Présentation de l'école et catalogue des formations

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée par **AFNOR Certification**
au titre de la catégorie d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATION

Sommaire

1. Message de bienvenue 3
2. L'école 4
3. Les formateurs 5
4. Les formations 11
5. Les avantages 16
6. Le lieu de stage 17
7. Accessibilité et handicap 21
8. Assistance pédagogique et technique 22

1. Message de bienvenue

L'ensemble des formateurs et moi-même serions honorés de vous accueillir au sein de votre centre de formation ÊTRE & BIEN-ÊTRE ! Nous avons à cœur de transmettre sans retenue notre passion pour l'accompagnement de l'Être par le bien-être et nous nous engageons à tout mettre en œuvre pour satisfaire les attentes de nos apprenants.

Que vous soyez un professionnel en recherche de perfectionnement, ou que vous débutiez dans le monde du bien-être, nous sommes là pour vous accompagner en toute bienveillance dans vos objectifs d'évolution professionnelle et personnelle.

Nous sommes convaincus que le mieux-être ne peut s'installer de manière durable qu'en abordant l'Être dans sa globalité. Voilà pourquoi nos formations se veulent essentiellement holistiques, en cela qu'elles abordent la personne sur les plans corporel, émotionnel, psychologique et spirituel.

Si vous choisissez de nous rejoindre dans cette aventure humaine, c'est que le « prendre soin » fait certainement partie de votre Essence ou qu'il ne manque que l'étincelle pour animer cette flamme. Nous espérons donc vous rencontrer au sein de notre école pour de riches moments d'échanges et de partages !...

Bien chaleureusement,

Yoann Fonte

2. L'école

ÊTRE & BIEN-ÊTRE est avant tout une école à taille humaine regroupant des formateurs expérimentés, dynamiques et passionnés par leur métier et la transmission. Le nom de notre école illustre les valeurs qui l'animent et qu'elle s'engage à diffuser et à enseigner : pourvoir à son bien-être et à celui des autres pour contribuer à être bien dans ce monde et, pour se faire, incarner son Être dans son entièreté, avec douceur, justesse et bienveillance.

Voilà pourquoi les intervenants de l'école mettent un point d'honneur à offrir un accompagnement adapté et accessible à chacun et ce, quels que soient les attentes et objectifs personnels et professionnels. L'échange et le partage se veulent d'humain à humain. De fait, chaque stagiaire est encouragé à poser des questions et surtout à se faire son propre avis sur les enseignements qui lui sont proposés. Nul ne détenant la vérité absolue, chacun devra pouvoir s'approprier les notions et pratiques transmises afin de les incarner pleinement, dans le respect des règles de bonne pratique, cela va sans dire.

De plus, l'école s'engage à former des professionnels pouvant prodiguer des soins du plus haut niveau d'exigence en termes de qualité, d'hygiène et de respect de la personne. Ainsi, chaque stagiaire formé chez ÊTRE & BIEN-ÊTRE s'engage à respecter sans réserve une charte qualité, éthique et déontologique dans sa pratique.

Par ailleurs, l'école met l'accent sur la posture et la bonne santé du stagiaire. De fait, les protocoles et techniques enseignés ont été pensés afin de préserver le stagiaire et futur professionnel lors de sa pratique, ainsi que de lui faire profiter des bienfaits de ses soins sur le plan énergétique, notamment grâce à la posture, à l'alignement intérieur et aux intentions émises.

Mais aussi, notre organisme est certifié Qualiopi ce qui, en plus d'offrir un gage de qualité, permet le financement de nos formations. Pour finir, cette école est autant celle de nos apprenants que la notre en cela qu'il s'agit d'une co-construction, et nous en sommes fiers. Ainsi, toute suggestion d'amélioration ou contribution sera toujours la bienvenue car « tout seul on va plus vite, ensemble, on va plus loin » !...

3. Les formateurs

Yoann FONTE

Président-fondateur et formateur

Après plus de dix années passées dans l'ingénierie du bâtiment, Yoann a plongé dans une profonde dépression, qu'il a surmontée. Il a alors entamé une reconversion professionnelle et, plus globalement, un remodelage total de tous les aspects de sa vie qu'il caractérise lui-même de « véritable renaissance ».

C'est tout naturellement qu'il s'est dirigé vers un métier correspondant pleinement à ses valeurs et faisant appel à deux de ses passions : la psychologie humaine et le massage. Par ces nouveaux choix de vie, il a ainsi pu incarner la célèbre citation de Confucius : « Choisis un travail que tu aimes, et tu n'auras pas à travailler un seul jour de ta vie ». Le cœur et la raison se sont alors alignés, lui permettant de s'expanser pleinement et de trouver un juste équilibre.

Depuis lors, Yoann est praticien en psychothérapie, en sexothérapie analytique et en thérapie conjugale. Son approche se veut essentiellement psychocorporelle de par l'association du massage de bien-être et de techniques de relaxation à sa pratique psychothérapeutique.

Au sein de son cabinet, il a pu observer l'efficacité de ses accompagnements psychocorporels et a décidé de fonder ÊTRE & BIEN-ÊTRE afin de transmettre sa méthode au plus grand nombre en tant que formateur. La transmission a toujours fait partie de son parcours de vie, voilà pourquoi il est également auteur de plusieurs ouvrages de développement personnel et spirituel.

Pour conclure, voici une citation de Mark Twain qu'il affectionne particulièrement : « Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait ».

Retrouvez toutes les informations concernant son activité de thérapeute sur son site internet : http://www.psy-massage.fr.

Alicia ASSE

Formatrice

Suite à dix années passées auprès des enfants de moins de 3 ans en tant qu'auxiliaire de puériculture, Alicia a choisi de se tourner vers l'accompagnement parental et, plus spécifiquement, périnatal. En outre, ce choix a essentiellement été motivé par le constat d'un manque flagrant de guidance des familles au sein des structures de la petite enfance qu'elle a pu fréquenter.

Par ailleurs, depuis son enfance, elle attache beaucoup d'importance et éprouve une immense gratitude envers la nature et les bienfaits qu'elle nous offre. Devenue maman en 2016, c'est tout naturellement qu'elle s'est questionnée sur l'alimentation et ses effets, ainsi que sur l'hydratation, la respiration ainsi que les soins que l'on peut apporter à notre corps. La Naturopathie Holistique est alors apparue comme une évidence.

Consciente de tout le bien-être que l'on peut se prodiguer, à la fois de manière écologique et économique, il lui a semblé essentiel d'orienter ses choix professionnels vers l'accompagnement des personnes afin de soutenir leur mieux-être et ce, dans la bienveillance et le plus profond respect de leur chemin de vie.

Le « prendre soin » a toujours fait partie intégrante de sa personnalité, voilà pourquoi elle a choisi de mettre sa sensibilité et ses compétences au service du plus grand nombre au travers des accompagnements individuels et des formations.

Retrouvez toutes les informations concernant son activité de naturopathe holistique sur son site internet : http://www.naturo-emotion.fr.

Cindy PHILIPPE

Formatrice

Après avoir eu la chance de vivre une véritable renaissance qui à bouleversé sa vision et compréhension de ce qu'est l'authenticité ; une transformation intérieure qui n'a de cesse d'évoluer dans un état de félicité profonde, de liberté et d'amour de l'ensemble du vivant ; la vie a conduite Cindy sur les traces de la plus ancienne médecine : la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Elle a donc décidé de se former et d'enrichir sa pratique. Passionnée par les arts énergétiques chinois et ses différentes voies de sagesse (confucianisme, taoïsme, bouddhisme, hindouisme), ils constituent pour elle des apports précieux, en élargissant sa propre conception, ainsi que celle du monde.

Praticienne en massage passionnée dans la première partie de sa vie, elle a eu la chance de beaucoup pratiquer dans les plus grands spas et centres de thalasso de la région PACA. Elle a toujours dit que la meilleure attitude pour bien masser est l'état méditatif. L'état qui permet de suivre ses intuitions, sans jugements ni réflexions.

La connaissance du corps humain fut une étape essentielle de son processus évolutif. Puis les voyages, les rencontres improbables, les multiples formations et, enfin, l'envie de partager, la générosité et l'empathie.

Elle s'est alors aperçu que le massage devenait pour elle un langage universel et même un art, comme la musique, la peinture et la danse. Toutes de grandes passions également. Le massage est clairement sa façon à elle de s'exprimer et de transmettre ses émotions et sa créativité.

Aujourd'hui, elle associe ses deux compétences dans une approche globale et ce, afin d'aider du mieux possible les personnes ayant des difficultés sur les plans psychique, corporel, émotionnel et spirituel.

Comment continuer l'exploration de ses passions tout en apportant toujours plus de sincérité ? En allant au-devant des autres et en s'ouvrant au monde grâce à la transmission de ses connaissances avec bienveillance et ce, dans un cadre qui partage ses convictions. C'est avec beaucoup d'amour et de passion qu'elle transmet un petit bout de son univers.

« Incarne ce que tu enseignes et n'enseigne que ce que tu incarnes » (le guerrier pacifique).

Retrouvez toutes les informations concernant son activité de praticienne en massage et en Médecine Traditionnelle Chinoise sur son site internet :

https://www.crenolibre.fr/therapeute/medecine-chinoise/vallauris/06220/79758-cindy_philippe.

Tatiana RAJCH

Formatrice

Tatiana a débuté sa carrière professionnelle en tant qu'aide soignante à domicile auprès de personnes agées et/ou à mobilité réduite, également comme accompagnatrice aux personnes en fin de vie. Elle découvre ainsi le plaisir de les accompagner, les toucher, les soigner et la joie d'écouter leurs expériences, leurs maux et leurs petits bonheurs durant quinze années.

Un matin, elle sent au fond d'elle le besoin de bouger, de goûter autre chose, l'envie de « toucher » à tout, d'apprendre qui elle est vraiment, ce qu'elle attend de la vie, de se connecter au vivant (terre, sons, animaux, nature). C'est par le biais de la musique, du théâtre, du chant et de la création de bijoux qu'elle fait de nombreuses rencontres, toutes empreintes d'une histoire qui va la bousculer, l'émouvoir, la boulverser. De ces rencontres va naître une phrase : « Tatiana, tu as des mains faites pour masser ! ». Celle-ci va agir comme une révélation !...

Le retour à l'accompagnement des personnes en utilisant les mains, la musique, la voix, les sons, les vibrations et surtout, le cœur, pour permettre à chaque personne de vivre un voyage sensoriel, un moment de relaxation profonde, une reliance entre le corps et l'esprit. Et le voyage est loin d'être fini… Forte de ses expériences, c'est elle aujourd'hui qui transmet sa passion, ses connaissances... Cet art qu'est le massage.

« Suis ton Cœur aussi longtemps que tu vis », Ptah-hotep.

Retrouvez toutes les informations concernant son activité de massothérapeute et sonothérapeute sur son site internet : *https://massagesetsonsdumonde.fr/*.

Nota important :

Tous nos formateurs sont des **professionnels en exercice** qui continuent eux-mêmes à se former et à améliorer avec passion leurs pratiques respectives. Ils ont au **minimum 1 an et 100 heures de pratique** pour chacun des enseignements qu'ils transmettent.

Le critère horaire est un choix prépondérant dans la sélection des formateurs, au-delà de celui de l'ancienneté, en cela qu'il reflète le mieux l'adaptation, la bonne prise en main et l'approfondissement de la technique à enseigner.

4. Les formations

Il n'est pas obligatoire de s'inscrire à un bloc complet, les modules peuvent être suivis indépendamment les uns des autres pour la plupart (voir prérequis éventuels).

- La **formation de base** se décompose comme suit :
  - Bloc 1 : Connaissances et techniques de base en massage bien-être ;
  - Bloc 2 : Massages du monde ;
  - Bloc 3 : Créer, gérer et développer son activité bien-être.

- Les **blocs de formations spécialisants** sont les suivants :
  - Bloc 4 : Accompagnement périnatal ;
  - Bloc 5 : Accompagnement énergétique ;
  - Bloc 6 : Conseiller en phytologie ;
  - Formations spécialisantes hors blocs.

En fin de formation il est remis une attestation de formation et un certificat de réalisation. Modèle d'attestation de formation :

ATTESTATION DE FORMATION

Module 1.1 - Théorie, cadre et bonne pratique du massage bien-être

Être & Bien-Être atteste que :

Xxxxx XXXXXX

a satisfait aux apprentissages théoriques relatifs à la bonne pratique du massage bien-être et peut se prévaloir de la connaissance de ceux-ci.

Fait à xxxxxxxxxxx le xx/xx/xxxx.

Le formateur
Xxxx XXXXXX

Le président
Yoann FONTE

Module	Intitulé	Intervenant	Formation collective			Formation individuelle		
			Durée	Auto financée	Prise en charge	Durée	Auto financée	Prise en charge
BLOC 1 - Connaissances et techniques de base en massage bien-être								
1.1	Théorie, cadre et bonne pratique du massage bien-être	Yoann Fonte	2 jours 14h	400€	500€	1 jour 7h	400€	400€
1.2	Accompagnement global et structuré du client	Yoann Fonte	2 jours 14h	400€	500€	1 jour 7h	400€	400€
1.3	Anatomie et physiologie humaine	Yoann Fonte	2 jours 14h	400€	500€	1 jour 7h	400€	400€
1.4	Massages segmentaires et personnalisés	Yoann Fonte	6 jours 42h	1 200€	1 500€	Indisp.	Indisp.	Indisp.
TOTAL BLOC 1 (remise 10%)				2 160€	2 700€		2 160€	2 700€
BLOC 2 - Massages du monde								
2.1	Massage Californien-Suédois	Yoann Fonte	3 jours 21h	600€	750€	2 jours 14h	800€	800€
2.2	Massage Hawaïen Lomi-Lomi	Yoann Fonte	3 jours 21h	600€	750€	2 jours 14h	800€	800€
2.3	Massage Balinais	Cindy Philippe	3 jours 21h	600€	750€	2 jours 14h	800€	800€
2.4	Massage Ayurvédique Abhyanga	Tatiana Rajch	3 jours 21h	600€	750€	2 jours 14h	800€	800€

Module	Intitulé	Intervenant	Formation collective			Formation individuelle		
			Durée	Auto financée	Prise en charge	Durée	Auto financée	Prise en charge
2.5	Massage Deep Tissue Niveau 1	Yoann Fonte	3 jours 21h	600€	750€	2 jours 14h	800€	800€
2.6	Massage Amma Assis	Tatiana Rajch	3 jours 21h	600€	750€	2 jours 14h	800€	800€
TOTAL BLOC 2 (remise 10%)				3 240€	4 050€		4 320€	4 320€
BLOC 3 - Créer, gérer et développer son activité bien-être								
3.1	Créer, gérer et développer une activité de bien-être	Yoann Fonte	2 jours 14h	400€	500€	1 jour 7h	400€	400€
TOTAL BLOC 3 avec examen final (remise 10%)				630€	790€		630€	790€
BLOC 4 - Accompagnement périnatal								
4.1	Massage bébé	Alicia Asse	2 jours 14h	400€	500€	1 jour 7h	400€	400€
4.2	Massage enfant	Alicia Asse	2 jours 14h	400€	500€	1 jour 7h	400€	400€
4.3	Massage Femme Enceinte	Alicia Asse	2 jours 14h	400€	500€	1 jour 7h	400€	400€
4.4	Conseils Alimentaires - Fertilité & Grossesse	Alicia Asse	2 jours 14h	260€	500€	1 jour 7h	350€	400€

Module	Intitulé	Intervenant	Formation collective			Formation individuelle		
			Durée	Auto financée	Prise en charge	Durée	Auto financée	Prise en charge
4.5	Accompagnement à l'Allaitement Maternel	Alicia Asse	2 jours 14h	260€	500€	1 jour 7h	350€	400€
TOTAL BLOC 4 (remise 10%)				1 550€	2 250€		1 700€	1 800€
BLOC 5 - Accompagnement énergétique								
5.1	Massage Chinois – Tui Na bien-être Niveau 1	Cindy Philippe	3 jours 21h	600€	750€	2 jours 14h	800€	800€
5.2	Relaxation et Massage aux Bols Tibétains	Yoann Fonte	3 jours 21h	600€	750€	2 jours 14h	800€	800€
5.3	Réflexologie plantaire chinoise	Cindy Philippe	3 jours 21h	600€	750€	2 jours 14h	800€	800€
5.4	Réflexologie palmaire	Alicia Asse	2 jours 14h	400€	500€	1 jour 7h	400€	400€
5.5	Massage crânien	Tatiana Rajch	3 jours 21h	600€	750€	2 jours 14h	800€	800€
TOTAL BLOC 5 (remise 10%)				2 520€	3 150€		3 240€	3 240€
BLOC 6 - Conseiller en phytologie								
6.1	Huiles essentielles, huiles végétales et hydrolats	Alicia Asse	3 jours 21h	390€	750€	2 jours 14h	600€	700€

Module	Intitulé	Intervenant	Formation collective			Formation individuelle		
			Durée	Auto financée	Prise en charge	Durée	Auto financée	Prise en charge
6.2	Bourgeons et infusions	Alicia Asse	2 jours 14h	260€	500€	1 jour 7h	350€	400€
6.3	Fleurs de Bach	Alicia Asse	3 jours 21h	390€	750€	2 jours 14h	600€	700€
TOTAL BLOC 6 (remise 10%)				940€	1 800€		1 400€	1 620€
HORS BLOCS – Formations spécialisantes								
SPE 01	Massage Deep Tissue Niveau 2	Yoann Fonte	2 jours 14h	400€	500€	Indisp.	Indisp.	Indisp.
SPE 03	Massage Kobido	Cindy Philippe	3 jours 21h	600€	750€	2 jours 14h	800€	800€
SPE 04	Massage Thaïlandais	Cindy Philippe	3 jours 21h	600€	750€	2 jours 14h	800€	800€
SPE 05	Drainage Lymphatique Synergie	Cindy + Yoann	3 jours 21h	600€	750€	Indisp.	Indisp.	Indisp.
SPE 06	Maderothérapie	Yoann Fonte	3 jours 21h	600€	750€	2 jours 14h	800€	800€

5. Les avantages

Choisir de se former chez ÊTRE & BIEN-ÊTRE présente de nombreux avantages. Vous avez notamment la possibilité d'assister à nouveau gratuitement aux formations en tant qu'observateur et/ou modèle (selon nécessité et places disponibles). Si vous souhaitez pratiquer à nouveau afin de réviser et/ou parfaire votre technique, la formation vous sera proposée à un tarif préférentiel.

L'école offre également l'accès à une base documentaire de sorte à approfondir ses connaissances. Toute contribution de la part des apprenants est la bienvenue afin de développer cette base et d'en faire profiter les autres stagiaires. Celle-ci est accessible via le site internet http://www.formation-etre-bienetre.com rubrique « Ressources stagiaires ». Le mot de passe est communiqué lors de la première inscription.

De plus, selon les modules d'enseignement, le formateur pourra proposer la création d'un groupe WhatsApp (ou équivalent) afin de faciliter la circulation des informations durant le stage et de favoriser les échanges entre les participants.

De même, un groupe Facebook privé est à la disposition de tous les stagiaires ayant suivi au moins un module de formation. Ce groupe s'appelle « **Être-Bien & Entouré** » et est accessible directement à cette adresse :

http://www.facebook.com/groups/etrebien.et.entoure

Pour rester informé des actualités et événements de l'école, nous vous invitons à consulter régulièrement le site http://www.formation-etre-bienetre.com, à vous abonner à la lettre d'information, ainsi qu'à la page Facebook :

http://www.facebook.com/formation.etre.bienetre

6. Le lieu de stage

Les stages se déroulent dans les locaux d'Être & Bien-Être situés au :

251 chemin des gourettes

Les bureaux du soleil BAT A (2ème étage)

06370 – MOUANS SARTOUX

Nos locaux se situent à 5 minutes de la sortie d'autoroute A8 n°42 « Grasse – Mougins – Le Cannet ». Prendre la pénétrante Cannes-Grasse en direction de Grasse et sortir à « Mougins » ou « Mouans-Sartoux – La Roquette sur Siagne – Pégomas ».

L'école est également à 3 minutes à pied de la gare SNCF de Mouans-Sartoux. Un réseau de bus est aussi à votre disposition et les lignes A et D passent au pied de l'école : https://sillages.paysdegrasse.fr/lignes-urbaines. **Le dimanche : sonnette 26**.

Le **stationnement** ne peut pas se faire au pied de l'immeuble car il s'agit d'une zone bleue. Attention car les contrôles sont réguliers !... Il existe trois zones de stationnement longue durée et gratuites à proximité :

- Parking de la gare SNCF (300m à pied) ;
- Parking près de l'hôtel IBIS (300m à pied) ;
- Parking derrière le supermarché Auchan, le moins fréquenté (400m à pied).

Pour **déjeuner**, vous avez un supermarché Auchan à 400m de l'école qui ouvre tôt le matin, y compris le dimanche. Sur son parking, vous trouverez aussi « Gourmande is 50's » qui font d'excellents bagels et pâtisseries américaines sur place ou à emporter (fermé le dimanche).

Ensuite, il existe un restaurant 100% vegan et fait maison que nous vous recommandons près du cinéma, il s'agit du « Green Roses Café ». Ils font tous leurs délicieux plats à emporter.

Sinon, vous pouvez apporter votre repas et le manger directement dans les locaux avec le reste du groupe dans une ambiance que nous voulons conviviale ! Un micro-onde et un réfrigérateur sont à votre disposition. De même, vous trouverez une cafetière à dosettes et une théière avec un choix de thés et de tisanes.

En terme d'**hébergement**, l'hôtel IBIS (3 étoiles) est idéalement situé à proximité directe de l'école au 20 avenue des sources à Mouans-Sartoux.

7. Accessibilité et handicap

L'intégration du handicap et l'accessibilité des formations au plus grand nombre est une préoccupation majeure de notre organisme de formation professionnelle. Pour toute question à ce sujet, vous pouvez prendre contact directement avec notre référent handicap : Yoann Fonte au 06 28 61 57 69. Ce dernier, en collaboration avec les formateurs, est en charge d'accompagner et de suivre les personnes nécessitant des aménagements particuliers.

Concernant l'accessibilité de nos locaux :

- Bâtiment conforme aux normes d'accessibilité, bénéficiant d'un ascenseur et de stationnements PMR ;
- Local et portes non conformes à l'accessibilité des personnes en fauteuil roulant.

Nos partenaires référents handicap sont l'AGEFIPH et la RHF.

8. Assistance pédagogique et technique

Pour les formations en visioconférence Zoom, le formateur est habilité à donner toute assistance pédagogique et technique nécessaire en direct durant la session pour le bon déroulement du stage.

En revanche, si l'assistance technique doit perturber le bon déroulement de la session pour les autres stagiaires, ou s'il s'agit d'une problématique matérielle ou de connexion, il faudra contacter notre référent numérique : Yoann Fonte au 06 28 61 57 69. Ce dernier fera tout son possible pour que chaque stagiaire profite d'une bonne expérience de formation en distanciel.