



Fiche de Renseignements aux formations en Massage de Bien-être,

F2M Centre de Formation au Massage & Mouvement Intuitif, BOURGOGNE

Code ROME : K1103 – Forma code : 43445 – NSF : 336 - Code NAF de la profession 8690F

Organisme enregistré par la Préfecture de la Nièvre sous le n°Siret : 890 896 566 00019

Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité -27580083458- Certification Qualité : Datadock

Les étapes de votre admission en formation :

- Cette **fiche de renseignement** est votre premier pas en vue de l'admission à la formation. Elle nous est nécessaire afin d'établir votre contrat de formation (cas N°1) ou l'établissement de notre convention avec votre financeur (cas N°2).
- Editez-la et complétez-la, de la **page 1 à 4**, avec le **calendrier** de votre parcours de formation envisagé.
- **Renvoyez-la**, par mail à : f2m.massagemouvement@gmail.com ou par courrier, à : F2M Massage Mouvement, Moulin des Gouttes 58370 ONLAY
- Adressez-nous également, un **CV avec une photo** et une **lettre** ou un mail présentant :
 1. La nature précise de votre métier actuel.
 2. Votre projet, votre motivation au sujet de la pratique professionnelle du massage bien-être.
 3. La raison du choix de notre école.
 4. Le cas échéant, vos acquis précédents en matière de relaxation et de travail corporel.
- Nous programmons un **rdz** (téléphonique ou en visio) pour cerner vos motivations, votre projet, vérifier vos pré-requis et élaborer votre programme de formation ensemble
- Vous **validez votre contrat (ou convention)** et votre programme de formation après réception de notre proposition finalisée
- Si vous êtes concerné-e, vous faites votre **demande d'utilisation de votre CPF sur moncompteformation**
- Vous recevez une confirmation d'inscription, puis, une convocation quelques jours avant le début de la formation
- Vous entrez en formation aux dates programmées.

Pré-requis de la formation :

- être majeur
- Niveau V. Et faire la démonstration lors de l'entretien de sa capacité de compréhension, d'expression, de structuration et d'argumentation minimale de ses interventions orales et de ses écrits.
- avoir une formation ou une expérience professionnelle dans le domaine du massage, de la relaxation, de la relation d'aide ou de soin (lorsque l'action de formation correspond à l'article L6313-3) ; OU se reconvertir dans ce domaine avec une forte motivation à exercer le métier de masseur/relaxologue (lorsque l'action de formation correspond à l'article L6313-6),
- être motivé et exprimer un intérêt majeur pour la formation et la profession,
- avoir une vision du métier compatible avec celle de F2M, notamment une vision fondée sur l'approche bien-être et non sur l'approche thérapeutique ou mystique.
- Ces prérequis seront validés à travers 1) la lettre de motivation, 2) le ou les entretiens préalables avant l'inscription, 3) en cas de nécessité de vérification supplémentaire, un nouvel entretien mené à l'issue d'une demi-journée dite « porte ouverte individualisée » au cours de laquelle le candidat est reçu par un formateur au sein d'un groupe en formation.

NOM : Prénom :
 Adresse : CP et Ville :
 Date de naissance :
 Email : Tel Mobile :

Votre positionnement avant l'entrée en formation :

Complétez ci-dessous

Vous souhaitez changer de profession, votre formation sera une Action de conversion

Vous souhaitez intégrer les acquis de la formation dans la profession que vous exercez déjà, votre formation sera une Action d'adaptation et de développement des compétences

Situation professionnelle :

Diplômes :

Votre parcours de formation : Indiquez la certification et/ou les contenus choisis en cochant ci-dessous :

NOS CURSUS Complets

Cursus Praticien-ne Massage Bien-Être formation présentiel & distanciel (132h MH + 22h AP + 32h LA + 88h 2 modules Massage, + 4h eval) + 140h stage en entreprise	278 h – financé (20€/h) : 5 560 € – autofinancé (17€/h) : 4 726 €	
Cursus Praticien-ne Massage Bien-Être avec spécialisation au Massage Intuitif & Créatif formation présentiel & distanciel (132h MH + 22h AP + 32h LA + 88h 2 modules Massage + 4h eval + 110h spé MIC) + 140h stage en entreprise	388 h – financé (20€/h) : 7 760 € – autofinancé (17€/h) : 6 596 €	
Cursus Masseur-Relaxologue formation présentiel & distanciel (132h MH + 22h AP + 32h LA + 88h 2 modules Massage + 4h eval + 110h spé MIC + 110h Atelier relax + Eval 22h) + 140h stage en entreprise	520 h – financé (20€/h) : 10 400 € – autofinancé (17€/h) : 8 840 €	
BLOCS		
Bloc 1 Savoir Prodiger des Techniques de Massage Bien-Être - composé des Modules : Massage à l'Huile (MH) + 2 au choix : Massage au Sol (MS) ou Massage Energétique (ME) ou Massage Adapté (MA) + Anatomie Palpatoire	242 h – financé (20€/h) : 4 840 € – autofinancé (17€/h) : 4 114 €	
Bloc 2 – Vivre du bien-être - composé du Module Lancer son Activité (LA)	32h – financé (20€/h) : 640 € – autofinancé (17€/h) : 544 €	
Bloc 3 - Spécialisation au Massage Intuitif & Créatif : Être capable d'accompagner l'expression des besoins de la clientèle, de créer des massages adaptés à la demande du massé et de gérer son cadre de travail composé du Module Développer sa Dimension Créative et Développer son Identité Professionnelle (DCI)	110 h – financé (20€/h) : 2 200 € – autofinancé (17€/h) : 1 870 €	
Bloc 4 : Savoir Animer des séances de relaxation en individuel ou en collectif - composé des Modules Initiation aux Techniques de Relaxations (ITA)+ Savoir Créer des ateliers de relaxation (SCA)	110 h – financé (20€/h) : 2 200 € – autofinancé (17€/h) : 1 870 €	

MODULES

Suivi indépendamment d'un cursus ou en vue d'une certification ou qualification progressive

Chaque module est composé de regroupements indissociables. Les modules peuvent être dispensés en semaine ou en week-end. Les horaires sont :

- en **SEMAINE** : Lundi 13h-19h, Mardi 9h-19h et Mercredi 9h-16h. Et Jeudi (si sur 4 jours)
- en **WEEK-END** : Vendredi 13h-19h, Samedi 9h-19h et Dimanche 9h-16h. Et Lundi (si sur 4 jours)

Ils peuvent néanmoins avoir quelques variantes selon les lieux et modules.

<p style="text-align: center;">Module Massage à L'huile (MH) 132h en 6 rgts X 22h (22h en 3 jours) Technique de base du Massage Suédois et Californien sur table Technique de base du Massage Suédois et Californien au sol Massage 4 mains.</p>	132h	
<p style="text-align: center;">Module Massage au Sol (MS) 44h en 2 rgts X 22h (22h en 3 jours) Protocole de la Relaxation Coréenne La Relaxation Coréenne Intuitive.</p>	44h	
<p style="text-align: center;">Module Massages Energétiques (ME) 44h en 2 rgts X 22h (22h en 3 jours) Harmonisations des chakras et des corps subtils Massage en Lemniscate Corrélations des blocages énergétiques et des tensions physiques Polarité- apposition de main Massage Métamorphique</p>	44h	
<p style="text-align: center;">Module Massages Adaptés (MA) 44h en 2 rgts X 22h (22h en 3 jours) Massage bébé et enfant Massage périnatal Massage femme enceinte Massage personne âgées</p>	44h	
<p style="text-align: center;">Module Anatomie Palpatoire (AP) 22h en 3 jours) Base du corps humain, de la peau aux os Théorie et pratiques</p>	22h	
<p style="text-align: center;">Module Lancer son Activité (LA) 32h en 3 jours en présentiel et 10h à distance Gestion, Marketing, Communication</p>	32h	
<p style="text-align: center;">Modules Déployer sa Dimension Créative e Développer son Identité Professionnelle (DCI) 110h en 5 rgts X 22h (22h en 3 jours) Fusionner les outils de relaxation avec le massage Sortir de sa zone de confort et oser créer un massage créatif personnalisé Gestion du cadre de travail Accompagnement dans l'expression des besoins de la clientèle Approfondir ses compétences relationnelles</p>	110h	
<p style="text-align: center;">Modules Initiation aux Techniques de Relaxation et Savoir Créer des Ateliers de Relaxation (ITR-SCA) 110h en 5 rgts X 22h (22h en 3 jours) La méthode Jacobson, Le training autogène de Schultz, Yoga Nidra, Le réveil des sens et les fondements de la méthode Vittoz, Les visualisations, Les outils de la Pleine Conscience, La dimension énergétique des relaxations par le souffle, Principes et subtilités de la Cohérence cardiaque Comprendre la dynamique du groupe Mise en place du cadre de travail pour l'animation de groupe Conception et animation d'atelier</p>	110h	

CALENDRIER 2021 BOURGOGNE (EPINEUIL)

AVRIL			MAI			JUIN		
EPINEUIL			EPINEUIL			EPINEUIL		
J 1		13 S 1	Fête du Travail		M 1			
V 2		D 2			M 2			
S 3		L 3			J 3			
D 4	Pâques	M 4	ITR 1		V 4			
L 5		M 5			S 5	MH 3		
M 6		J 6		18	D 6			
M 7		V 7			L 7			
J 8		S 8	Victoire 1945		M 8	ITR 3		
V 9	MH 1	D 9			M 9			
S 10		L 10			J 10			
D 11		M 11			V 11			
L 12		M 12			S 12			
M 13		J 13	Ascension	19	D 13			
M 14		V 14			L 14	SCA 1		
J 15		S 15			M 15			
V 16		D 16			M 16			
S 17	LA (en visio)	L 17			J 17			
D 18		M 18	ITR 2		V 18			
L 19		M 19			S 19			
M 20		J 20		20	D 20			
M 21		V 21			L 21			
J 22		S 22			M 22			
V 23		D 23	Pentecôte		M 23			
S 24		L 24			J 24			
D 25		M 25			V 25	MH 4		
L 26		M 26			S 26			
M 27		J 27		21	D 27			
M 28		V 28	MH 2		L 28	SCA 2		
J 29		S 29			M 29			
V 30		D 30			M 30			
		L 31						

JUILLET			AOÛT			SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DECEMBRE		
EPINEUIL			EPINEUIL			EPINEUIL			EPINEUIL			EPINEUIL			EPINEUIL		
J 1		D 1		M 1	DCI 1		V 1		L 1	Toussaint		M 1					
V 2	MH 5	L 2		J 2		35	S 2	ME 1	M 2			J 2					
S 3		M 3		V 3	MH 6		D 3		M 3		44	V 3					
D 4		M 4		S 4			L 4		J 4			S 4	MA 2				
L 5		J 5	31	D 5			M 5		V 5	MS 2		D 5					
M 6		V 6		L 6			M 6		S 6			L 6					
M 7		S 7		M 7			J 7	ME 2	D 7		40	M 7					
J 8		D 8		M 8			V 8		L 8	DCI 4		M 8					
V 9		L 9		J 9		36	S 9		M 9			J 9					
S 10		M 10		V 10	APA		D 10		M 10		45	V 10					
D 11		M 11		S 11			L 11		J 11	Amistice 1918		S 11					
L 12		J 12	32	D 12			M 12		V 12			D 12					
M 13		V 13		L 13	DCI 2		M 13		S 13			L 13					
M 14		S 14		M 14			J 14		D 14		41	M 14					
J 15		D 15	28	M 15			V 15		L 15			M 15					
V 16		L 16		J 16		37	S 16		M 16			J 16					
S 17		M 17		V 17			D 17		M 17			V 17					
D 18		M 18		S 18			L 18		J 18		46	S 18	EMR				
L 19		J 19	33	D 19			M 19		V 19	DCI 5		D 19					
M 20		V 20		L 20			M 20		S 20			L 20					
M 21		S 21		M 21			J 21		D 21		42	M 21					
J 22		D 22	29	M 22			V 22		L 22			M 22					
V 23		L 23		J 23		38	S 23		M 23			J 23					
S 24		M 24		V 24			D 24		M 24			V 24					
D 25		M 25		S 25	Fête Réseau-Lille		L 25		J 25		47	S 25	Noël				
L 26		J 26	34	D 26			M 26		V 26	MA 1		D 26					
M 27		V 27		L 27			M 27		S 27		43	L 27					
M 28		S 28		M 28	DCI 3		J 28		D 28			M 28					
J 29		D 29	30	M 29			V 29		L 29			M 29					
V 30		L 30		J 30	DCI 1		S 30	MS 1	M 30			J 30					
S 31		M 31			##		D 31	heurt				V 31					

Date :

Signature :