

L'INSTITUT K

Formation

L'INSTITUT K FORMATION – Centre de Formation Certifié QUALIOPF

09.53.98.76.45 – institutk.nancy@gmail.com

26B Rue Saint Michel 54000 NANCY – SIRET 831 139 407 00041

Enregistré sous le numéro 44540423854 auprès du préfet de la région GRAND EST.

PROPOSE

Méthode OR'âme

Massage psycho-relaxo-énergétique

Durée :

5 jours - (7 heures par jour), soit 35 heures en présentiel.

Horaires : 9h00-12h00 / 14h00-18h00 avec 1 heure de pause déjeuner.

NB : Les frais d'hébergement et de restauration ne sont pas compris dans le prix de la formation.

Profils apprenants :

- Professionnels du secteur de l'esthétique et de la beauté.
- Professionnels de l'accompagnement relationnel.
- Professionnels de l'accompagnement corporel et énergétique.

Pré-requis :

- Personne majeure uniquement.
- Aucun pré-requis.

Accessibilité et délais d'accès :

- Les besoins sont identifiés et validés en amont.
- La convention ou le contrat est signé(e) en amont.
- La facture/acompte est payé(e).
- Financement possible : Oui, (FAFCEA, FIFPL, OPCO, Pôle emploi,...)

Contactez-nous : [***institutk.nancy@gmail.com***](mailto:institutk.nancy@gmail.com)

Les personnes atteintes de handicaps souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités d'accueil et d'accompagnement de la formation.

Objectifs pédagogiques :

À l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

Connaissances théoriques :

- Comprendre la mémoire cellulaire et son impact sur le bien-être.
- Connaître les bases et intentions du massage OR'âme.
- Identifier les contre-indications et les conditions de sécurité.
- Comprendre le burn-out et l'intérêt du massage dans sa prévention et son accompagnement.
- Explorer l'influence des déséquilibres énergétiques sur la vitalité et l'émotionnel.

Connaissances pratiques :

- Réaliser une séance complète du massage OR'âme selon le protocole.
- Appliquer les gestes et pressions pour libérer les tensions mémorisées.
- Accompagner les réactions physiques, émotionnelles et énergétiques avec bienveillance.
- Adopter une posture professionnelle d'écoute et de présence.
- Adapter la pratique aux clients en situation de stress ou de burn-out.
- Utiliser une communication adaptée avant, pendant et après la séance.
- Intégrer des techniques de recentrage et d'harmonisation énergétique.
- Respecter les règles d'hygiène et garantir un cadre sécurisant.
- Être capable de conseiller le client pour prolonger les bénéfices de la séance.

Contenu de la formation :

MODULE 1 :

JOUR 1 : MATIN (9h00-13h00)

- Accueil (thé & café).
- Présentation formatrice/apprenants et présentation de la méthode OR'âme.
- Quizz d'entrée d'évaluation du niveau de chacune.
- Les 3 types de burn-out : physique, émotionnel et mental.
- Symptômes corporels et zones clés affectées.
- Charge mentale : définitions, effets sur le système nerveux et le cortisol.

JOUR 1 : APRÈS-MIDI (14h00-18h00)

- Introduction à l'anatomie émotionnelle.
- Les mémoires cellulaires : héritages émotionnels transgénérationnels.
- Les chakras et leur lien avec les émotions.
- Théorie sur les polarités énergétiques.

L'INSTITUT K

Formation

L'INSTITUT K FORMATION – Centre de Formation Certifié QUALIOPF

09.53.98.76.45 – institutk.nancy@gmail.com

26B Rue Saint Michel 54000 NANCY – SIRET 831 139 407 00041

Enregistré sous le numéro 44540423854 auprès du préfet de la région GRAND EST.

PROGrama

JOUR 2 : MATIN (9h00-13h00)

- La posture intérieure du praticien : ancrage, respiration et pleine présence.
- L'écoute par le toucher : apprendre à sentir, ralentir et ajuster.
- Rôle du silence, de la respiration et de la résonance corporelle.
- Lien entre toucher et système nerveux autonome (parasymphatique).

JOUR 2 : APRÈS-MIDI (14h00-18h00)

- Démonstration du toucher d'accueil et de relaxation.
- Pratique guidée : toucher juste, enveloppant et centré.
- Mises en situation : ressenti corporel, feedback et auto-régulation.
- Apprentissage des manœuvres OR'âme face antérieure.

JOUR 3 : MATIN (9h00-13h00)

- Apprentissage des manœuvres de la face antérieure.
- Intégration des polarités énergétiques dans la gestuelle.
- Toucher énergétique : pression, effleurages et relâchements coréens.
- Pratique en binôme de la face antérieure.

JOUR 3 : APRÈS-MIDI (14h00-18h00)

- Apprentissage des manœuvres de la face postérieure.
- Ajustements personnalisés, respiration du masseur et rythme.
- Lecture du corps en état de tension, fatigue ou épuisement.
- Intégration progressive du protocole dans le corps du praticien.

JOUR 4 : MATIN (9h00-13h00)

- Apprentissage des manœuvres de la face postérieure.
- Travail subtil sur les chakras : coeur, plexus solaire et racine.
- Harmonisation globale des polarités et recentrage énergétique.
- Révision complète du protocole en binôme.

JOUR 4 : APRÈS-MIDI (14h00-18h00)

- Réalisation du massage OR'âme sur binôme.
- Supervision individuelle et retours pédagogiques.
- Bilan collectif, ressentis, questions/réponses.
- Questions/réponses.
- QCM final d'évaluation des acquis & Livret de suivi.
- Évaluation à chaud de la formation et de la formatrice.
- Rangement & Nettoyage des espaces de travail.
- Remise du certificat et de l'attestation de formation.
- Bilan de la formation.
- Conclusion.

MODULE 2 :

JOUR 5 : MATIN (9h00-13h00)

- Temps de parole : retours post-module 1.
- Analyse des difficultés rencontrées.
- Affinage des manœuvres et de la qualité du toucher.
- Accompagnement verbal pendant le massage : posture et mots justes.

JOUR 5 : APRÈS-MIDI (14h00-18h00)

- Réalisation complète du massage OR'âme sur binôme ou modèle.
- Évaluation pratique.
- Debriefing personnalisé.
- Remise du certificat de formation OR'âme.

Prix : 1225€ TTC (Paiement en 3 ou 4 fois sans frais possible par carte bancaire).

Moyens pédagogiques et techniques :

- Salle de formation théorique et pratique.
- Matériel mis à disposition.
- Tables de massage 70cm de large.
- Book complet de formation.
- Projection sur écran plat des supports écrits et visuels.
- Apport d'expérience et démonstration pratique de notre formatrice.
- Pratique en binômes supervisée.
- Temps de retour réflexif et de partage en groupe.

Équipe pédagogique et organisation : ANDRÉ Caroline.

Formatrice : RIPPLING Ophélie

Dispositif de suivi :

- Feuille de présence.
- QCM d'entrée et de sortie.
- Livret de suivi.
- Formulaire d'évaluation de la qualité de la formation et de la formatrice.
- Groupe Whatsapp 6 mois : Disponibilité et réactivité de la formatrice aux questions post-formation.