

GUIDE DES FORMATIONS BIEN-ÊTRE

*formation en présentiel
à la Seyne sur Mer*

L-universdeceline.com





SOMMAIRE

1

INTRODUCTION

2

POURQUOI CHOISIR L'UNIVERS DE CÉLINE

3

FICHE FORMATION

MASSAGE BIEN ÊTRE:

- *MODELAGE CALIFORNIEN*
- *CHI NEI TSANG*
- *REFLEXOLOGIE PLANTAIRE*

- *YIN YOGA*

YOGA:

4

TARIFS

5

S'INSCRIRE



I N T R O D U C T I O N

1





REALISER VOTRE PROJET, APPORTER UN PLUS A VOTRE ACTIVITÉ!

L'univers de Céline est présent pour vous, afin de vous faire acquérir de nouvelles compétences en vue d'exercer un autre métier et ou de valoriser vos compétences existantes .

Se former est une richesse. Choisir le domaine du bien être est déjà une contribution pour veiller à rendre le monde plus doux et donc meilleur...

La quête de bien-être dans notre vie quotidienne, via la détente, et la gestion du stress s'identifie comme le fait d'être bien dans son corps et détendu.

Les Français déclarent rechercher cet état de différentes manières. La recherche de détente concerne plus de 8 Français sur 10 (84 %) :

- 60 % indiquent chercher à guérir ou prévenir des maladies.
- 59 % à gérer leur stress.
- La recherche de la minceur (48 %) et d'un corps plus musclé (43 %) est moins répandue mais non négligeable.

Quelles qualités sont nécessaires pour travailler dans le bien-être ?

Dans tous les métiers du bien-être, le client est la priorité. Il est indispensable de se rendre disponible, être à l'écoute, se tourner vers les autres et faire preuve de générosité.



Après la formation vous serez

Praticien en massage bien-être et vous pourrez exercer au sein d'un spa, d'un institut de beauté spécialisé, d'un hôtel, d'un centre thermal, de thalassothérapie, de balnéothérapie, de remise en forme ou en indépendant.



Se former au yin yoga

Pour les enseignants en yoga ou simplement découvrir et approfondir sa pratique.

Pour amener un plus à votre activité de thérapeute, du bien être et du développement personnel : coachs, massothérapeutes, psychothérapeutes, aux métiers du soin et de la santé, de l'accompagnement.

POURQUOI CHOISIR
L'UNIVERS DE CÉLINE ?

2





AMBIANCE SIMPLE ET FAMILIALE

Cadre de formation intimiste
au chalet.

Céline Girard est une professionnelle du bien être depuis 27 ans ,

A chaque formation un livret de théorie et pratique vous sera remis

Le nombre de participants est de 8 pour les formations massages
bien être et de 6 pour la formation yoga.

Votre formation prise en charge à 100% par votre OPCO



LES VALEURS DU CENTRE DE FORMATION:

Le respect

C'est une valeur fondamentale du centre de formation.

Céline, formatrice qualifiée et passionnée par le Bien-être depuis plus de 27 ans.

La disponibilité

Je suis disponible pour les stagiaires afin de leur apporter toute l'aide dont ils peuvent avoir besoin pour mener à bien leur projet.

La confiance

J'établis un rapport de confiance avec mes stagiaires afin de créer une ambiance conviviale et efficace pour transmettre le métier.

Le partage

Le stagiaire intègre le centre de Formation L'univers de Céline, et intègre le groupe Facebook "UniversFormation" pour être en contact avec tous les autres stagiaires pendant et après la formation.

FICHE FORMATION

3





MODELAGE CALIFORNIEN

16H / 2 JOURS

Descriptif du CALIFORNIEN

Technique :

Le massage californien combine des gestes enveloppants et cocoonants qui mettent en lien les différentes zones du corps dans un rythme plutôt lent. L'objectif est d'apporter une détente profonde, un lâcher-prise et le sentiment de se recentrer, de se retrouver. Il se pratique sur table avec de l'huile. Une serviette recouvre en permanence les parties du corps non massées (pour préserver la pudeur du receveur et la chaleur).

Le massage enseigné ici est un massage de relaxation, non thérapeutique.

Déroulement d'une séance :

Le massage californien est un des grands classiques du massage à l'huile. Le massage californien est un massage complet du corps, qui commence par le dos puis les jambes pour continuer par le ventre, les bras, les jambes, la nuque et le visage.

Ce massage peut également être partiel : si une partie du corps est particulièrement tendue, elle peut être massée plus longuement.

Les bienfaits :

- détend le corps
- aide au lâcher-prise
- détend l'esprit
- aide à se recentrer
- aide à éliminer les toxines
- favorise la circulation sanguine et lymphatique
- adoucit et assouplit la peau

Contre indication: femmes enceintes, Diabète sévère.



REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

16H / 2 JOURS

Descriptif de la REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Technique :

La RP a des zones réflexes du pied qui sont massés suivant un protocole très précis lié au fait que chaque partie du corps est représentée à un endroit déterminé du pied, appelé la zone réflexe. Celle-ci est la projection en miniature de cette partie. Les tensions présentes et la texture de la peau lui indiquent les endroits sur lesquels il faudra insister.

Le massage se fait à l'aide d'un toucher léger comme mouvements des pouces, de type pression- rotation, des massages classiques, des effleurements et des étirements.

Déroulement d'une séance :

La RP est un massage des pieds à l'huile. La séance débutera par une prise de contact des pieds, puis continuera avec des pressions appuyées selon un protocole établi et selon les besoins de la personne.

Certaines zones réflexes peuvent être sensibles. Pas d'inquiétude, c'est le signe qu'un rééquilibrage est nécessaire.

Les bienfaits :

- harmonise les fonctions vitales
- libère le stress et les tensions nerveuses
- soulage les tensions du dos et autres zones du corps
- améliore la circulation sanguine
- apporte détente et relaxation profonde
- active le système lymphatique
- aide à lutter contre des problèmes digestifs, respiratoires, des allergies, de l'eczéma, des problèmes de sommeil

Contre indication:

maladie cardiaque récente, troubles respiratoires, phlébite récente, traumatisme des pieds. La réflexologie est proscrite pendant les trois premiers mois de la grossesse.



CHI NEI TSANG

35H / 5 JOURS

Descriptif du CHI NEI TSANG

Technique :

Le chi nei tsang combine des gestes de pression, pompage, lissage, cuisson, écoper ...

La médecine traditionnelle chinoise associe en effet à chaque organe une émotion positive et négative : peur pour les reins, colère pour le foie, tristesse pour les poumons, ruminations ou soucis pour la rate, etc...

Egalement pendant le soin, la technique des 6 sons permet de dissoudre les tensions accumulées dans les principaux organes du corps.

Apprentissage de l'auto massage chi nei tsang pour votre traitement au quotidien.

Déroulement d'une séance :

Le chi nei tsang est principalement un massage du ventre à l'huile.

Il se pratique sur table avec de l'huile.

Une serviette recouvre en permanence les parties du corps non massées (pour préserver la pudeur de la personne et la chaleur) et un gros coussin sous les jambes pour une meilleure posture de la personne.

Les bienfaits :

- Apaise (ballonnements..)
- Dissout les énergies négatives bloquées et les désordres physiques associés pour rétablir une bonne circulation d'énergie et laisser place à des émotions plus positives (courage, calme, créativité..)
- Relance le système circulatoire
- Relance le système lymphatique
- Détoxifie les organes
- Renforce le système immunitaire

Contre indication: Diabète, cancer, lymphome, pacemaker, hernie hiatale, hernie inguinale



YIN YOGA 50H / 7JOURS

Le yin yoga est une pratique méditative profonde influencée par le Hatha Yoga, le Taoïsme et la Médecine Traditionnelle Chinoise permettant de se mettre à l'écoute de son l'intérieur. Les postures sont tenues plusieurs minutes et nous invite à découvrir à nous assouplir permettant aux tissus profonds (les tissus conjonctifs) et aux articulations d'être stimulés.

Cette formation est ouverte aux professeurs de Yoga ainsi que les professionnels de la santé (infirmière, ostéopathe, psychologue....) et du bien être en général (coach de vie, thérapeute..) qui envisagent de transmettre le Yin Yoga. également aux personnes qui souhaitent approfondir leur pratique et leurs connaissances.

Pratique du yin :

le pratiquant travaille sur sa respiration et son mental. Un moment rien que pour soi pour ralentir le rythme effréné de la vie quotidienne. . .et trouver la paix intérieure.

Le yin devient un allié précieux pour vous même, pour reconnecter votre être le plus profond, et d'accueillir ce qui vient. S'abandonner dans le yin yoga...et arriver à se détacher « de vouloir faire » au lieu « de vouloir être »

Vous allez apprendre:

- La philosophie du yin yoga
- Les bases de l'anatomie
- Les méridiens et leurs symboliques
- Auto massage pour activer le Qi
- Mantra, chant des voyelles,
- Les 6 sons guérisseurs des organes
- Médiation et pranayama
- 39 postures de yin yoga
- Apprendre à séquencer vos séances

Les bienfaits :

- Retrouver la paix intérieure,
- Aligner son corps avec son esprit, mais aussi retrouver la flexibilité du mouvement.
- Apprendre à faire le vide
- Apprendre à se recentrer, dans sa tête comme dans son corps.

T A R I F S

4



MASSAGE BIEN-ÊTRE

Particulier
OPCO

Prise en charge

Modelage californien 2j / 16h

500€

570€

Réflexologie plantaire 2j / 16h

500€

570€

Chi nei Tsang 5j / 35h

700€

850€

YOGA

Particulier

Prise en charge OPCO

Yin yoga 7j / 50h

850€

1200€

Acompte de 200€ pour une formation de 2 jours

Acompte de 300€ pour une formation de 5 jours

Acompte de 400€ pour une formation de 7 jours



COMMENT FAIRE FINANCER VOTRE FORMATION?

L'univers de Céline est un centre de formation professionnelle enregistré sous le numéro 11922327292 de la Direccte, service régional du Ministère du Travail (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat).

- La plupart des OPCO (**Agefice, FIFPL, FAFCEA** etc...) accordent des financements de ce type de formations. Les délais de traitement étant souvent importants, il est nécessaire d'engager vos démarches avant le début de la formation. Demandez votre devis en bas de la page.
- L'univers de Céline est un centre Certifié QUALIOP1 qui est une nouvelle marque de certification de qualité des prestataires d'action de formation. À compter du 31 décembre 2021, la certification **Qualiopi vient remplacer la certification Datadock et sera obligatoire pour recevoir des financements publics ou mutualisés.**

N'hésitez pas à me contacter via le formulaire pour recevoir votre devis sur la formation que vous souhaitez effectuer, mais avant cela:

- renseignez-vous sur l'organisme de financement à contacter, sur vos droits, sur les modalités requises, les plafonds financiers, possibilité de financement partiel, délais, etc.
- Salariés : contactez votre employeur
- Professions libérales et auto-entrepreneurs : contactez votre Opco (voir l'urssaf ou le RSI si vous ne le connaissez pas). via FIFPL, AGEFICE, UNIFORMATION, FAFCEA....
- Demandeurs d'emploi : contactez Pôle Emploi.

S'INSCRIRE

5





ETAPES D'INSCRIPTION

VOUS ÊTES INTÉRESSÉ(E)S ?

Remplissez dès maintenant votre demande d'inscription par mail ou bien par téléphone et demander votre devis pour le remettre à votre OPCO et vous faire financer intégralement votre formation.

RESERVATION: paiement de l'acompte sur le site en CB

luniversdeceline@hotmail.com

06.34.27.51.25

- . N'oubliez pas de préciser si vous souhaitez compléter par :
 - une ou plusieurs formation

L'univers de Céline est à votre écoute pour vous accompagner dans votre projet!



LES DATES DES FORMATIONS SONT
SUR LE SITE

l-universdeceline.com

Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**



MAGALI:

Formation exceptionnelle .Beaucoup de professionnalisme, un enseignement de qualité et beaucoup de bienveillance de la part de l'enseignante. Je recommande vivement vous serez enchantés.

CHRISTELLE:

Tu es une formatrice exceptionnelle , tu donnes tellement...Merci, pour ton accueil.

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93830631383
auprès du Préfet de la Région PACA.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat