



## FORMATIONS PROFESSIONNELLES PRATICIEN SOPHRO-RELAXATION

---

*Formation sur un an en 9 weekends*

*"Notre objectif est de former des praticiens capables de cultiver leur propre santé (bien-être physique et mental) pour qu'ils puissent ensuite accompagner, guider, leurs futurs clients dans leur quête d'un bien-être global et durable"*

# Sommaire

• PRESENTATION DU CENTRE DE FORMATION	2
• PRESENTATION DE LA FORMATION ET OBJECTIFS	5
• INFORMATIONS SUR LES FORMATION	6
• INFORMATIONS SUR LA FORMATION	6
◆ Déroulement de la formation	6
◆ Moyens Pédagogiques	6
◆ Décomposition des Heures de formation	7
◆ Evaluation	7
◆ Attestation	7
◆ Les Formateurs	7
• INFORMATIONS PRATIQUES	8
◆ Conditions d'admission	8
◆ Modalités d'inscription	8
◆ Lieu de formation	9
◆ Financer sa formation	9
◆ Tarifs	10
• PROGRAMME DE FORMATION	11
• LE MARCHE DU BIEN-ETRE	14
• PREPARER SA RECONVERSION	16
◆ Les débouchés	16
◆ Préparer sa reconversion	16
• BULLETIN D'INSCRIPTION	18
• CONTRAT DE FORMATION	19



# Présentation

## PRESENTATION DU CENTRE SHEN-TI

Depuis sa création en 2004 le centre Shen-ti est composé de deux entités :

- **Un centre de bien-être :**
  - **Regroupement de praticiens** (naturopathe, praticien en massage bien-être, praticien sophro-relaxation, Kinésologue, etc.) qui proposent des prestations aux particuliers,
  - **Des cours collectifs** : Sophrologie, yoga, Pilates, etc.,
  - **Des interventions en évènementiel et en entreprise** avec des prestations de yoga, massage, sophrologie, des conférences (gestion du stress, alimentation saine, etc.).
- **Un centre de formation** qui propose des formations **professionnelles** dédiées aux métiers du bien-être. L'enseignement est axé sur trois grandes thématiques que sont :
  - **Les formations orientées sur la santé globale** (homéostasie globale), avec **la Naturopathie et l'énergétique chinoise**,
  - **Les formations orientées sur le bien-être du corps** (homéostasie physique) avec le **massage de bien-être, le Qi gong, la respiration, etc.**,
  - **Les formations orientées sur le bien-être de l'esprit** (l'homéostasie mentale et émotionnelle) : avec **la Sophro-Relaxation, la méditation, etc.**

## Que signifie Shen-ti ?

En Chinois, Shen-ti peut être traduit de deux façons :

- Séparément, le sinogramme **Shen** correspond à l'esprit et le sinogramme **Ti** au corps,
- Ensemble, les sinogrammes **Shen et Ti** représentent la santé.

Dans notre approche nous abordons donc la santé et le bien-être et sous la dualité du corps et de l'esprit. Conformément à la vision Chinoise de la santé nous proposons des formations qui tiennent compte de l'individu dans sa globalité. Nous retrouvons également cette vision holistique dans les SPA (Sanitas Per Aqua) grecs ou romains, où à côté des activités corporelles (massages, sports, bains chauds et froids) nous retrouvons des activités liées au développement personnel (jeux, salles de réflexion, accès à une bibliothèque...).

## PRESENTATION DU CENTRE DE FORMATION SHEN-TI

*Organisme de formation enregistré auprès de directe Occitanie sous le numéro n°73 31 06567 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.*

Les prestations que nous proposons avec le centre de bien-être Shen-ti aux particuliers et aux entreprises nous permet d'être en contact au quotidien avec l'évolution des besoins des clients, de leurs attentes, mais également avec l'évolution du marché du bien-être.

Cette expérience acquise est mise à profit dans nos formations pour les adaptées aux évolutions de ce marché :

- En améliorant constamment le contenu et les programmes de nos formations,
- En permettant aux formateurs de donner des exemples concrets, des anecdotes.

De plus, **notre expérience de plus de 15 ans dans le domaine de la formation** nous a permis de développer des méthodes pédagogiques efficaces pour répondre au plus près, aux besoins des apprenants que nous recevons. Quel que soit votre projet (**reconversion, spécialisation, compléter votre boîte à outils de praticien, loisir**), votre statut (salarié, au chômage, en retraite, étudiant, indépendant), vos disponibilités ou votre niveau de formation, **nous vous proposerons un format de formation adapté.**

Notre objectif est de vous transmettre avec la plus grande sincérité notre passion, nos connaissances, vous faire acquérir de véritables compétences techniques ainsi qu'un véritable savoir être utilisables dans un contexte professionnel.

Nous sommes au quotidien à votre disposition pour prendre connaissance de vos projets, de vos objectifs et trouver avec vous quel programme de formation sera adapté à vos besoins.



Nous proposons des formations longues, courtes ou à la carte :

- **Les formations longues** permettent de se former à un véritable **métier** dans le secteur du bien-être, qu'il s'agisse d'une reconversion ou d'un complément de formation. Pour ce type de formation, nous proposons également un accompagnement dans la construction de votre projet professionnel,
- **Les formations courtes ou à la carte** quant à elles, vous permettent de choisir un thème en particulier. Elles sont destinées à des particuliers qui veulent découvrir une technique, comme aux professionnels qui souhaitent intégrer un outil supplémentaire dans leur boîte à outils de praticien.

Ces formations peuvent être suivies en présentiel, à distance ou mixte (présentiel et à distance) :

- **Les formations en présentiel** sont des formations qui nécessitent votre déplacement au sein de notre centre de formation.
- **Les formations à distance** sont des formations que vous pouvez suivre de chez vous sans vous déplacer (formation en e-learning)
- **Les formations mixtes (présentiel et à distance)** sont des formations où vous pouvez choisir de suivre des modules en présentiel et d'autres à distance.

Nous vous souhaitons une bonne consultation de notre catalogue de formation. Sachez que nous restons disponibles tout au long de l'année pour répondre à vos interrogations.

David Caldas  
Fondateur de Shen-ti  
Responsable Pédagogique

## Shen-ti Caldas Formation

8, résidence Barbe d'Or

31180 Lapeyrouse-Fossat (Proximité de Toulouse)

Tél : 05 62 17 51 36 / 06 16 09 19 91

Siret : 479 494 031

APE : 8559A Formation pour adultes

Enregistré sous le n°73 31 06567 31 cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

Site : [www.shen-ti.com](http://www.shen-ti.com)



### Centre de bien-être

- Des praticiens en massage, sophrologie, kinésiologie, énergétique chinoise, etc.
- Prestations en événementiel et en entreprise
- Cours collectifs : yoga, pilates, etc.

### Centre de formation

- Formation en présentiel, à distance et mixte
- Formations courtes et formations longues
- Formations en entreprise



# Praticien en Sophro-Relaxation 9WE (126heures)

## Objectifs de la formation

La formation a pour objectif l'**acquisition d'un savoir-faire** par l'apprentissage de plusieurs **techniques de relaxation physiques** (respiration, relaxation progressive de Jacobson, relaxation coréenne), **de plusieurs techniques de relaxation mentales** (training autogène de Schultz, techniques de visualisations, d'ancrage, méditation pleine conscience, sophrologie), ce qui permet de proposer des solutions complètes en tenant compte de l'aspect holistique de l'individu et des interactions entre son corps, son esprit et son environnement.

La formation aura aussi pour objectif de vous rendre capable de **réaliser un bilan de vitalité** pour déterminer quelles sont les sources à l'origine de la plainte de votre client, que ce soit pour des troubles fonctionnels liées au sommeil, à la digestion, à l'image de soi, au stress, etc. Ce bilan, qui n'est pas un bilan médical, vous permettra de choisir dans votre **boîte à outil de techniques** (physique, mentales, conseils en gestion du stress, en hygiène de vie) la technique la plus adaptée et de l'individualisée pour répondre au mieux aux besoins du client.

La formation a également pour objectif de développer un **savoir-être de praticien**. Cela permettra de maîtriser l'accueil des clients, de savoir écouter leurs besoins avec des techniques de relation d'aide, de gérer son espace de travail, l'hygiène et la sécurité, de maîtriser le déroulement d'une séance, de sécuriser les séances en s'assurant qu'il y ait un suivi médical, de connaître la législation sur la Sophro-Relaxation, en respectant une charte éthique, de délivrer des conseils en hygiène de vie pour accompagner les clients dans une amélioration durable de leur bien-être, etc.

Cette formation professionnelle est conçue pour des particuliers ou des professionnels qui souhaitent développer leur activité dans les métiers du Bien-être en indépendant ou en association avec d'autres structures liées au bien-être en proposant un suivi individuel, d'animer des cours collectifs, de faire des interventions en entreprise, en institution, de proposer des conférences sur les techniques de relaxation et de gestion du stress, la prévention de la santé, etc.



## • Déroulement de la formation

La formation de praticien en massage bien-être peut être suivie soit :

- **Sur un an en 9 week-ends** (d'octobre à juillet), Les cours ont lieu le samedi et le dimanche de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00. Soit 126 heures de formation.

## • Caractéristiques de la formation

- Aucun prérequis,
- Livret d'accueil, carnet de bord
- Attestation de suivi de formation, certificat de formation,
- L'accent est mis sur la pratique, le développement de la perception,
- Entraînement dirigé deux par deux,
- Correction des gestes et des postures,
- Evaluation continue, mise en situation de séance, cas pratiques,
- Support de cours fournie (écrit, vidéo),
- 16 participants maximum,
- Bibliographie,

## • TARIFS

- Formation sur un an en 9 weekends (26/27 oct – 9/10 nov - 21/22 déc 2024 – 18/19 janv – 15/16 fév – 15/16 mars – 19/20 avril – 30 mai – 1 juin – 19/20 juillet 2025) : **1850 € Possibilité de paiement jusqu'à 10 mensualités**

• **PRE-REQUIS** : Aucun

• **INSCRIPTION** : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# Informations sur la Formation

## • DEROULEMENT DE LA FORMATION



- **Accueil** des participants au centre de formation le jour de la formation,
- Signature de la **feuille d'émargement**,
- **Présentation** de la formation, du formateur, des participants, et remise des fascicules,
- Rappel des **consignes de sécurité, d'hygiène**,
- **Mise en forme**, concentration et échauffement (pour les techniques manuelles et le Qi Gong),
- **Partie théorique** : Eléments théoriques nécessaires à chaque module de formation,
- **Partie pratique** :
  - o Chaque technique vous sera expliquée pas à pas,
  - o Entraînement dirigé deux par deux pour la pratique,
  - o Correction des gestes et des postures,
  - o Les apprenants sont tour à tour, opérateurs et sujets,
- **Evaluation** :
  - o QCM pour vérifier l'acquisition des connaissances théoriques
  - o Mise en situation pour vérification de l'acquisition des connaissances pratiques
- Une **attestation de présence** vous sera remise en fin de formation,
- Une **fiche d'évaluation** à chaud de la formation vous sera remise en fin de formation.

## • MOYENS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION

La démarche pédagogique de la formation est **accès sur la professionnalisation par la mise en situation**. Pour chaque module nous présenterons les éléments théoriques nécessaires à la compréhension de l'esprit de chaque outil pour une pratique sûre, efficace, adaptée aux besoins de vos futurs clients. Nous vous confrontons le plus souvent possible à des cas pratique pour rendre l'enseignement plus concret et acquérir des réflex de professionnels.

- **Un support écrit** (fascicule) et délivré en début de chaque module.
- **Bibliographie** : nous vous fournissons par mail une liste de livre, de DVD, de liens vers des sites de références, pour prolonger, compléter, la formation,
- **Matériel fourni** sur place (tables, chaises, tapis, huiles, talc, ventouses, etc.),
- Une **attestation de formation** d'école privée vous sera remise à l'issue de la formation en cas de réussite aux évaluations,
- Fichiers **Pdf, audio** et **vidéos** de certaines techniques sont fournis (sur espace Drive ou disque dur externe),
- Pour une meilleure qualité d'enseignement, nous **limitons le nombre de participants à 16 personnes**,
- **Carnet de bord** : Tout au long de votre parcours de formation, vous serez invités à proposer des séances auprès de votre famille, d'amis ou autres personnes pour confronter vos connaissances à la pratique de cabinet. Vous serez donc invités à tenir un carnet de bord (*nom du client, type de séances, retour du client, définition de votre projet professionnel, évolution de ce projet en cours de formation, etc.*),
- **Invitation** à faire un **suivi personnel** avec un praticien de votre choix (bilan de terrain, origine des déséquilibres, moyens d'actions choisis et résultats),
- **Questions/Réponses** envoyé sur le drive à l'issue de chaque weekend sur le contenu du cours,
- **Mémoire de fin de formation (facultatif)** : il peut être réalisé en fonction des projets professionnels de chacun. Il vous sera remis un document d'aide à la rédaction du mémoire. Ce mémoire présentera quatre grandes parties que sont : le vécu du stagiaire lors de la formation, le développement d'un thème autour du bien-être, une étude de cas et enfin le projet professionnel.
- **Stage d'application (facultatif)** : possible pendant la formation ou en fin de cursus. Le stage permet au stagiaire de se confronter au public et de mettre en application tout ce qui a été appris dans le cursus de formation. Une convention de stage est signée entre l'entreprise, le stagiaire et le centre de formation avec désignation d'un tuteur de stage en entreprise ainsi qu'un enseignant référent,
- **Journée de pratique commune à toutes les formations longues** : Cette journée de pratique permettra aux élèves des formations Sophro-Relaxation, Massage et Naturopathie de se réunir et de proposer des séances aux élèves des autres groupes de formation.



## • DECOMPOSITION DES HEURES DE FORMATION

---

Notre formation Praticien a pour ambition de former des praticiens opérationnels.

Nous insistons donc sur le fait que tous les Cours exigent un **investissement en temps** par le travail d'étude à la maison et de mise en situation de pratique de cabinet régulière.

**Heures de formation (126 heures) décomposées en :**

- **Heures de formation au centre : 126 heures**
  - o Cours Théorique sur site
  - o Cours pratiques sur site

**Heures approximatives de Travail personnel à domicile**

- **Carnet de bord : 50 heures** Mise en pratique avec des volontaires trouvés par les élèves et consigner sur votre carnet de bord les difficultés, les observations des clients, etc.
- **Etude des cours**, prévoir un minimum **de deux heures d'étude par heure de cours**,
- **Stage d'Immersion** ou d'observation dans un centre de bien-être ou toute autre structure se rapprochant du champ de compétence de la formation (ne fais pas partie des critères d'évaluation finale),

## • EVALUATION

---

**Pour les formations longues le mode d'évaluation est le suivant :**

- **Evaluation continue** : nous évaluons le stagiaire tout au long de la formation (durant l'apprentissage et durant la mise en pratique). Toutes les observations des enseignants seront notifiées sur une fiche d'évaluation des acquisitions qui sera remise aux stagiaires.
- **Mise en situation pratique** : à l'issue de certains modules, l'enseignant réalisera une évaluation lors d'une mise en pratique : réalisation d'une séance avec client : accueil, sécurisation de séance, bilan de vitalité, hygiène, choix et utilisation des outils appris durant la formation adaptée au client, etc. Cela peut aussi être l'animation d'un atelier avec un thème choisi en fonction des besoins du client, etc.). L'examiné sera invité à remplir un document d'auto-évaluation. Une évaluation sera également réalisée par le binôme-client.

Cette forme d'évaluation, nous permet de **vérifier l'acquisition des outils du praticien, du savoir-faire et du savoir-être** tout au long de l'année, et de proposer un suivi individuel dans une démarche de professionnalisation en adéquation avec les projets personnels.

## • ATTESTATION DE FORMATION

---

A l'heure actuelle la législation française ne permet à aucune école en France de pouvoir délivrer un diplôme reconnu par l'état.

Les attestations délivrées dans le secteur du bien-être sont donc pour l'instant que des attestations **d'écoles privées** ayant une validité qu'au niveau des professionnels. Cependant, il commence à y avoir des mutuelles qui prennent en charge des séances d'énergétique chinoise, de réflexologie, de sophrologie, de naturopathie sur présentation de facture.

C'est parce que ce secteur n'est pas encore réglementé que nous nous engageons auprès des instances nationales pour faire reconnaître au même titre qu'en Allemagne (titre de Heil Practicer) par la mise en place d'un label de **PRATICIEN EN TECHNIQUES NON CONVENTIONNELLES** qui permettrait aux différentes formations d'avoir un tronc commun anatomie, physiologie, législation... et d'une spécialisation (Naturopathie, Sophrologie, Massage, etc.). C'est ce que propose le centre d'analyse stratégique. <http://www.strategie.gouv.fr>

## • LES FORMATEURS

---

**Nos formateurs** sont tous des **professionnels** qui exercent leur métier de praticien dans leur propre cabinet, en entreprise et en institution. Ils sont en contact quotidien avec les clients ce qui leur permettent de faire partager aux apprenants leurs expériences en donnant des exemples précis, ainsi que des anecdotes pour illustrer et rendre leurs cours plus vivantes et concrètes.

**Nos formateurs** sont aussi sélectionnés pour **leurs compétences de pédagogue**. En effet, la transmission, l'enseignement est un véritable métier et il ne suffit pas d'être un bon praticien pour être un bon pédagogue. Ils maîtrisent donc tous les outils pédagogiques mis en place au sein de notre organisme pour transmettre leurs connaissances sur leur métier-passion.

**Nos formateurs se forment en continu** pour suivre les avancées dans leurs disciplines respectives ainsi que les avancées dans les méthodes de formation innovante.

Tous les formateurs adhèrent à la philosophie et la charte éthique et pédagogique du centre de formation.

*Vous pouvez trouver une présentation de chaque formateur sur notre site internet.*



## • CONDITIONS D'ADMISSION

Nos formations sont **ouvertes à toute personne sans exigence d'un niveau d'études spécifique**. Cependant, nous tenons à préciser que du temps et de la motivation vous seront nécessaires pour étudier et mettre en pratique les enseignements reçus.

Nous vous demandons de vous assurer avant chaque formation que votre état de santé soit compatible avec le thème de la ou des formations que vous avez choisies. Dans le cas où vous avez une pathologie particulière nous vous demandons de prendre contact avec votre médecin et de lui demander un certificat d'aptitude au suivi de la formation choisie.

Avant de valider votre inscription nous vous demanderons de prendre connaissance des conditions d'inscriptions ainsi que du règlement intérieur qui sont disponibles sur notre site internet.

### Pour les formations longues

Nous tenons à nous assurer par l'intermédiaire d'un entretien préalable avec le directeur pédagogique du niveau de motivation du futur stagiaire. En effet, la quantité d'information à assimiler tout au long de la formation demande une grande motivation ainsi qu'une grande disponibilité.

### Questions fréquentes :

J'ai déjà suivi un cursus dans une autre école. Dois-je refaire tout le cursus dans votre école si des modules sont identiques ? Dans cette situation, nous vous demanderons le programme de la formation suivie et nous évaluerons votre niveau de compétences. Si nous jugeons ce niveau suffisant nous validons vos équivalences pour ces modules de formations et vous serez dispensé d'enseignement.

De la même manière, nous pouvons délivrer un « livret de compagnonnage » à tout étudiant qui suit une formation à Shen-ti, comprenant le détail du programme d'enseignement et les notes obtenues par le stagiaire à chaque module. Il pourra ainsi le présenter à d'autres établissements pour demander des équivalences.

## • MODALITES D'INSCRIPTIONS

En fonction de votre projet vous allez suivre nos formations soit au titre de « **Formation loisir** » ou de « **formation professionnelle** ». Le stagiaire indique au moment de l'inscription dans quel cadre il suit la formation. Dans le cadre d'une formation professionnelle, un contrat de formation est signé entre le stagiaire et l'organisme de formation.

Pour vous inscrire à l'une de nos formations, il vous suffit simplement de nous faire parvenir un **bulletin d'inscription** dûment complété (merci d'écrire clairement votre adresse électronique), ainsi qu'un **chèque d'Arrhes** (Ce chèque ne sera pas encaissé avant le début de la formation), un **contrat de formation professionnelle**. A réception de votre courrier nous vous confirmons votre inscription par mail. Nous vous ferons également parvenir une **liste des fournitures** à prévoir.

### Pour les formations longues

- **Un entretien préalable** est réalisé avec le responsable de la formation (entretien téléphonique si vous êtes à l'étranger ou dans l'incapacité de venir sur place) pour **vérifier avec vous que l'action de formation est en adéquation avec votre projet professionnel**.
- Pièces à fournir pour votre inscription :
  - Un **bulletin d'inscription** complété, daté et signé,
  - Une photo d'identité,
  - Un **chèque d'Arrhes** à l'ordre de « *Caldas Shen-ti Formation* » (250 € pour une formation sur 9 we). *Ce chèque n'est pas encaissé avant le début de la formation. Le solde sera prélevé selon l'échéancier mis en place dans le contrat de formation (possibilité de paiement jusqu'à 12 fois sans frais)*
  - Le **contrat de formation professionnelle** complété (parties grisées), daté et signé (*que vous trouverez dans les pages suivantes*)





## REGLEMENT INTERIEUR

Tout comme le centre de formation a des devoirs face au stagiaire, chaque stagiaire doit veiller à sa sécurité personnelle et à celles des autres en respectant les consignes générales de sécurité et d'hygiène en vigueur sur le lieu de formation. Nous demandons à tous nos stagiaires de **prendre connaissance du règlement intérieur du centre de formation** que nous vous ferons parvenir avec la convocation et qui est disponible sur notre site internet et en affichage sur le lieu de formation.

### • LIEU DE FORMATION

Les formations que nous proposons se déroulent majoritairement dans notre centre de formation au **8 résidence Barbe d'Or 31180 Lapeyrouse-Fossat**. Nous proposons également des formations à domicile (nombre de participants minimum + frais de déplacements du formateur à la charge du groupe d'étudiant), ainsi qu'en entreprise. Nous proposerons prochainement des **cours en ligne**.

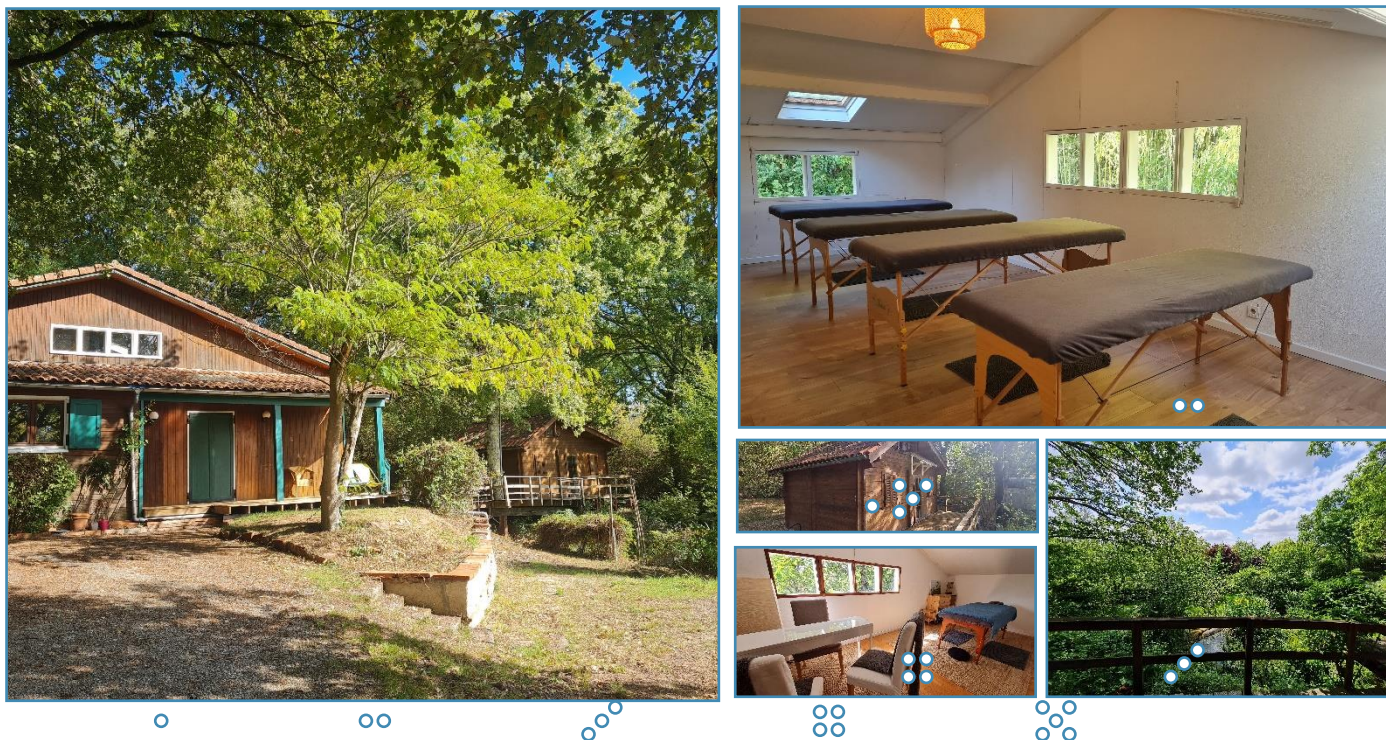
Pour les formations en week-end les horaires sont le lundi et le samedi de 9h à 12h et de 13h à 17h

Pour les formations en semaines les horaires sont du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

### • INFORMATIONS TRANSPORTS, LOGEMENT, RESTAURATION, TOURISME

**Bus** : Arrêt Barbe d'Or de la ligne de Bus 76. Départ de la ligne au métro Argoulet.

Vous pouvez consulter notre site internet pour avoir des informations sur les logements à Toulouse et à l'Union, avec de nombreux liens pour organiser votre déplacement en vous rendant sur l'onglet « l'école – présentation ».



### • FINANCEMENT DE VOS FORMATIONS

Nous sommes enregistrés en tant que prestataire de formation professionnelle auprès de la direction régionale du travail, de l'emploi et de la formation professionnelle de Midi-Pyrénées. Attention notre numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément d'état. Nous avons également obtenu la **certification Qualiopi**. Nos formations ne sont pas enregistrées au RCNP.

Que vous soyez salarié, artisan, commerçant, chef d'entreprise ou libéral il existe des dispositifs qui en fonction de votre situation vous permettent une prise en charge partielle ou totale des formations.

- **Pour les salariés** : Depuis le 1 janvier 2015 une réforme de la formation professionnelle à vue la création du CPF «**Compte Personnel de Formation**», et la disparition du DIF. Tous les ans, des heures de formation sont créditées sur ce compte et utilisable par le salarié. Pour tous renseignements vous pouvez consulter le site internet : <http://www.moncompteformation.gouv.fr/> Nos formations qui ne sont pas enregistrées au RCNP, ne sont pas prises en charge par le CPF.
- **Pour les travailleurs non-salariés** artisans, commerçants, professions libérale ou chef d'entreprise, il faut vérifier quel est l'organisme collecteur (OPCO) dont vous dépendez : **AGEFICE** (Association de gestion du financement

de la formation des chefs d'entreprises), **FAF** (fonds d'assurances formation), **FIF PL** (fonds interprofessionnel de formation des professionnels libéraux), etc. Nos formations peuvent être prises en charges selon les conditions de l'OPCO puisque nous sommes certifiés Qualiopi.

- **Demandeurs d'emploi** : prise en charge de formation par pôle emploi en fonction des situations individuelles et des projets. Prendre contact avec son conseiller pour obtenir des informations.
- **Crédit d'impôt Formation** : Pour le professionnel libéral, une attestation de présence de stage justifiant de vos heures de formation vous sera délivrée à la fin de la formation pour bénéficier du crédit d'impôts formation.
- **Autofinancement** : Si vous ne pouvez obtenir de financement pour vos formations, nous vous laissons la possibilité de régler en plusieurs fois sans frais vos formations

## ● TARIFS DES FORMATION

---

### ● TARIFS DE LA FORMATION LONGUE DE PRATICIEN EN SOPHRO-RELAXATION

- La formation sur **un an en 9 week-ends** soit 126 heures de formation : **1850 €**
- Horaires de formation : le samedi et le dimanche de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h.
- Dates de la session : 9 week-ends (un we par mois) : 26/27 oct – 9/10 nov - 21/22 déc 2024 – 18/19 janv – 15/16 fév – 15/16 mars – 19/20 avril – 30 mai – 1 juin – 19/20 juillet 2025

### PRIX DES FORMATIONS LOISIRS ET PROFESSIONNELLES

Les prix des formations sont en **TTC** pour les formations suivies à **titre de loisir**.

Les prix des formations sont exonérés de TVA selon l'Art. 293B du CGI pour les **formations professionnelles continues** et sont donc en **HT** (nous établirons un contrat ou une convention de formation selon que ce soit un autofinancement ou une prise en charge par un organisme financeur).



Pour toutes nos formations, nous laissons la possibilité de **régler en plusieurs fois sans frais** pour les formations à l'année (**par exemple : 185€/ mois sur 10 mois pour la formation à 1850€**).

Le coût de la formation comprend le matériel pédagogique, les cours sur site ainsi que les cours en E-learning. Les frais d'hébergement, de transport et de restaurations sont à la charge des stagiaires

**Avertissement** : Les praticiens ne sont pas autorisés à pratiquer de **diagnostic médical** ou **prescrire des médicaments**. Le praticien ne se substitue en aucun cas au médecin traitant ou autres praticiens de santé. Le praticien travaille toujours en lien et **sous le contrôle du médecin traitant** du client pour l'accompagner, le conseiller, le guider dans une amélioration durable de son équilibre général et de son bien-être. Il ne peut en aucun cas, demander au client d'arrêter ou modifier la posologie d'un traitement en cours.

# Programme de la formation

## INTRODUCTION

---

- Définition du métier de praticien sophro-relaxologue, conseillé en gestion du stress
  - o Son rôle,
  - o Ses limites,
  - o Son environnement,
  - o Les champs d'application
- La différence entre psychiatre, psychologue, psychothérapeute, sophrologue, etc
- Les débouchés du praticien (indépendant, thalasso, thermes, centre de bien-être, etc.)
- La législation Française,
- Différence entre psychologue, psychiatre, psychothérapeute, sophrologue, hypnotiseur, etc.
- Le marché du bien-être en France,

## SANTE ET PREVENTION DE LA SANTE

---

- Définition de la santé selon l'O.M.S.
  - o Définition du concept de maladie,
  - o Définition du concept de santé.
- Les piliers de la prévention de la santé selon la médecine chinoise Yang Shen
- Les enjeux économiques de la prévention de la santé
  - o Enjeux pour le système de santé,
  - o Enjeux dans la vie sociale,
  - o Enjeux dans l'entreprise.

## LA RELAXATION

---

- Histoire de la relaxation
- Les principes de bases de la relaxation
- Les différentes techniques de relaxation.

## TECHNIQUES DE RELAXATION MENTALES

---

- Méditation,
- La relaxation et la visualisation
- Training autogène de Schultz
  - o Histoire
  - o Principes
- Relaxation progressive de Jacobson
  - o Histoire
  - o Principes
- Sophrologie
  - o Histoire de la sophrologie
  - o Les Principes de la sophrologie
  - o Les niveaux de consciences
  - o Les techniques de sophrologie : sophro-protection du sommeil, sophro-présence du positif, sophro-projection, sophro-correction, relaxation dynamique, etc.

## TECHNIQUES DE RELAXATION PHYSIQUE

---

- La Respiration
  - o Anatomie et physiologie respiratoire
  - o Les différentes techniques de respiration et leurs indications
- Le relâchement musculaire, stretching
  - o Anatomie et physiologie du système myo-ostéo-articulaire
  - o Exercices de relaxation musculaires
- Relaxation coréenne et le lâcher prise

## BASES DE PSYCHOLOGIE

---

- Définitions, histoire,
- Fonctionnement du psychisme : ça, moi, surmoi, les pulsions, les différentes étapes de développement
- Mécanismes de défense ; allègement de l'inconscient : rêve, lapsus, actes manqués, fantasme, somatisation



- Psychopathologie : dépression, troubles de l'alimentation, addictions, etc.
- La Relation client-praticien (la qualité d'écoute, le transfert, le contre transfert, etc.)

## ANATOMIE PHYSIOLOGIE

---

- Organisation du corps humain, Homéostasie,
- Système nerveux central et périphérique, Système nerveux entérique, Système endocrinien
- Liens entre système nerveux et système endocrinien

## GESTION DU STRESS

---

- Définition du stress
- Comprendre le stress
  - o Les concepts de base : définitions du stress ; stress positif, négatif, chronique, aiguë, le syndrome général d'adaptation, la réponse au stress et ses différentes phases
  - o Physiologie du stress : les différentes manifestations du stress, pathologies induites par le stress
- Identification des symptômes physiques, intellectuels, cognitifs et comportementaux du stress
- Méthodes d'évaluation du niveau de stress
- Identification des stressseurs et des signaux d'alarme
- Mise en place d'une gestion du stress
  - o Stratégie d'évitement et proactive
  - o Comment gérer son stress, comment gérer son temps,
  - o Emotions, pensées automatiques, fonctionnement cognitif
  - o Choisir sa stratégie face au stress,
  - o Améliorer sa résistance au stress avec une bonne hygiène de vie,
  - o Techniques de relaxations physiques et mentales de diminution du stress

## LES APPLICATIONS de la relaxation et de la gestion du stress (toujours sous le contrôle du médecin)

---

- Avec toute **personne suivie par son médecin traitant** pour des pathologies liées au stress (troubles de l'humeur, anxiété, dépression, troubles du sommeil, phobies, troubles de l'alimentation, troubles digestifs, addictions, etc.
- **En entreprise** (prévention des risques psychosociaux, mal être, absentéisme, harcèlement, violence, maladie, suicide...) posture au travail, Troubles Musculo-Squelettiques, stress environnementaux),
- Avec les **enfants** (concentration, agitation, troubles du comportement, scolarité, etc.)
- Avec les **personnes âgées** (mémoire, isolement,
- **Femme enceinte**, (préparation à l'accouchement, gestion de la douleur, etc.)
- **Pour la préparation d'examens**, d'interventions chirurgicales, entretien,
- Avec les **sportifs** (préparation mentale, stress des compétitions, etc)

## LE PRATICIEN

---

- Les qualités d'un bon praticien : l'écoute, le calme, la distance, etc.
- Les risques du métier : troubles musculo-squelettiques, troubles émotionnels, etc.,
- Echauffement et éveil corporel (yoga, stretching, Qi gong, etc.),
- La souplesse, l'ancrage, le centrage, la respiration,
- Connaitre ses limites,
- Hygiène du praticien (hygiène corporelle, main, cheveux, tenue du praticien, les codes du métier),
- Hygiène de vie du praticien.

## LA PRATIQUE DE CABINET

---

- Le lieu, le matériel, la température, la lumière, la musique, etc.
- Accueil téléphonique : de la conception du message téléphonique à la prise de rendez-vous,
- Déroulement de la séance (Timing d'une séance de l'accueil à la sortie)
- La fiche client, l'examen du sujet, anamnèse, l'art du bilan, définition des objectifs
- Durée et fréquence des séances,
- Guider une séance de relaxation, le terpnos logos
- Les séances en individuel (déterminer le besoin, définir des objectifs, devenir autonome)
- Les séances en groupe (déterminer le besoin, définir les objectifs, gérer un groupe, construire un programme)
- Règles d'hygiènes

## VIE PROFESSIONNELLE

---

- Ethique professionnelle,
- Fédérations de relaxologues,



- Les assurances professionnelles,
- La création d'entreprise, un vrai métier (l'idée, le projet, étude de faisabilité, étude commerciale, financière et juridique).
- Les démarches liées à la création de l'activité.
- Les normes ERP pour recevoir du public, sécurité.

#### • TARIFS

- **Formation sur un an en 9 weekends** (26/27 oct – 9/10 nov - 21/22 déc 2024 – 18/19 janv – 15/16 fév – 15/16 mars – 19/20 avril – 30 mai – 1 juin – 19/20 juillet 2025) : **1850 €**  
*Possibilité de paiement jusqu'à 10 mensualités*

• **PRE-REQUIS** : Aucun

• **INSCRIPTION** : Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription et de nous le retourner par courrier. Inscription à la formation au moins 15 jours avant.



# Le Marché du Bien-être

Que ce soit en France ou dans le monde entier, le marché du bien-être est l'un des secteurs économiques qui connaît **la plus forte croissance**. C'est également un secteur en constante mutation et ceci, malgré les crises économiques que peuvent connaître ces pays.

- **Au niveau mondial**, ce marché pèse 4 200 milliards de dollars,
- **Au niveau Français** ce marché pèse 37.5 milliards selon l'INSEE. Il pèse plus lourd que l'industrie de la mode et du luxe (35 milliards d'euro) ou que l'industrie aéronautique et spatiale (32.1 milliards d'euro).

## Que représente exactement le secteur du bien-être ?

Ce marché englobe une grande variété d'activités telles que : les centres de massages, les spas, les thalassothérapies, les instituts de beauté, tous les praticiens de médecines douces (naturopathe, sophrologue, médecin chinois, hypnothérapeute, praticien PNL, ostéopathe, coach, etc.), les cours collectifs de yoga, Pilates, Qi Gong, Tai Chi, etc., les centres de remise en forme, les activités de clubs sportifs et d'activités de loisirs, les formations professionnelles dans le domaine du bien-être, l'édition de livres sur le développement personnel, les lieux de remises en forme, les séjours touristiques spécialisés comme les retraites détox, les séjours de jeûne, etc., le marché du bio, de la diététique, etc.

## Pourquoi une telle croissance de ce marché du bien-être ?

L'évolution constante de ce marché depuis quelques années est multifactorielle. Voici quelques explications qui nous permettent de comprendre pourquoi une telle évolution pour ce marché est une réalité et n'est pas près de s'arrêter

### Dans les entreprises

Les entreprises sont confrontées à un monde globalisé où la concurrence est de plus en plus prégnante, les modifications structurelles sont en constantes et de plus en plus rapide. Ces entreprises demandent donc à tous ses salariés de s'adapter à ces changements. Elles recherchent également la performance et la productivité. Cela n'est pas sans conséquence sur leur état de santé globale (à la fois physique et mental). On retrouve donc dans ces entreprises des troubles musculosquelettiques, des Burn out, des Bore out, des pertes de sens, des conflits entre salariés de même niveau ou avec la hiérarchie, etc.

Le bien-être est donc entré dans les entreprises Française, notamment grâce aux obligations légales qui imposent aux employeurs de prévenir la pénibilité, les risques psychosociaux (RPS), d'assurer l'ergonomie au travail, la prévention des accidents au travail, les risques liés à l'utilisation de produits toxiques et polluants, etc. L'article L.4121-1 du Code du travail dit que « *l'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs* ». Ces mesures sont effectivement dédiés au bien-être des salariés mais également pour favoriser leur performance et leur présentisme. Concrètement, nous voyons dans les entreprises de plus en plus d'intervenants en massage assis, en yoga, en qi gong, en sophrologie, en méditation pleine conscience, en gestion du stress, etc.

### Programmes de prévention santé et maladies civilisationnelles

Les maladies dites de civilisation sont des maladies liées au style de vie. L'augmentation de ces maladies est présente surtout dans les pays industrialisés, de par leur mode de vie et par l'espérance de vie croissante (papy boomers). Ces maladies, sont le plus souvent liés à une mauvaise alimentation, une sédentarisation, la consommation d'alcool, de tabac, de drogues, de médicaments, etc. On trouve dans cette catégorie de maladies de civilisation, des pathologies comme : maladies cardio-vasculaires, AVC, cancer, obésité, diabète, maladies neuro-dégénératives, troubles respiratoires, troubles musculosquelettiques, troubles mentaux et émotionnels (insomnies, dépression, stress, etc.), etc.

Les pouvoirs publics ont pris la mesure de cette « épidémie » et ont mis en place des programmes de prévention pour limiter les effets délétères sur la santé des individus et aussi pour diminuer les coûts que représentent et vont représenter ces maladies pour le système de sécurité sociale. On peut citer le programme PNNS (programme National Nutrition Santé) avec des slogans que nous connaissons tous comme : manger-bouger, manger ni trop gras ni trop salé, ou encore manger 5 fruits et légumes par jour).

Nous sommes tous confrontés de près ou de loin à ce type de maladies et nous prenons conscience que nous avons une responsabilité individuelle quand au maintien de notre équilibre vital. Individuellement, nous sommes responsables de notre santé et de plus en plus de Français mettent en place des choses pour prévenir la maladie et font de plus en plus appel à des professionnels du bien-être pour les accompagner. Cela se manifeste notamment par :

- *La recherche d'une meilleure alimentation* en consultant des spécialistes de l'alimentation (diététicien, nutritionnistes, naturopathe, etc.) comme dans la recherche de produits sains à consommer avec le développement des circuits courts, le bio, le local, les produits de saison, etc.
- *La recherche d'un meilleur équilibre mental et émotionnel* pour éliminer tout le stress du quotidien qu'il soit du à la pression sociale, à l'équilibre vie professionnelle-vie personnelle, par la pratique de la méditation, de la sophrologie, la méditation pleine conscience, etc.



- *La recherche de bien-être* par les massages, la thalassothérapie, le thermalisme, etc.
- *La recherche d'une meilleure santé physique* par la pratique du sport, ou de disciplines comme le yoga, le tai-chi, le Qi gong, etc,

### **Meilleur respect de l'environnement et donc de l'individu**

En effet, depuis des décennies, nous sommes dans une société de consommation et de croissance qui fait de nombreux dégâts sur notre planète. Pas une journée ne passe sans que l'on entende parler de réchauffement climatique, de fonte des glaces, de déforestation, de perte de biodiversité, etc. Cependant, depuis quelques années, il y a une prise de conscience grâce aux lanceurs d'alertes, aux associations de protection de l'environnement, des scientifiques ou de regroupement de scientifiques comme le GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) qui nous informent et nous mettent face à nos responsabilités. Le développement de l'exode rural, nous a fait nous déconnecter de la nature, nous ne voyons pas les dégâts occasionnés et nous vivons sur un rythme qui n'est plus en lien avec le rythme de la nature.

Nous gérons notre planète un peu comme notre santé. Nous consommons beaucoup trop par rapport à nos besoins et ces excès apportent maladies civilisationnelles comme dégradation de l'environnement.

Des praticiens comme les naturopathes ou les praticiens en médecines chinoises sont des spécialistes de l'homéostasie et permettent de comprendre les cycles de la nature et de l'homme pour que celui-ci puisse vivre en harmonie avec son environnement.

### **Les scandales sanitaires**

Les Français font partie des plus gros consommateurs de médicaments en Europe pour certains types de médicaments comme les antidépresseurs, les anxiolytiques, des sédatifs, des antibiotiques. Mais nous avons été récemment confrontés à plusieurs scandales sanitaires sur les médicaments qui ont engendré de la défiance par rapport à l'allopathie et au secteur pharmaceutique. Beaucoup de Français recherchent des solutions plus naturelles et plus douces. C'est ce que l'on peut observer avec le développement de l'utilisation des huiles essentielles, des plantes, de l'acupuncture, etc. Cette défiance à un risque puisque l'on a des individus qui sortent complètement du circuit médical classique pour s'automédiquer et quelque fois mettre en danger leur santé. Il faut préciser que ce n'est pas parce que c'est naturel que ce n'est pas sans danger. Pour rappel, notre système de santé est un des plus performant au monde ce qui fait de nous l'un des champions de l'espérance de vie mondiale. Il serait dommageable de le rejeter et de le diaboliser.

L'évolution du marché du bien-être et des médecines dites douces se fait dorénavant en complémentarité avec la médecine dite allopathique et non en parallèle car en géométrie, des droites parallèle ne se croisent jamais... Chacune des approches de santé travaille de plus en plus en collaboration avec un seul objectif : améliorer la santé des Français. Et c'est ce que l'on remarque, avec l'apparition de plus en plus de centre médicaux, paramédicaux ou de bien-être qui permettent l'association de plusieurs praticiens avec certains qui ont une approche allopathique et d'autres une approche dite douce mais qui permettent les échanges.

### **La facilitation des démarches administratives**

Un autre facteur qui a permis le développement de l'offre dans le secteur du bien-être, est la réduction de la complexité administrative liée à l'installation des nouveaux entrants dans ce secteur. En effet, la création du statut d'auto-entrepreneur à permis à un grand nombre de personnes de pouvoir continuer à travailler tout en créant une activité professionnelle indépendante. Ils sont 1.3 millions d'auto-entrepreneurs en France en 2019. On peut noter également que la création de la rupture conventionnelle sans perte de droits au chômage a facilité l'installation d'un grand nombre d'intervenant du secteur du bien-être.

### **Autres facteurs de développement du marché**

D'autres facteurs ont permis le développement du marché du bien-être comme :

- Le développement de l'offre des Box (bien-être, séjours spa, etc.) depuis près de 15 ans ont permis de faire découvrir à de nombreuses personnes les soins du secteur du bien-être,
- Depuis quelques années, les hommes sont aussi consommateurs de bien-être grâce à l'évolution des mentalités,
- Les nouvelles générations sont tout petit baignées dans le bien-être avec des parents qui se forment au massage bébé, qui leur propose des soins naturels, etc. Ces jeunes qui sont sensibilisés, seront un jour consommateurs avec le développement de leur pouvoir d'achat,
- La presse et l'édition fait beaucoup pour le développement de l'information sur les métiers du bien-être. Le nombre de magazines liés au bien-être s'est beaucoup développé. Le nombre de mètres linéaires de livres dédiés au bien-être, à la méditation, à l'alimentation, à la santé a fortement augmenter dans les magasins spécialisés.

Cette liste de facteurs qui ont permis le développement du marché du bien-être n'est pas exhaustive et chaque année il connaît de nouvelles évolutions. Ce secteur d'activité offre donc de nombreuses opportunités aux nouveaux entrants. Nous veillons donc à faire constamment évoluer notre offre de formation pour suivre les nouveaux besoins des clients.



## LES DEBOUCHES

Après avoir suivi une formation à l'un de nos 4 métiers du bien-être, vous pourrez exercer le métier de praticien dans le domaine du bien-être sous différentes formes. Chaque forme d'exercice peut ouvrir des débouchés différents :

- Indépendant Libéral, association, auto-entrepreneur, Coopération, portage salarial
  - o Animateur d'ateliers, thèmes d'ateliers : respiration, automassage, relaxation, qi gong, gestion du stress, alimentation, etc. Lieux d'interventions : écoles, centres de loisirs, maisons de retraite, hôpitaux, centre culturels, MJC, entreprises, etc.).
  - o Cabinet indépendant : Réception de clients à domicile ou à son cabinet,
  - o Consultant en entreprise : conseils, en hygiène de vie, animation d'ateliers, etc.
  - o Gestionnaire d'un centre de bien-être associant plusieurs praticiens. Gestion de la sécurité, de la promotion, de l'organisation du centre, etc.
  - o Responsable d'un Spa,
  - o Formateur/Formatrice : Organiser et animer des actions de formation aux techniques de prévention de la santé et d'hygiène de vie. Rédiger un cahier des charges des formations dans lequel figureront les objectifs à atteindre, la progression pédagogique, etc. Animer des actions de formations devant différents types de public (personnes âgées, enfants, entreprises, thalasso, ...)
- Salarié dans un établissement spa, centre de soins, une boutique bio, etc.,
- En complément de votre activité principale : diététicien, psychologue, naturopathe, esthéticienne, infirmiers, etc.

## PREPARER SA RECONVERSION

Comme nous l'avons dans la partie « le marché du bien-être », ce **marché est en pleine croissance**, et de nombreuses opportunités d'emplois s'offrent aux nouveaux arrivants, sous différents statuts (salarié, libéral, autoentrepreneur, etc.).

On observe que plus de **50% des français rêvent de devenir leur « propre patron »** et que 9 sur 10 sont prêts à envisager la reconversion. Les Français sont de plus en plus nombreux à franchir le pas. Le nombre de création d'entreprise est en croissance constante depuis quelques années et ceci notamment grâce à la création du statut d'autoentrepreneur qui a permis de faciliter les démarches administratives. En France, il y a 1.3 millions d'auto-entrepreneurs en 2019.

**Le désir de reconversion** dans le domaine du bien-être peut se faire à tout âge (30, 40, 50 ou encore 60 ans). Les principales motivations sont le désir d'indépendance, la recherche d'un métier qui a plus de sens, le contact humain, la perte d'un emploi, la prise de conscience d'un mode de vie qui dégrade notre santé (après une maladie, un Burn out, une dépression, etc.), le retour à la nature, etc.

Même si le marché du bien-être est en croissance depuis de nombreuses années, la reconversion ou une formation continue dans ce domaine doit être abordée avec sérieux et après avoir bien mûri son projet. En effet, le développement d'une activité dans ce domaine, comme toute création d'entreprise doit être préparée en ayant conscience du niveau d'investissement personnel, familial et financier que cela implique. Les statistiques sont implacables et près d'une entreprise sur trois survies au bout de trois ans d'existence. Cette phase de réflexion et de maturation du projet permet de minimiser les risques et d'optimiser ses chances de réussite si le choix de la création est *acté*.

Avant de se lancer, il sera nécessaire **de faire un bilan personnel** (qui êtes-vous, que cherchez-vous avec cette reconversion, avez-vous besoin d'être accompagné, quelles sont vos compétences, les compétences qu'il vous manque, vos qualités, vos défauts, quelle est votre idée, quel sont vos objectifs en termes de rémunération, etc.). Il faut savoir comment vous serez capable de gérer l'incertitude liée à l'indépendance. En effet, lorsque l'on est salarié, il peut y avoir un côté rassurant en sachant combien vous allez être rémunéré chaque fin de mois. Le statut d'indépendant peut être anxiogène avec l'incertitude du volume du chiffre d'affaires, la saisonnalité du chiffre d'affaires, le fait de se retrouver seul pour tout faire, etc.

Ensuite, il sera important de prendre le maximum d'informations sur le secteur d'activité, les règles législatives du métier, le métier, rencontrer des professionnels, etc.





Le projet d'installation doit être pensé par l'acquisition de deux types de compétences :

- **En premier lieu : l'acquisition de « compétences spécifique métier »** par le choix de la formation au métier du bien-être choisi et vérifier que cette formation corresponde bien à votre projet,
- **En second lieu : l'acquisition de « compétences du chef d'entreprise »** si l'objectif est l'installation en tant qu'indépendant. Cela implique l'acquisition de compétences dans le domaine du marketing, de la communication, de la création de contenu sur les réseaux sociaux, de compétences web, de compétences commerciales, en gestion financière (seuil de rentabilité, comptabilité, objectifs de chiffres d'affaires, etc.).

On remarque également que les entreprises et les entrepreneurs qui se font accompagner ont plus de chance de réussir leur installation. Il existe des structures adaptées comme des pépinières, des couveuses, des associations d'aide à la création d'entreprise, qui peuvent vous suivre dans ces projets de création pour développer et pérenniser votre activité.

Quoi qu'il en soit, avant toute inscription à nos formations nous sommes à votre disposition par mail, par téléphone ou en rendez-vous individuel, pour vérifier avec vous, l'adéquation entre notre offre de formation et votre projet, et si besoin, nous pourrions vous proposer un programme de formation personnalisé. Nous abordons ensuite dans les formations longues tous ces aspects liés à l'installation dans un module spécifique nommé « vie professionnelle ».

## Pour bien choisir sa formation

### Information :

- définir votre projet de formation,
- consulter notre catalogue de formation,
- nous contacter.

### Validation du projet de formation

- entretien téléphonique ou in situ pour :
  - valider le projet de formation,
  - vérifier l'adéquation entre le projet et l'offre de formation.

### Inscription

- compléter bulletin d'inscription,
- envoi de la convocation, prise de connaissance du règlement intérieur,
- contrat de formation.



# Bulletin d'Inscription 2024-2025

A retourner complété, daté et signé avec le contrat de formation à :

*SHEN-TI Caldas FORMATION*

*8 Rés Barbe d'Or 31180 Lapeyrouse-Fossat (Proximité Toulouse)*

*Tél : 05 62 17 51 36 – Courriel : contactshenti@yahoo.fr*



## Formation Praticien En Sophro-Relaxation

Mme  Mlle  M.

Nom

Prénom

Adresse

Code Postal

Ville

Téléphone

Email

Photo

### CHOIX DE LA SESSION DE FORMATION

FORMATION PRATICIEN EN SOPHRO-RELAXATION SUR UN AN EN 9 WE

En 9 week-ends soit 126h : 26/27 oct – 9/10 nov - 21/22 déc 2024 – 18/19 janv – 15/16 fév – 15/16 mars – 19/20 avril – 30 mai – 1 juin – 19/20 juillet 2025

**Horaires de formation** le samedi et le dimanche de 9h à 12h et de 13h à 17h.

**Coût de la formation** : 1850 € avec possibilité de régler en 10 fois sans frais soit 185€ par mois.

### TYPE DE FORMATION

Le stagiaire indique au moment de l'inscription dans quel cadre il suit la formation :

**Formation Loisir** : Formation suivie pour une pratique dans un cadre familial, non professionnelle,

**Formation professionnelle** : formation suivie par un particulier dans le cadre d'une reconversion, d'un projet d'installation ou par un professionnel dans le cadre de l'acquisition de nouvelles compétences.

*Pour les dossiers de financement employeur, pôle emploi ou OPCO merci de nous contacter*

### CONDITIONS D'INSCRIPTION

#### Pièces à fournir pour votre inscription

- Le présent **bulletin d'inscription** complété, daté et signé, Inscription à la formation au moins 15 jours avant.
- Un **chèque d'Arrhes** à l'ordre de « Caldas Shen-ti Formation » (250 € pour une formation sur 9 we ou sur un mois complet). *Ce chèque n'est pas encaissé avant le début de la formation. Le solde sera prélevé selon l'échéancier mis en place dans le contrat de formation (possibilité de paiement jusqu'à 12 fois sans frais)*
- Le **contrat de formation professionnelle** complété (parties grisées), daté et signé (*que vous trouverez dans les pages suivantes*)
- Le futur stagiaire certifie avoir pris connaissance :
  - Des conditions générales de ventes (Disponibles sur le site)
  - Du règlement intérieur (Disponible sur le site)

#### Validation de l'inscription

- Dès réception des pièces, vous recevrez un mail de confirmation d'inscription (*Merci d'écrire clairement votre adresse électronique*).

#### Annulation ou désistement

- Toute annulation 15 jours ou plus avant le début des cours donnera lieu à un avoir valable un an.
- Toute annulation moins de 15 jours avant le début des cours ne donnera lieu à aucun avoir.
- Les stages auront lieu à partir de 4 inscriptions (Pour s'assurer de la qualité de l'enseignement nous limitons la plupart de nos groupes à 16 personnes, aucun dédommagement, ne pourra être exigé si le nombre d'inscrit n'est pas suffisant. Les sommes versées seront intégralement remboursées).
- Nous vous demandons de vous assurer avant chaque formation que votre état de santé soit compatible avec le thème de la ou des formations que vous avez choisies. Si besoin nous vous demanderons un certificat médical d'aptitude.

A renvoyer, accompagné de votre chèque d'acompte à : Shen-ti - David Caldas : 8 Rés Barbe d'Or 31180 Lapeyrouse-Fossat (Proximité Toulouse)

Date :

Signature :

*Nous enseignons des techniques sans finalités thérapeutiques, ni érotiques. Nous ne serons pas tenus responsables de la pratique ultérieure qu'il sera fait des techniques enseignées.*

# Contrat de Formation Professionnelle

A retourner complété, daté et signé avec le bulletin d'inscription à :

SHEN-TI Caldas FORMATION

8 Rés Barbe d'Or 31180 Lapeyrouse-Fossat (Proximité Toulouse)

Tél : 05 62 17 51 36 – courriel : contactshenti@yahoo.fr

*Obligatoire lorsque le bénéficiaire finance lui-même sa formation : Articles L36353-3 à 6353-7 du code du travail*

## ENTRE-LES SOUSSIGNES :

En application des articles L6353-3 à 6353-7 du code du travail il est conclu un contrat de formation professionnelle entre :

● David Caldas Formation : au 8 Rés Barbe d'Or 31180 Lapeyrouse-Fossat - Siret 479 494 031 53 - APE 8559A Formation Continue pour adultes – Enregistré sous le numéro de déclaration d'activité N° 73 31 06567 31 auprès de la Direction Régionale du Travail, de l'Emploi et de la Formation Professionnelle de Midi-Pyrénées,

Et d'autre part

● Nom, Prénom : ..... Adresse : .....  
..... Code postal : .....  
Ville : ..... Profession : .....  
Mail : ..... Tél : .....

Est conclue un contrat de formation professionnelle en application des articles L.6353-3 à L.6353-7 du code du travail.

### ARTICLE I : objet du contrat

En exécution du présent contrat, Caldas David Formation s'engage à organiser l'action de formation suivante :  
Intitulé de la ou des formations :

**FORMATION PRATICIEN EN SOPHRO-RELAXATION**

### ARTICLE II : Nature et caractéristiques des actions de formation

- L'action de formation entre dans la catégorie des actions d'adaptation, d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances prévue par l'article L.6313-1 du code du travail

- Les objectifs et le programme détaillé de la formation figurent en annexe du présent contrat et dans la documentation.

- La durée en heures de la ou des formations est de : .....

- Dates de la ou des Formations : .....

- Un certificat de formation sera remis au stagiaire à l'issue de formation.

### ARTICLE III : Niveau de connaissances préalables nécessaire

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre la formation.

### ARTICLE IV : Organisation de l'action de formation

- L'action de formation aura lieu au sein de Caldas Formation – 8 Rés Barbe d'Or 31180 Lapeyrouse-Fossat

- Elle est organisée pour un effectif limité à 16 personnes.

#### - Moyens pédagogiques et techniques

- Séances de formation en salle avec matériel de vidéo-projection et tableau,

- matériel professionnel pour la pratique fourni (tables, chaises, huiles, tatamis, etc.),

- Carnet de bord qui suit le stagiaire tout au long de la formation,

- Supports de cours délivrés pour chaque module (fascicules, vidéos, audios, espace d'échange sur Drive),

- Etudes de cas concrets et mise en situation sous forme de jeux de rôle

- Etude hors temps de formation et pratique personnelle

#### - Démarche générale :

- Mise en forme, concentration avant les séances : travail sur soi avant d'aller vers l'autre,

- Partie théorique nécessaire à la compréhension de chaque technique.

- Démonstration et expérimentation en duo des techniques.

- Entraînement à la verbalisation des vécus pour affiner et ajuster son savoir-faire et savoir être,

#### - Évaluation :

- L'évaluation des stagiaires se fait sur son travail tout au long de la formation et pendant les mises en situation finale. L'évaluation porte sur l'acquisition des objectifs pédagogiques définis en début de formation.

#### - Formateur :

- David Caldas formateur et responsable pédagogique met à disposition des stagiaires ses diplômes (DEUG, MST, DESS sciences de la vie) et certifications (Énergétique Chinoise avec la FNMTC, en massage, en Qi Gong, etc.)

- Dans le cadre de certaines actions de formation Mr Caldas David peut faire appel à des praticiens-enseignants indépendants. Leurs attestations d'assurance, diplômes et certificats sont à votre disposition sur le site internet ainsi que dans l'établissement.

#### ARTICLE V : Délai de rétractation

A compter de la signature du présent contrat, le stagiaire dispose d'un délai de 10 jours pour se rétracter. Dans ce cas, il informe l'organisme de formation par lettre recommandée avec accusé de réception. Aucune somme ne peut être exigée du stagiaire avant la fin de ce délai de rétractation.

#### ARTICLE VI : Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

En application de l'article L.6353-1 du Code du travail, une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au stagiaire à l'issue de la formation.

#### ARTICLE VII : Dispositions financières

Le prix total de l'action de formation est fixé à : ..... €

Le stagiaire envoie avec le présent contrat et le bulletin d'inscription un chèque d'arrhes de 30% du coût total de la formation (*qui n'est pas encaissé avant le début de la formation*) d'un montant de.....€ à titre d'Arrhes. Il dispose d'un délai de rétractation mentionné à l'article 6 du présent contrat.

Il s'engage ensuite à payer la totalité de la formation selon les modalités suivantes :

- En une fois le premier jour de formation
- En plusieurs fois tout au long de la formation

#### ARTICLE VIII : Interruption du stage

En cas de cessation anticipée de la formation du fait de l'organisme de formation ou l'abandon du stage par le stagiaire pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue, le présent contrat est résilié et seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue au présent contrat.

#### Annulation ou désistement

- Toute annulation 15 jours ou plus avant le début des cours donnera lieu à un avoir valable un an.
- Toute annulation moins de 15 jours avant le début des cours ne donnera lieu à aucun avoir.
- Les stages auront lieu à partir de 4 inscriptions (Pour s'assurer de la qualité de l'enseignement nous limitons la plupart de nos groupes à 16 personnes, aucun dédommagement, ne pourra être exigé si le nombre d'inscrit n'est pas suffisant. Les sommes versées seront intégralement remboursées).
- Nous vous demandons de vous assurer avant chaque formation que votre état de santé soit compatible avec le thème de la ou des formations que vous avez choisies. Si besoin nous vous demanderons un certificat médical d'aptitude.

#### ARTICLE IX : Cas de différend

Si une contestation ou un différend n'ont pu être réglé à l'amiable, le tribunal de Toulouse sera seul compétent pour régler le litige.

*L'école « Shen-ti Caldas formation » dispense des formations dans le domaine du bien-être qui n'ont aucune visée thérapeutique, ni médicale. Le certificat de formation est un certificat d'école privée. Chaque participant est au fait de la législation concernant les métiers du bien-être en France. L'école Caldas Formation ne pourra être tenu responsable de la pratique ultérieure qui sera faite des techniques enseignées.*

Le stagiaire reconnaît avoir pris connaissance des objectifs et contenus de la formation, préalablement à la signature du contrat. Il déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur, et accepter de s'y conformer.

Fait en doubles exemplaires, à ..... le .....

Pour le stagiaire  
Nom et Prénom .....  
Signature précédée  
de la mention (lu et approuvé)

Pour le formateur  
David Caldas,  
Responsable de Formation et Formateur  
Signature précédée de la mention (lu et approuvé)



ECOLE SHEN TI

Shen-Ti Caldas Formation

8 Res Barbe d'Or 31180 Lapeyrouse-Fossat (Proximité de Toulouse)

05 62 17 51 36 / 06 16 09 19 91

(Répondeur pendant les séances et les cours)

Ouvert du mardi au samedi de 10h à 19h

Mèl : [contactshenti@yahoo.fr](mailto:contactshenti@yahoo.fr)

Siret : 479 494 031 - Tva Intracom : FR 41 479 494 031

[www.shen-ti.com](http://www.shen-ti.com)