crâne
& réflexologie faciale

**2 jours
intensifs**



Kata Amma (massage sur chaise ergonomique)

Ce stage, à 90% pratique, vous propose d'acquérir progressivement les compétences nécessaires à la mise en place du Kata Amma dont la portée impacte efficacement la sphère physique et psychique.

L'histoire du massage Amma remonte à des millénaires. Il est basé sur des principes de médecines traditionnelles japonaises et chinoises. Le protocole sur chaise ergonomique tel qu'il est enseigné à l'IPNSE, a vu le jour dans les années 1980 aux Etats-Unis grâce à David Palmer.

Le massage assis sur chaise se réalise sur des sujets habillés. Il vise à éliminer les tensions via un enchaînement de manœuvres qui génèrent une décontraction musculaire très rapide (15-20 minutes) et qui permet conjointement de catalyser l'énergie vitale. Pour des personnes qui ne pourraient pas se mettre en position ventrale allongée sur une table de massage, la position assise permet des manœuvres de remplacement pour accéder au dos et aux cervicales. Ce massage sur chaise, très accessible dans son exécution, représente un outil intéressant pour une pratique en cabinet, à domicile et il est de plus en plus prisé en entreprise.

Programme

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

Préambule

Les techniques psycho-corporelles
énergétiques

Le rôle régulateur de l'«Energie»
selon la médecine traditionnelle chinoise

Le Kata Amma

Historique - fondements
Précautions & contre-indications
Champs d'application

**Déclinaison du Kata Amma
(20 minutes) sur chaque participant
par le ou les animateur(s)**

Ressentir le Kata Amma sur soi
Observation & debriefing

Le Kata Amma en pratique

Préparation du praticien
La chaise de massage et l'installation
Ergonomie & postures du praticien
Respiration & rythme du praticien
Les différentes techniques corporelles

Protocole

La chorégraphie en résumé
Les parties de corps travaillées
Les différentes étapes

Enchaînements et pratique progressive

Phase de prise de contact

Travail sur les épaules

Travail sur le dos

Travail de la nuque

Travail sur les bras

Travail sur les avant-bras et mains

Travail sur la tête

Phase de clôture

Focus sur les techniques

Pressions avec les paumes des mains

Pressions avec les pouces

Pressions avec les coudes

Pressions avec les avant-bras

Etirements

Percussions avec l'angle des phalanges auriculaires

Percussions avec les mains (prière-coupe-zigzag)

Balayages

Pincements

Mise en place de l'ensemble des manoeuvres

Enchaînements complets

Du respect du protocole à la créativité

**2 jours
intensifs**



**Communication,
écoute &
orientations du praticien**

« Au-delà d'un soin, une consultation ... c'est aussi :

- Optimiser le temps d'écoute - Se protéger et rester objectif - Se concentrer sur les faits et non sur les interprétations - Recueillir les renseignements les plus pertinents - Comprendre les ressentis et pas seulement les symptômes - Faire exprimer des attentes claires et précises - Mesurer l'implication et la responsabilisation
- Synthétiser rapidement les informations - Encadrer la confidentialité des données personnelles
- Décider d'une stratégie adaptée - Expliquer les actions que vous souhaitez mettre en place
- Valider la bonne compréhension de ce que vous proposez

L'ensemble de ces thèmes sont travaillés lors de ces deux journées ; avec pour principal objectif de caler votre posture de praticien ou futur praticien, tant sur le plan éthique que sur le plan de votre maîtrise et mise en perspective de vos connaissances, de vos compétences et de vos orientations, au service du consultant. »

Programme

(pouvant être soumis à de légères adaptations)

Préambule

Ethique & déontologie

La posture du praticien

Les 7 axes fondamentaux :

L'observation

L'écoute

Le recueil d'informations sur un plan physiologique

Le recueil d'informations sur un plan psycho-émotionnel

Les attentes exprimées (ou sous-jacentes) par le consultant

La confidentialité (règles légales & déontologiques)

La pédagogie

La communication interpersonnelle

La communication verbale

La communication non-verbale

L'«ego»

Définition(s)

En quoi l'ego entraîne des freins

L'écoute active et la bienveillance

Les différences entre :

empathie - compassion - altruisme - sympathie

Introduction à la

« communication empathique »

Historique - Fondements

Processus général de

« communication empathique »

Ecouter ou faire exprimer des faits

Déterminer le ou les sentiment(s)

Ecouter ou faire exprimer
le ou les besoin(s) sous-jacent(s)

Ecouter ou aider à trouver des stratégies
pour assouvir le ou les besoin(s)

Exercices pratiques

Approfondissement de l'anamnèse

Le plan d'action

Mises en situation



La pédagogie :

Elle a été étudiée et adaptée au côté « intensif » des stages qui sont dispensés.

Les journées sont interactives et reposent grandement sur l'expérience de thérapeute de l'animateur.

L'environnement de travail de l'IPNSE « tout confort » permet un apprentissage optimal.

La projection des cours se réalise sur grand écran, les modules sont formatés sous PowerPoint pour une bonne lisibilité et intégration efficace des parties théoriques.

Tous les supports de cours sont composés de livrets reliés, de guides photos (pour certains stages), de planches plastifiées « aide-mémoire » afin de se repérer au mieux pendant et après les stages.

La pratique est au cœur de la majorité des stages et tous les matériels sont fournis selon les besoins du thème des modules, pour un confort et un apprentissage optimum (tapis de relaxation, tables de massages, chaises ergonomiques, linges, huiles végétales, huiles essentielles, gel hydroalcoolique ...).

Un suivi et une proximité forte :

L'IPNSE fait le choix de composer des groupes de travail n'excédant pas 8 personnes afin que l'attention nécessaire puisse être portée à chaque participant et que l'animateur puisse suivre et valider les acquis de chaque stagiaire.

L'organisation :

L'IPNSE est situé non loin de la gare et du centre ville de Toulon rendant aisé l'accès en bus (ligne 40) ou en voiture. Le parking est gratuit tout le long de l'avenue Ceccaldi.

Le cadre chaleureux de l'IPNSE permet de prendre les repas du midi sur place (cuisine équipée à disposition) ou de profiter de quelques restaurants aux alentours.

Un buffet d'accueil ainsi que des pauses gourmandes le matin et l'après-midi sont mis à disposition.

Les cours ont lieu de 9H00 à 12H30 et de 13H30 à 17H30.

Les tarifs :

140 € / jour pour les modules suivis dans le cadre de la formation de « Praticien en réflexologies holistiques »

180 € / jour pour les modules suivis indépendamment

Possibilité d'organiser des sessions privées (devis sur demande)

Nos stages et nos formations ne sont **pas pris en charge dans le cadre du CPF et du CIF**

Informations secrétariat :

- contact mail : contact.secretariat@ipnse.com

- contact téléphonique : **06 07 37 00 06**



195 avenue Joseph Elie Ceccaldi - 83200 Toulon



www.ipnse.com



contact.secretariat@ipnse.com