



**CNR-Formations**

**Collège de Naturopathie Ressourcée**

**Plaquette générale de  
présentation**



**Formation en présentiel de**

**Praticiens en**

**Massage bien-être**

**CNR-Formations**

**Collège de Naturopathie Ressourcée**

**Moulin de Billoteau 17250 GEAY**

**05 46 99 97 64**

**[cnr@naturopathie.com](mailto:cnr@naturopathie.com)**

**[www.naturopathie.com](http://www.naturopathie.com)**

# Sommaire

<b>Mot de Bienvenue</b>	<b>p 03</b>
<b>Réflexion sur le Concept du massage bien-être au sein d'une Naturopathie Ressourcée</b>	<b>p 08</b>
<b>Les formations en Massages bien-être</b>	<b>p 12</b>
<b>Entamer cette formation, pour Qui ? pour Quoi ?</b>	<b>p 14</b>
<b>Objectifs pédagogiques</b>	<b>p 15</b>
<b>Prérequis et niveau d'entrée</b>	<b>p 15</b>
<b>Accessibilité et équipements</b>	<b>p 15</b>
<b>Zoom sur un cursus complet</b>	<b>p 18</b>
<b>Méthodes mobilisées</b>	<b>p 19</b>
<b>Exemple du programme d'un module</b>	<b>p 19</b>
<b>Les différents thèmes abordés en réflexologie</b>	<b>p 20</b>
<b>Les objectifs pédagogiques en réflexologie</b>	<b>p 20</b>
<b>Les différents thèmes abordés en Spa</b>	<b>p 22</b>
<b>Les objectifs pédagogiques en Spa</b>	<b>p 22</b>
<b>Les différents thèmes abordés en Praticien holistique</b>	<b>p 24</b>
<b>Les objectifs pédagogiques en Praticien holistique</b>	<b>p 24</b>
<b>Les évaluations et les examens</b>	<b>p 25</b>
<b>Les sanctions de la formation</b>	<b>p 26</b>
<b>Indicateur de performance</b>	<b>p 26</b>
<b>Les Agréments</b>	<b>p 26</b>
<b>Le contenu des cours</b>	<b>p 28</b>
<b>Le travail à faire</b>	<b>p 29</b>
<b>L'accompagnement pédagogique</b>	<b>p 30</b>
<b>Interlocuteurs et formateurs</b>	<b>p 32</b>
<b>Charte qualité</b>	<b>p 33</b>
<b>Comment s'inscrire ?</b>	<b>p 34</b>
<b>Reconnaissance des acquis</b>	<b>p 34</b>
<b>Association professionnelle</b>	<b>p 36</b>

# mot de bienvenue



*Par Christophe  
et Carole Anne CANNAUD*  
responsables  
du  
*Collège de Naturopathie Ressourcée*

Le CNR-Formations a été créé en 1984. L'accent avait alors été mis sur l'approche « **renovée** » de la naturopathie orthodoxe de l'époque en privilégiant le déséquilibre de la sphère psychoémotionnelle comme facteur causal et prépondérant dans la genèse de la plupart de nos troubles, au-delà et bien avant les autres facteurs hygiéniques de dérèglement connus comme l'alimentation, la sédentarité ou les pollutions.

A cette approche renovée qui a forgé le CNR et fait sa différence, nous avons mis tout en œuvre pour accompagner le nouveau paradigme qui est en train de se mettre en place dans le monde entier depuis quelques années, et qui nous appelle à une approche, voire une transformation, encore plus globale. Gardiens d'une étique avant tout, nous essayons de rester fidèles à des valeurs ancestrales qui n'ont pas toujours été respectées par les humains, et qui s'invitent à nouveau dans notre monde malmené, comme le respect de **Soi**, des **Autres** et de la **Nature**. Cette approche autour de ce triangle vertueux donne à notre enseignement et à notre école une dimension de cohérence indispensable à la pleine réalisation de notre métier. C'est en ce sens que notre centre s'appelle : Collège de Naturopathie « **Ressourcée** ». C'est dans ce nouveau et inévitable paradigme que nous nous réalisons et qu'avec toute notre équipe de formateurs investis, nous invitons nos apprenants à s'accomplir dans leur passion et vers leur futur métier. Tous les deux professeurs de Yoga à la base, nous sommes naturopathes et praticiens en massages bien-être, l'un passionné d'iridologie, qui a donné un livre de cette discipline étonnante, et l'autre, passionnée depuis toujours par les chevaux et s'étant spécialisée en accompagnement par l'équi-coaching (proche de l'équithérapie) qui a abouti à un film. Nous sommes engagés dans l'action humanitaire et dans la cause animale et vous partagerons nos savoir-faire au cours des stages.

Nous sommes tous les deux des randonneurs. C'est là où nous nous ressourçons régulièrement, en foulant de nos pieds souvent nus, le sol des montagnes et des chemins de Gaïa, notre belle planète où nous trouvons l'inspiration, l'équilibre et une forme de reliance. Notre cohérence se cristallise enfin dans notre lieu de vie, en Charente Maritime, au cœur d'un vieux moulin à eau entouré de nature et d'animaux. C'est ce lieu « magique » qui est devenu le CNR central, un centre modèle d'écolieux pour nos formations de naturopathie et de massages bien-être, où se côtoient la permaculture, l'apiculture, les techniques d'autonomie énergétique et où de nombreuses formations et transformations se réalisent. Le Moulin de Geay vous accueillera tout au long de votre parcours pour y suivre des modules spécialisés. Nous restons vos interlocuteurs privilégiés et attentifs tout au long de votre formation.

Retrouvez-nous régulièrement en visio pour des soirées « portes ouvertes » (réservez sur le site CNR)



**Christophe et Carole Anne  
CANNAUD**

## Un peu d'administratif

Les formations en « **Massages bien-être** » que vous allez découvrir sur cette plaquette, **sont d'ordre purement professionnel**. C'est en ce sens que notre organisme de formation est enregistré légalement auprès de la DREETS (anciennement la DIRECCTE : cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état) et comme il dispense aussi des formations à distance, il est inscrit au Rectorat de l'Académie de Poitiers. Pour les formations en « **Naturopathie** », consultez nos autres plaquettes.

Notre organisme est également certifié **Datadock** et **Qualiopi** pour la qualité professionnelle de ses cours. **Les personnes en situation de Handicap sont les bienvenues, accueillies et accompagnées tout au long de leur parcours de façon adaptée et personnalisée.**

Nos formations en massages bien-être débouchent, selon le choix de départ, sur l'obtention de l'un des 3 grands certificats d'établissement privé de **Réflexologue, Praticien(ne) en Spa, ou Praticien holistique en massages bien-être**, correspondant à l'attestation de fin de formation, auxquelles s'ajoutent systématiquement les certificats secondaires des différentes spécialités qui sont suivies, soit à la carte, soit au cours de votre cursus général : praticien shiatsu, praticien en massages aux pierres chaudes, praticien en massage traditionnel thaï... etc.

Autant de certificats, autant de savoir-faire garantis que vous pourrez fièrement afficher sur vos cartes de visite et dont votre clientèle pourra bénéficier.

Notre Centre de Formation (dont les antennes régionales sont réparties sur le territoire français et dans les DOM) avec ses antennes réparties sur le territoire français et dans les DOM, bénéficient des agréments de l'**OMNES** (Organisation de la Médecine naturelle et de l'Éducation Sanitaire), de l'**APNF** (Association Professionnelle des Naturopathes Francophones) et de la **FFMBE** (Fédération Française de Massages Bien-Être) pour les formations qui vous concernent ici.

Les enseignements que nous proposons dans nos cursus, et notamment notre concept unique d'approche de la santé, donnent à notre centre de formation toute son originalité. Ce **concept ressourcé** a permis de faire évoluer la Naturopathie au diapason de notre monde moderne et notamment après les grandes crises planétaires de 2020 où l'écologie doit reprendre sa place et de façon concomitante, au niveau **individuel** et intérieur, **collectif** et relationnel, et envers la **Nature** et l'univers.

Nous souhaitons une reconnaissance de nos professions, qui viendra naturellement sans doute, de la même façon que les changements de comportements écologiques se sont peu à peu imposés à notre monde occidental, comme une évidence. Tout doit se faire et tout se fera au bon moment. Ce qui est essentiel pour nous, c'est la **qualité de nos formations** et celle des praticiens que nous mettons chaque jour sur le marché du travail. L'état reste la seule autorité à juger de cette qualité et de la pertinence de notre action au sein de la société et de son bien-être.

De par la richesse de ses formations et des moyens mis en œuvre, le CNR-Formations fait partie des premiers Centres de Formation en France. En ce sens, nous nous devons de proposer et maintenir cette qualité qui aboutit déjà à une première forme de **reconnaissance**, et non la moindre, celle que **nous donnons nos consultants/clients** qui suivent et bénéficient régulièrement de nos soins naturels et conseils professionnels. C'est dans cette dynamique de crédibilité et d'efficacité que les métiers de la santé naturelle seront demain des professions identifiables et reconnues par nos administrateurs.

En attendant, les professions enseignées par le CNR-Formations bénéficient toutes d'une **liberté d'exercice** en France et figurent toutes dans le dictionnaire Larousse... alors soyons patients et soyons reconnaissants avant d'exiger d'être reconnus.

Notre Centre de Formation a mis tout en œuvre, depuis 40 ans, afin de conduire tous ses stagiaires « apprenants » à la réussite (plus de 3 000 personnes formées), par la mise en place de **modules pratiques spécifiques** animés par des professionnels qualifiés, la rédaction de supports de cours de qualité, la réalisation de Masterclass et de Webinaires, et la mise en place d'une assistance individualisée.

Outre les reconnaissances de l'OMNES, de l'APNF et de la FFMBE dont le CNR reçoit les agréments, notre centre de Formation s'associe dans ses valeurs à l'**action humanitaire** développée par l'ONG « **Naturopathes Sans Frontières** », association créée par les fondateurs du CNR en 1990 et que vous serez invités à rejoindre si vous en sentez l'envie.

Toutes ces actions, menées de front, donnent au CNR-Formations sa couleur et son indépendance que chacun saura partager et apprécier à sa juste valeur.

Dans l'esprit d'ouverture et de tolérance initié au sein des associations dont nous possédons les agréments, le CNR-Formations s'inscrit contre toutes les querelles d'écoles et les monopoles d'enseignement ou de reconnaissance, ceci n'étant pas le travail ni d'un Centre de formation ni d'une Fédération, mais celui du législateur indépendant. Dans cette cohérence, il s'est associé depuis plusieurs années au Collectif des naturopathes qui réunit de grandes écoles et syndicats volontaires, afin de proposer une normalisation nationale (norme AFNOR) qui devrait voir le jour dans quelques temps afin de rassembler les organismes de qualité autour d'une cohérence du métier allant dans le sens de la reconnaissance.

Dans ce sens, nous invitons tous ceux qui partagent cette vision de tolérance et de respect mutuel à rejoindre **tout organisme de formation** qui aura retenu son attention et éveillé son intérêt, davantage pour ses **valeurs et la qualité** de son enseignement, que par des promesses dont il revendiquerait sans droit ni assurance, l'exclusivité de pouvoir les tenir.

Le CNR-Formations est jumelé avec d'autres **écoles internationales** de Naturopathie et de Massages bien-être pour la reconnaissance mutuelle de nos savoir-faire (EMTA Mexique, AEMETRA Italie).



Aux Sources de Gaïa





## Réflexion...

... sur le concept du massage bien-être au sein d'une naturopathie **ressourcée**



Avant toute chose, mieux que la définir en une phrase, nous allons tenter d'expliquer la **naturopathie** car sa compréhension permet de mieux comprendre la place **du massage bien-être** au sein des médecines naturelles. On en parle beaucoup, de plus en plus, mais sait-on bien de quoi il s'agit ? Il semble que généralement le public ait une idée assez confuse du sens qu'englobe ce terme. Or nos apprenants (ou stagiaires) doivent bien comprendre, en premier lieu, quel va être le champ de la naturopathie et des massages bien-être, et quel en est le but.

L'expression « médecine naturelle » connaît un grand succès sans toutefois que l'on sache précisément de quoi il s'agit : s'agit-il de l'utilisation des plantes pour la santé, de celle des techniques manuelles, de l'alimentation ou bien d'autres choses encore ?

Le champ des techniques dites « non-médicales » est large. Tout au plus peut-on dire, dans un premier temps, que « LA » médecine naturelle est la médecine non allopathique qui elle est régulièrement pratiquée par les docteurs en médecine. De même « LES » médecines naturelles représentent l'ensemble des moyens susceptibles d'être mis en œuvre. D'ailleurs, aujourd'hui, le Naturopathe est de plus en plus assimilé au « généraliste des médecines naturelles ».

On peut voir alors d'où surgit la confusion. En effet, on ne devrait pas parler des médecines naturelles mais des spécialités ou encore des techniques naturelles.

Cette confusion est néanmoins entretenue par le fait que nombre de ces spécialités prétendent au titre de « médecine » chacune à elles seules. En médecine allopathique, plus communément désignée par le terme de médecine tout court, les spécialités telles que la chirurgie, la kinésithérapie, la psychiatrie etc.... font partie de la médecine en tant que secteurs servant un même concept médical global. La mise en œuvre du concept global est l'affaire du généraliste qui traite ce que l'on peut appeler les maladies communes tandis qu'il oriente les patients atteints de maladies particulières vers des spécialistes.

La première déduction que nous pouvons faire est que le système médical est homogène dans sa structure de fonctionnement et que les échanges sont corrects, et généralement loyaux, dans les interactions généralistes-spécialistes.

Cela est loin d'être le cas dans la jungle des médecines naturelles (aussi appelées douces) où chacun a souvent la prétention d'être un tout. Cette prétention ne sert pas l'image de la médecine naturelle et, plus gravement encore, ne sert pas le consultant (ou client).



Si l'on observe l'évolution de la motivation médicale dans l'histoire, il semble que la médecine allopathique soit passée d'une pratique relativement apostolique, proche de l'ambition naturopathique, à une pratique essentiellement scientifique. Le mouvement naturel global est né de la « brèche artistique » laissée par la médecine dans le panorama sanitaire. Le médecin, autrefois presque naturopathe, s'est transformé en chimiste de plus en plus pointu dès la découverte des antibiotiques et de la cortisone notamment. L'électronique et sa miniaturisation apportent aujourd'hui des solutions chirurgicales de plus en plus performantes et de moins en moins traumatisantes.

Dès lors, le plus naturaliste d'entre nous aurait mauvais jeu de jeter l'avanie systématique sur la médecine. Cette rivalité doit rester attachée au siècle passé et, avec lui, rejoindre l'histoire.

Les techniques naturelles sont nombreuses. Certaines ont acquis leurs lettres de noblesse avec le temps, **comme les massages bien-être** ou la phytothérapie, d'autres sont des créations récentes souvent contestables mais parfois prometteuses. Dans le passé, ces techniques étaient pratiquées individuellement. On avait recours aux plantes ou aux techniques manuelles ou à l'hydrologie ... etc. On obtenait alors des résultats confirmés par 2500 ans d'observation qu'il est impossible de nier. Aucun fondement scientifique ne présidait à l'emploi de telle ou telle technique, seul le résultat était pressenti par la pérennité de l'expérience et, généralement, survenait, comme le définit si bien Aristote dans sa « preuve par l'expérimentation ».

On peut donc dire que l'on disposait alors d'un patchwork de méthodes employées empiriquement et séparément. Ceci est important à préciser si l'on veut comprendre le progrès considérable qu'a représenté l'émergence de la naturopathie dans les débuts du 20<sup>ème</sup> siècle.

La naturopathie n'est pas apparue comme une « médecine nouvelle » mais comme le mode d'emploi permettant d'utiliser synthétiquement les techniques initialement disparates. C'est dans cet esprit de synthèse que réside toute l'originalité de la méthode. Parlant de méthode et de synthèse, nous ne pouvons pas éviter de déboucher sur une prétention scientifique des méthodes de santé naturelle, que ce soit la naturopathie ou les massages bien-être. Ce sont avant tout des « arts ». Entendons par là que le praticien exerce sa pratique dans laquelle entre en jeu le « plus » humain qui fera toujours défaut à la science. Le positionnement des praticiens, quelles que soient leurs obédiences, va donc aller, comme un curseur sur une règle graduée, vers la science ou vers l'art qui apparaît alors comme son opposé. On ne saurait parler alors d'art scientifique; c'est l'un ou l'autre. Dans la réalité, les choses sont un peu plus compliquées et, comme dans l'exemple du curseur, une discipline pourrait, dans l'absolu, se caractériser par un certain pourcentage délimité entre science et art.

Dans cette optique, il apparaît nettement que la médecine classique et les médecines naturelles sont complémentaires et non pas en opposition devant entraîner une rivalité.

Ayant posé cela, recentrons notre effort de compréhension sur la **naturopathie**. Les naturopathes sont donc les « généralistes » des méthodes de santé naturelle. Dans l'esprit du public, leur action se situe à deux niveaux essentiels ; celui de la correction de l'assiette (alimentation) et celui du conseil des simples (les plantes). Si l'on s'en tient à cela, on commet une grave erreur de compréhension.

Depuis les bases posées par Pierre Valentin Marchesseau, considéré comme le père de la naturopathie française, l'action des naturopathes se résume dans la mise en œuvre d'un programme de synthèse réalisé pour chaque consultant. Ce plan de synthèse intègre la mise en œuvre harmonieuse des dix techniques non thérapeutiques et non médicales, dites « **techniques principales naturopathiques** », et qui sont :

- **Les Techniques cognitives (psychologie et émotionnel)**
- **L'Alimentation et la micronutrition**
- **La Phyto-minéralogie et les oligo-éléments**
- **Les Exercices physiques et la non sédentarité**
- **La Réflexologie et les plages réflexes du corps, présentée dans cette plaquette**
- **Les Rayons au sens de Chromologie et Héliothérapie**
- **Les Gaz et l'oxygénation**
- **La Magnétologie et les fluides naturels**
- **Les Techniques manuelles et les massages bien-être , présentées dans cette plaquette**
- **L'Hydrologie externe et l'usage interne de l'eau**

On considère qu'un organisme soumis pendant un certain temps à une carence dans l'un quelconque de ces 10 éléments devient inévitablement le siège de troubles évoluant vers l'état de maladie. Ainsi, l'action naturopathique se situe-t-elle en deçà de l'action médicale qui est autre et l'on peut alors réellement parler de prévention.

Le naturopathe est un hygiéniste et, à ce titre, il s'efforce de restaurer l'équilibre entre l'individu et son milieu. Ce faisant, nombre de troubles, précurseurs de maladies, disparaissent ou, plus simplement, n'apparaissent pas, ce qui nous fait prétendre à une réelle action de prévention.

L'idée est simple et ne peut pas être mal comprise puisque l'on parle de prévention et de troubles révélateurs d'erreurs en hygiène vitale et non pas de « maladies » dont le traitement appartient au corps médical. Ce qui est important, c'est de comprendre la progression du processus morbide tel qu'il se présente en l'absence d'agents pathogènes.

On a avancé que la plupart des désordres (et non de maladies réelles) entrait dans cette catégorie et avait pour cause globale un déséquilibre entre l'humain et son milieu. Il s'agit en fait d'un déséquilibre entre l'individu et un ou plusieurs des éléments constitutifs des 10 techniques de restauration utilisées par le naturopathe, techniques qui, avant même de permettre la dite « restauration », doivent être vues avant tout comme des « techniques » de bien-être qui accompagnent la « bonne santé ». La pratique **des massages bien-être** s'inscrit parfaitement dans cette démarche et prend tout son sens. Pendant longtemps, nous l'avons dit, le naturopathe s'est présenté comme un correcteur des mauvaises habitudes alimentaires, ce qui reste éminemment valable compte tenu de la dégradation qualitative de l'alimentation moderne. On l'a aussi connu dans son action « humorale » c'est-à-dire dans la démarche visant à débarrasser l'organisme des déchets qui s'accumulent avec le temps et les erreurs (qu'elles soient alimentaires ou autres). Mais le public ignore souvent que sa démarche est encore plus globale. Aux siècles passés, l'excès alimentaire induisait effectivement des situations de toxémies par encrassements. La correction de l'assiette et les drainages représentaient donc l'action prépondérante. Aujourd'hui, même si l'humain tend à s'alimenter plus sobrement, la diminution qualitative des aliments impose de maintenir la surveillance toxémique. Toutefois, les 20<sup>ème</sup> et 21<sup>ème</sup> siècles sont plutôt, et assez nettement, ceux des déficits de l'équilibre nerveux entre autres générateurs de boulimies dites « de compensation », ainsi qu'une démobilitation physique par perte de motivation ou excès d'assistances technologiques. Rajoutons à cela la rupture relationnelle avec les éléments naturels et l'écologie, et nous comprenons mieux la source de nos mal-être, donc par la même, les solutions à envisager pour y remédier.

Nous devons donc ajuster notre démarche en tenant compte que l'on va rencontrer de plus en plus souvent des personnes en rupture relationnelle avec la Nature, avec les autres et avec eux-mêmes, cela entraînant des déséquilibres d'ordre psychologique et émotionnel, eux-mêmes générateurs de troubles physiologiques. L'apport des massages bien-être à ce niveau-là est essentiel par son action indéniable sur le lien entre la nature, le psycho et le soma. C'est ainsi que nous avons cru devoir parler d'une approche « **ressourcée** », que ce soit en naturopathie ou en massage bien-être, pour bien montrer l'importance des composantes relationnelle globale et psychoémotionnelle individuelle, devenues prépondérante dans la genèse de nos troubles. Pour aller encore plus loin, et c'est notre souhait, n'oublions pas que, mieux encore que la « prévention » qui en elle-même parle déjà d'un risque de troubles à venir, la véritable action de nos méthodes naturelles s'inscrit avant tout dans la **conservation et l'optimisation de la santé** et des performances à la fois physiques et psychologiques comme définies par l'**OMS** et qui font la dignité de l'humain, en pleine possession de ses capacités afin d'œuvrer paisiblement à la vie en société, selon ses aspirations propres et ses désirs.

Le CNR-Formations œuvre autour de cette idée, s'efforçant de former des **naturopathes** et des **praticiens en massages de bien-être** de haut niveau, en respectant les législations en vigueur, et en préparant ses futurs praticiens du mieux possible à remplir leur mission dans l'intérêt de la santé publique.



# Formation de Praticien(ne) en Massages bien-être

Vous allez pouvoir choisir la formation en massage bien-être  
qui vous correspond,  
ou encore suivre un seul type de massage « à la carte »

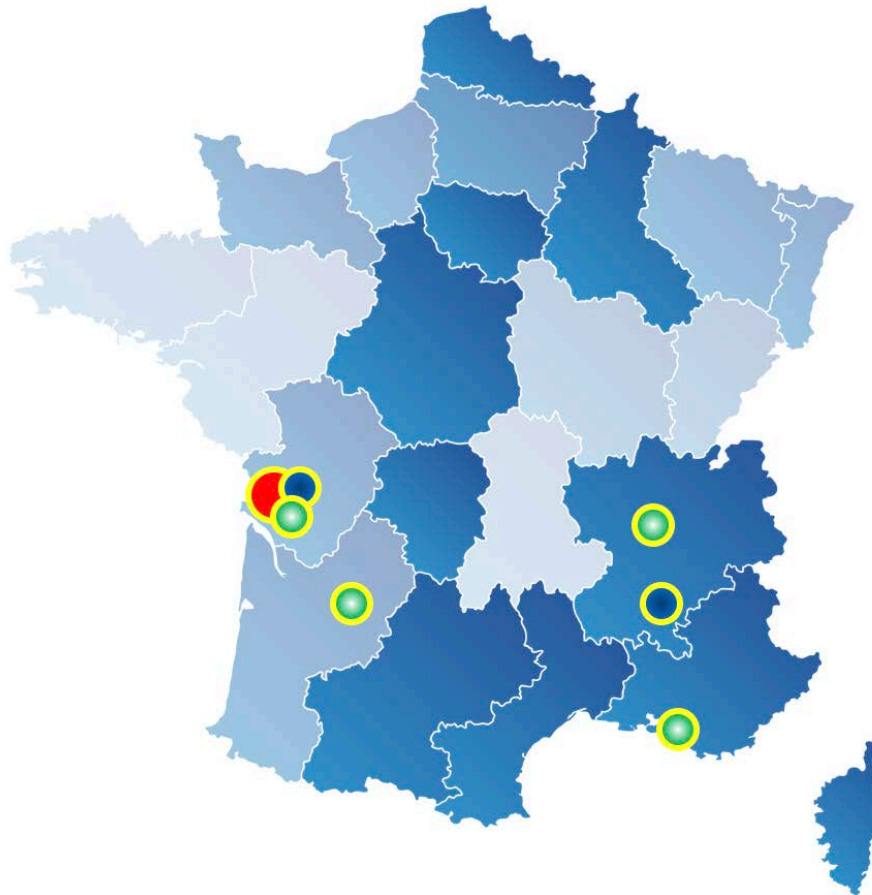
Réflexologue,  
Praticien(ne) en Spa,  
ou Praticien(ne) holistique en massages bien-être

Réflexologue ou Praticien (ne) en Spa  
Par formation : **372 heures** sur 1 année  
**192 heures** en présentiel, **40 h** en Masterclass, **140 h** de TP

6 modules de 2, 3 ou 5 jours en centre régional. Total : 22 jours	176 h
2 jours d'examens finaux & Déontologie	16 h
<b>Total des heures en présentiel réparties sur 22 jours</b>	<b>192 h</b>
2 modules d'1 jour en Masterclass : patho/phyto	16 h
1 module d'1 jour en Masterclass : phytoaroma & Diététique	8 h
1 module d'1 jour en Masterclass : Chromo / Feng Shi / Projet	8 h
1 module de lancement professionnel APNF et Installation	8 h
<b>Total des heures en distanciel</b>	<b>40 h</b>
Travail personnel estimé sur l'ensemble de la formation	140 h
<b>Total général : présentiel + distanciel + travail personnel</b>	<b>360 h</b>



# Où suivre vos formations ?



**Un centre national**

**Geay 17**

**5 centres de formation en Naturopathie**

Geay-17, La réolle-33, Grenoble-38, Marseille-13, St Denis de La réunion-97

**3 Centres de formations en Massages Bien-être**

Geay-17, Plan de Baix-26, St-Denis de La Réunion-97

Globalement, vous allez suivre vos modules de base dans un centre de formation en massage bien-être dans l'un de nos 3 centres et vos examens finaux au centre national de Geay

# Entamer cette formation

## Pour Quoi, pour Qui ?

### *Pour quoi ?*

Ce sont des formations parmi les plus complètes que l'on puisse trouver à l'heure actuelle en France et qui bénéficient de l'agrément national de la FFMBE. Elles permettent l'apprentissage de nombreuses techniques de massages bien-être qui ne sont pas d'ordre thérapeutique. Ces formations comprennent toutes des bases d'anatomie/physiologie, une approche en phytothérapie, en aromathérapie, des notions de Feng-shui, d'hydrologie et les formations sont clôturées par un module d'installation qui met le stagiaire à l'étrier de son futur métier. Chaque cursus comprend de nombreux types de massages bien-être différents, et en cumulant les 2 formations « Réflexologue » et « Praticien en Spa » vous devenez un « Praticien holistique en massages bien-être », avec 12 techniques différentes et complémentaires.

### *Pour qui ?*

Ces formations se déroulent chacune sur une année et vous permettent d'acquérir des techniques performantes qui donneront des résultats tangibles et rapides au niveau du bien-être et de la prévention globale. Le « marché » des massages de bien-être est en expansion exponentielle depuis ces dernières années, et il reste donc assez aisé de trouver un travail au sein de structures déjà existantes, ou de créer sa propre entreprise.

Si vous disposez d'une sensibilité particulière pour « **donner** » avec vos mains, alors vous vous sentirez naturellement attiré(es) par l'apprentissage de ces techniques manuelles car ces formations seront l'occasion idéale de mettre en œuvre et développer votre attirance spontanée pour ce type de pratiques, tout en vous familiarisant avec la médecine traditionnelle chinoise qui est à la base de pratiquement toutes les techniques abordées. Ces techniques potentialiseront votre « conseil » naturopathique si vous êtes Naturopathe, et permettront des résultats plus rapides. Les consultants sont souvent « impatientes » d'un résultat tangible.

Ces formations « manuelles » et pratiques sont donc idéales pour vous lancer en tant que Réflexologue, Praticien(ne) en Spa, Praticien(ne) holistique en massages bien-être ou Naturopathe spécialisé si vous avez suivi le cursus.

Ces 3 formations reçoivent l'agrément de la **Fédération Française de Massages de Bien-Être : FFMBE.**

Vous pourrez :

- \* ouvrir un centre de « massages de bien-être »
- \* travailler dans un établissement de remise en forme, en thalassothérapie, dans un établissement thermal, ou dans un institut d'esthétique en tant qu'assistant spécialisé.
- \* devenir formateur dans un Centre de Formation en Spa ou en Réflexologie.

### *Ce que permet cette formation ?*

- L'apprentissage systématique de nombreuses techniques en massages bien-être et une formation adaptée en anatomie/physiologie.
- Le suivi de modules pratiques spécifiques de formation sur les fondamentaux des massages bien-être.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de réaliser des massages bien-être, en faisant preuve de bienveillance et en gardant pour objectif la préservation et l'optimisation du capital santé du consultant. Il respectera les règles de déontologie de la profession et prodiguera des conseils adaptés, prenant en compte l'individu dans sa globalité.

## Prérequis et niveau d'entrée

Toutes nos formations débutent par un entretien personnalisé qui fait le point sur les capacités et motivations de l'apprenant afin de lui proposer la formation la plus adaptée à ses souhaits, selon des critères définis.

Une lettre de motivation décrivant le « projet professionnel » est systématiquement demandée.

- **Être majeur**
- **Niveau minimum V : BEP, CAP ou CFPA 1<sup>er</sup> degré ou plus :**
  - Admission sur niveau et dossier.
- **Cas particuliers (inférieur à niveau V) :**
  - Admission conditionnelle suite à l'étude du curriculum-vitae et des pièces jointes.

Le CNR met tout en œuvre pour accueillir, accompagner et aménager le parcours de formation des personnes en situation de handicap (PSH), avec par exemple la possibilité d'allongement des temps d'étude et d'examen, ou encore l'adaptation des moyens d'apprentissage.

Ces éléments seront à définir avec le référent handicap (Christophe Cannaud – Directeur du CNR) et l'équipe pédagogique.



Welcome !

## Accessibilité & Equipements

Notre organisme de formation, prévu pour accueillir du public, dispose de locaux en conformité avec les obligations légales de sécurité (prévention incendie, vérification des installations électriques, accessibilité du public et adaptation PMR).

Pour la réalisation des actions de formation, nos locaux sont équipés des matériels pédagogiques adaptés (tables, chaises, tableaux, vidéoprojecteurs, paperboard), et de matériels spécifiques en fonction des thématiques abordées (table de massage, matelas, appareils de soins naturels). La liste des moyens et matériels pédagogiques spécifiques utilisés lors de nos formations est détaillée et envoyée à chaque stagiaire lors de sa convocation au module.



## Classe « confort » : vos aides pendant la formation

Notre organisme de formation est en lien direct avec 2 autres structures dont nous sommes responsables, qui viennent former un ensemble cohérent et complémentaire, représentant les éventuelles débouchées de vos formations et vous permettant de bénéficier directement, à des conditions privilégiées, des prestations et activités que ces 2 centres proposent :

### 1- Aux Sources de Gaïa

C'est le centre de bien-être et de développement personnel qu'ont créé **Christophe et Carole Anne CANNAUD à Geay en Charente-Maritime**. Cet ensemble pourrait bien ressembler au projet que demain vous allez vous-mêmes réaliser pour dispenser votre travail. En tous cas, il se veut inspirant pour les apprenants du CNR-Formations.

- **Des semaines d'immersion** : organisées par « Aux Sources de Gaïa », elles sont proposées chaque été en Juillet, pendant une semaine, du lundi au vendredi. Elles permettent de réunir tous ceux qui souhaitent s'immerger dans la naturopathie appliquée, avec une approche « ressourcée » qui insiste sur nos 3 écologies de reconnexion à soi-même, avec les autres et avec la Nature. Des personnalités du monde de la santé naturelle et du bien-être sont spécialement invitées à cette occasion pour nous partager leur savoir-faire et leur expérience, au cours de conférences-débats suivies d'ateliers pratiques. Vous y retrouverez des apprenants en cours comme d'anciens apprenants installés qui aiment l'ambiance de ces « bains de nature » en immersion, sur le lieu « ressource » du Moulin à Geay.

- o Le programme détaillé est disponible sur demande.
- o Les dates : première semaine de Juillet

- o **Le + pour vous** : être en immersion totale durant une semaine, retrouver des anciens élèves, et bénéficier d'une remise de 20% sur le prix du stage, si vous êtes en formation.



- **Des consultations de naturopathie et soins naturels pour votre suivi personnel** : c'est ce qui est conseillé à tous nos apprenants : vous faire suivre personnellement par un naturopathe durant votre formation et d'être en pleine forme à la sortie de vos examens. Une réduction vous sera accordée sur tous les soins naturels et consultations pendant la durée de votre formation.

Consultez le site Aux Sources de Gaïa pour bénéficier de nos offres de prestation :  
<https://auxsourcesdegaia.fr>

## 2- Naturopathes Sans Frontières

- **Humanitaire en Asie** : Cette association a été créée en 1990 et sa première vocation fut d'apporter de l'aide à l'enfance dans les pays défavorisés de la planète. Son action se réalise en Asie du Sud-est dans le Nord-Thaïlande où un orphelinat a été ouvert. Ce centre évolue depuis des années vers l'autonomie et permet à tous nos apprenants de venir y suivre des **stages d'Ethnopathie** et d'immersion humanitaire, afin de se familiariser avec cette forme de solidarité sans Frontières :
  - o **Le + pour vous** : des voyages y sont programmés chaque année en Décembre avec les responsables français. Des conditions particulières de séjour et d'accompagnement sont réservées à tous nos apprenants.
- **Dispensaire en France** : Par ailleurs, un autre projet en cours va permettre une deuxième extension à cette aide humanitaire, en lui donnant une dimension plus locale par la **création d'un dispensaire** de soins naturels. Ce dispensaire, situé sur le même lieu que le CNR et que Les Sources de Gaïa, sera à GEAY en Charente-Maritime. Son objectif ? Proposer aux plus démunis de notre entourage une aide gratuite ou avantageuse, afin de leur permettre d'avoir accès à des soins naturels de qualité. Ce dispensaire regroupera des professionnels divers et complémentaires des médecines naturelles volontaires et bénévoles qui œuvreront ensemble afin de briser les différences tout en partageant leurs savoir-faire avec générosité. Ce dispensaire sera ouvert à tous nos apprenants qui souhaitent se joindre à cet élan solidaire.
  - o **Le + pour vous** : participer gratuitement à l'aide proposée dans ce dispensaire français en vous joignant à des personnels déjà qualifiés, afin de vous aider à appréhender votre futur métier de Naturopathe, en étant en situation. Ceci vous permettra de vous entraîner. Dispenser de l'aide solidaire aux plus démunis et vous inspirer de ce projet pour créer votre propre dispensaire près de chez vous après votre formation.



Consultez le site Naturopathes Sans Frontières pour découvrir nos actions :  
<https://naturopathessansfrontieres.fr>

# Zoom sur le Cursus complet

## ○ Les modules en Centre régional CNR :

- ces modules sont au nombre de 6 sur 1 année et durent 2, 3 ou 5 jours selon les modules, en général, soit samedi et dimanche soit vendredi, samedi et dimanche, soit du jeudi au lundi, soit 16 h ou 24 h ou 40 h / module, représentant 192 heures en totalité sur l'année ;
- ils sont suivis dans le centre de formation CNR régional le plus proche de chez vous ; il en existe 3 au CNR-Formation : Geay, Plan de Baix ou St-Denis de La Réunion.
- chaque module se décompose globalement, par journée, en 2 heures de théorie et d'exams, et 6h de pratique et d'ateliers.

## ○ Le module d'installation et de projet professionnel :

- C'est un module distanciel unique d'1 jour, en **Masterclass**, qui dure 8 heures ;
- Il est organisé au cours de votre formation. Vous serez informé de la date.
- Son suivi est obligatoire pour finaliser votre formation.
- Il présente la gestion d'un centre de massage et bien-être et vous donne toutes les clefs afin de préparer votre projet professionnel et de connaître les modes d'installation et les impératifs légaux, administratifs et fiscaux à respecter.
- Ce module a pour objectif de vous aider à vous lancer et, bien sûr, à réussir !

## ○ Le module d'examen et de clôture de formation :

- Ce module présentiel unique se réalise à la fin de votre formation et dure 2 jours, le samedi et le dimanche, soit 16h.
- Il est suivi en commun avec l'ensemble des apprenants du CNR-Formations.
- Il se déroule au centre national du CNR-Formations, à Geay-17, et il est proposé au choix, 2 fois par an, fin Juin et fin Novembre, chaque année.
- Il se décompose en examens pratiques et théoriques qui viennent évaluer et valider vos acquis dans les domaines que vous avez appris, selon vos spécialités.
- Il inclut le module de Déontologie spécifique à votre métier.
- Il se termine par la remise des certificats de fin de formation des spécialités

## ○ Le travail personnel :

- il est estimé à 3 h par semaine, soit sur 1 an, 140 h.
- il inclut la lecture et l'assimilation des supports de cours, les travaux pratiques (entraînement aux techniques chez soi, projet, fiches d'entraînement... etc.).

# méthodes mobilisées

## ○ **Méthodes pédagogiques :**

- Il s'agit d'une alternance entre diverses méthodes adaptées à l'objectif pédagogique : **Cours présentiels** en face à face pédagogique, **cours distanciels** E-Learning en Masterclass, **ateliers** pratiques, **mises en situations**, simulations, démonstrations, travail d'équipe, recherches documentaires, débats, tests d'évaluations pratiques et théoriques... etc.

## ○ **Moyens humains :**

- Différents intervenants sont mobilisés pour accompagner l'apprenant durant sa formation : formateur référent, différents animateurs et intervenants extérieurs qualifiés, et un référent pédagogique et administratif.

## ○ **Matériel utilisé :**

- Salles de cours équipées de matériels spécifiques adaptés à la formation professionnelle, et accès à différents supports et ressources pédagogiques (supports de cours, devoirs, Qcm, plateforme E-Learning, espace stagiaire en ligne).

## Exemple du **programme** d'un module de 2 ou 3 jours en centre régional

### ○ **2, 3 ou 5 jours de module, soit 16, 24 ou 40 heures, du samedi au dimanche ou du vendredi au dimanche, ou du jeudi au lundi :**

- **2 heures de théorie par jour :**

Histoire et techniques de massages naturopathiques	2 h (module de 2 j.) 3 h (module de 3 j.)
Anatomie / physiologie – Phytothérapie – Aromathérapie - Examens	2 h (module de 2 j.) 3 h (module de 3 j.)

- **6 heures de pratique par jour :**

Formation aux Techniques manuelles	8 h (module de 2 j.)
Démonstration et entraînement, corrections posturales	12 h (module de 3 j)
Entraînement aux mises en situation	4 h (module de 2 j.)
Examens pratiques – Protocoles d'action	12 h (module de 3 j)

### ○ **Horaires et déroulement d'un module Tronc commun sur une journée typique :**

Matin : 8h 30 à 12h30	après-midi : 14 h à 18h	8 h 00
-----------------------	-------------------------	--------

\* *seulement sur les modules de 3 jours (voir planning des antennes régionales)*



# Thèmes abordés en Formation de Réflexologue

6 modules présentiels = 11 supports de cours + 4 Masterclass = 4 supports de cours

La plupart des thématiques sont étudiées en **présentiel** avec un formateur  
et certaines thématiques complémentaires, en **distanciel** Masterclass avec un formateur

N° Modules	N° Supports	Thématiques étudiées en présentiel
1	1	Réflexologie plantaire Volume 1
	2	Réflexologie Plantaire Volume 2
2	3	Introduction à la Médecine chinoise
	4	Shiatsu Volume 1
	5	Shiatsu Volume 2
3	6	Amma assis
	7	Réflexologie palmaire
4	8	Massage de Bien-être Thaï Volume 1
	9	Massage de Bien-être Thaï Volume 1
5	10	Massage aux ballotins de plantes chaudes
6	11	Gestion d'un centre Massages bien-être & Révisions
N° Masterclass	N° Supports	Thématiques étudiées en Distanciel MasterClass
1	1	Anatomie/Physiologie/Pathologie : Volume 1
2	2	Anatomie/Physiologie/Pathologie : Volume 2
3	3	Diéto-Phyto-Aroma : 1 volume
4	4	Projet / Chromothérapie / Feng-Shi

## Objectifs pédagogiques & connaissances acquises en formation de Réflexologue

À l'issue de votre cursus en Réflexologie, vous serez en capacité de maîtriser les connaissances suivantes, et de les appliquer dans votre quotidien professionnel :

- \* **Réflexologie plantaire** : Etude des énergies vitales - Processus du phénomène réflexe - Les zones réflexes du pied - Cartographies & planches de réflexologie plantaire - Etude annexe avec les huiles essentielles - Indications - Etude pratique.
- \* **Réflexologie palmaire** : Etude Les zones réflexes de la main - Cartographies & planches de réflexologie palmaire - Indications - Etude pratique.

- \* **Shiatsu / Digito-pression japonaise** : L'énergétique et les grandes traditions - La médecine traditionnelle chinoise (méridiens, points d'acupuncture, cycle des saisons, cycle Tcheng, cycle Ko, théorie des 5 éléments, notions de vide et de plein, le Yin et le Yang, le « bilan chinois » avec les Bo-ketsu et les Yu-ketsu. Localisation des points du Shiatsu (Tsubos) - Etude de la pression shiatsu - Utilisation des doigts - Les préparations au Shiatsu – La technique Shiatsu en pratique - Indications et contre-indications.
- \* **Massage japonais Amma assis** : Etude du shiatsu assis, ou Amma – Apprentissage de la technique japonaise d'acupressure qui se pratique par pressions sur des points du corps que l'on peut atteindre au travers des vêtements. Les parties du corps concernées : « cette technique se pratique sur les hanches, le dos, les épaules, les bras, la nuque, et la tête ».
- \* **Massage traditionnel de bien-être, thaï (Nouat boran)** : L'ancienne tradition des techniques manuelles dans la civilisation de l'Indus - Etude des trajets énergétiques anciens - Rappels du fonctionnement énergétique du corps et de ses enveloppes subtiles - Notions de plexus - Etude de la grande technique manuelle énergétique du Sud-est asiatique – Indications & contre-indications.
- \* **Massage de bien-être aux ballotins de plantes chaudes** : réalisé sur tout le corps avec des ballotins de plantes aromatiques chauffées à la vapeur, souvent proposé après un massage bien-être thaï, il permet une grande détente, un réchauffement et un amincissement du corps, un relâchement musculaire très important et une détente nerveuse surprenante.
- \* **Phyto-aromathérapie : les plantes et les huiles essentielles** sont utilisées au quotidien dans un centre de massage bien-être : en huile de massage, en décoction ou macération de plantes, en diffuseur d'arôme, en boisson détoxiquante, stimulante ou apaisante. Il est donc essentiel de connaître les propriétés des plantes, leur utilisation, leur préparation et leur dosage.
- \* **Prévention et étude des maux divers et pathologies:** c'est votre compétence à distinguer les troubles mineurs (des mal portants) des pathologies déclarées (qui sont du ressort de la médecine d'intervention) qui fera de vous un(e) praticien(ne) efficace et crédible. La plupart des petits maux de notre civilisation moderne trouveront une réponse favorable dans les soins que nous proposons en Cabinet. Mais il est nécessaire que le praticien possède un bagage suffisant dans la connaissance du corps humain et de son fonctionnement, afin de répondre plus efficacement et plus précisément aux exigences toujours plus grandes de ses consultants et afin de connaître aussi les limites de son art.
- \* **Gérer un centre de Massages de Bien-être** : apprendre à gérer un centre c'est l'objectif du dernier module qui va couronner votre formation de praticien professionnel, réalisant la synthèse entre toutes les techniques que vous aurez apprises et les connaissances acquises. Tenir un Spa, c'est savoir créer une ambiance autour du Feng-shui et des 5 éléments, savoir accueillir « à l'orientale », savoir servir, savoir choisir ses produits, suivre des règles d'hygiène très strictes et se plier à des règles déontologiques relatives à nos métiers. Une approche spécifique de Chromothérapie est également prévue dans ce dernier module.



# Thèmes abordés en Formation de Praticien(ne) en Spa

6 modules présentiels = 11 supports de cours + 4 Masterclass = 4 supports de cours

La plupart des thématiques sont étudiées en **présentiel** avec un formateur et certaines thématiques complémentaires, en **distanciel** Masterclass avec un formateur

N° Modules	N° Supports	Thématiques étudiées en présentiel
1	1	Aroma 2 et 4 mains
	2	Pierres Chaudes Hotstone : Volume 1
	3	Pierres Chaudes Hotstone : Volume 2
2	4	Lymphodrainage Volume 1
	5	Lymphodrainage Volume 2
3	6	Relaxation coréenne
	7	Hydrologie
4	8	Ayurvédique Abyanga Volume 1
	9	Ayurvédique Abyanga Volume 2
5	10	Massage de Bien-être aux bambous
6	11	Gestion d'un centre Massages bien-être & Révisions
N° Masterclass	N° Supports	Thématiques étudiées en Distanciel MasterClass
1	1	Anatomie/Physiologie/Pathologie : Volume 1
2	2	Anatomie/Physiologie/Pathologie : Volume 2
3	3	Diéto-Phyto-Aroma : 1 volume
4	4	Projet / Chromothérapie / Feng-Shi

## Objectifs pédagogiques & connaissances acquises en formation de Praticien(ne) en Spa

- \* **Massage de bien-être Hotstone** : réalisé sur tout le corps, avec huile et pierres chaudes volcaniques, ce massage bien-être amène à une détente globale et un relâchement des tensions musculaires.
- \* **Drainage naturopathique de La lymphe**, lymphodrainage réalisé sans huile, par des mouvements rotatifs et aspirants très particuliers, ce drainage de la lymphe permet, par l'épuration humorale qu'il provoque, d'agir sur l'amincissement, la diminution de la cellulite et l'allègement des jambes lourdes.
- \* **Massage de bien-être ayurvédique indien Abyanga** : réalisé sur tout le corps, avec des huiles chaudes de haute qualité, ce massage de bien-être traditionnel, émanant des plus profondes traditions indiennes de l'ayurveda, détoxine le corps et libère l'esprit de ses tensions en équilibrant les 3 « dosha » ou « humeurs » : Pitta, le feu, Vata le vent, et Kapha le phlegme. Il redonne vigueur et énergie aux personnes fatiguées.

- \* **Relaxation coréenne** : La relaxation indienne, ou Yoga nidra, prend ses racines dans la science millénaire du yoga. La personne suit la voix du praticien pour se détendre. Dans la relaxation coréenne, le praticien vient déplacer lui-même les membres de la personne passive, facilitant prise de conscience et détente. Dans les 2 cas, la détente du corps et de l'esprit sont complètes et idéales pour finaliser un massage bien-être.
- \* **Massage de bien-être aux bambous** : réalisé avec des bambous de différentes tailles et de l'huile tiède, cette technique d'Asie permet de détendre en profondeur les masses musculaires et de donner une sensation très particulière que la main ne peut donner en termes de « pression ».
- \* **Massage de bien-être « aroma »** : réalisé sur l'ensemble du corps, cette technique sera étudiée afin d'être réalisée soit à 2 mains, (1 seul praticien) soit à 4 mains (2 praticiens). Le consultant, dans ce type de massage de bien-être, choisit les essences de plantes qui lui conviennent, en fonction de ses goûts et besoins. Le praticien, grâce à sa formation en phyto-aroma, pourra bien évidemment aider et orienter le consultant dans ses choix. Technique de détente par excellence.
- \* **Hydrologie** : Etude de l'utilisation de l'élément « EAU » par voie interne et externe et de son utilisation dans un Spa (sauna, hammam...etc.).
- \* **Phyto-aromathérapie : les plantes et les huiles essentielles** sont utilisées au quotidien dans un centre de massage bien-être : en huile de massage, en décoction ou macération de plantes, en diffuseur d'arôme, en boisson détoxiquante, stimulante ou apaisante. Il est donc essentiel de connaître les propriétés des plantes, leur utilisation, leur préparation et leur dosage.
- \* **Prévention et étude des maux divers et pathologies: c'est votre compétence** à distinguer les troubles mineurs (des mal portants) des pathologies déclarées (qui sont du ressort de la médecine d'intervention) qui fera de vous un(e) praticien(ne) efficace et crédible. La plupart des petits maux de notre civilisation moderne trouveront une réponse favorable dans les soins que nous proposons en Cabinet. Mais il est nécessaire que le praticien possède un bagage suffisant dans la connaissance du corps humain et de son fonctionnement, afin de répondre plus efficacement et plus précisément aux exigences toujours plus grandes de ses consultants et afin de connaître aussi les limites de son art.
- \* **Gérer un centre de Massages de Bien-être** : apprendre à gérer un centre c'est l'objectif du dernier module qui va couronner votre formation de praticien professionnel, réalisant la synthèse entre toutes les techniques que vous aurez apprises et les connaissances acquises. Tenir un Spa, c'est savoir créer une ambiance autour du Feng-shui et des 5 éléments, savoir accueillir « à l'orientale », savoir servir, savoir choisir ses produits, suivre des règles d'hygiène très strictes et se plier à des règles déontologiques relatives à nos métiers. Une approche spécifique de Chromothérapie est également prévue dans ce dernier module.





# Thèmes abordés en Formation de Praticien(ne) holistique en massages bien-être

Cette formation comprend tous les thèmes abordés dans les formations de Réflexologue et de Praticien en Spa.  
11 modules présentiels = 22 supports de cours + 4 Masterclass = 4 supports de cours

## Objectifs pédagogiques & connaissances acquises en formation de Praticien(ne) holistique en massages bien-être

Cette formation regroupe tous les objectifs pédagogiques et développe toutes les compétences acquises dans les formations de Réflexologue et de Praticien(ne) en Spa et permet également de développer les capacités de gestion d'un centre de massages bien-être ou Spa, avec ou sans équipe de professionnels.

**Praticien(ne) holistique en Massage bien-être**  
**680 heures** sur 1 année ou 2 années (au choix)  
**360 heures** en présentiel, **40 h** en Masterclass, **280 h** de TP

Les 5 modules <b>Réfléxo</b> de 2, 3, ou 5 jours en centre régional, sur 20 j.	160 h
Les 5 modules <b>Spa</b> de 2, 3, ou 5 jours en centre régional, sur 20 j.	160 h
Le module de 2 jours <b>Gestion d'un centre de bien-être + Révisions</b> , en centre régional, sur 2 jours	16 h
2 jours d'examens finaux	16 h
<b>Total des heures en présentiel</b>	<b>360 h</b>
4 j. de formation en Masterclass : Anat/physio – Patho/phyto – Diététique/nutrition - Chromothérapie	32 h
1 module de lancement professionnel APNF & Déontologie	8 h
<b>Total des heures en distanciel</b>	<b>40 h</b>
<b>Travail personnel estimé sur l'ensemble de la formation</b>	<b>280 h</b>
<b>Total général : présentiel + distanciel + travail personnel</b>	<b>680 h</b>



# Les Évaluation & les Examens

L'apprenant est régulièrement évalué tout au long de sa formation par différentes méthodes : Qcm, mises en situations, fiches techniques d'entraînement supervisées. Ceci permet de situer le niveau d'apprentissage et de proposer des remédiations adaptées. En fin de formation, un examen complet étalé sur 2 jours permet de contrôler l'acquisition des connaissances et de vérifier l'adéquation entre l'objectif initial et les compétences développées. Ces examens peuvent se réaliser au choix, 2 fois dans l'année, au CNR National à Geay-17 : soit fin fin Juin, soit fin Novembre. Les certificats sont délivrés aux lauréats à la fin de la journée d'examen. Si tout ou partie des examens n'est pas validée, un programme de révision systématique est proposé à l'apprenant de façon personnalisée et un rattrapage est programmé.

1- <b>Mise en situation pratique</b> de chaque technique de massage bien-être apprise, au cours de l'apprentissage tout au long de la formation :	12/20 minimum Coefficient 2
2- Réalisation des <b>contrôles QCM</b> sur chaque support :	12/20 minimum Coefficient 1
3- Réalisation des <b>fiches techniques d'entraînement</b> pour chaque massage appris :	12/20 minimum Coefficient 1
4- <b>Examen final 1 : théorique sur le tronc commun</b> : 100 questions : A- Anatomie / Physiologie / Phytoaroma : 40 questions  B- Techniques manuelles : 60 questions	10/20 minimum Coefficient 1 12/20 minimum Coefficient 1
5- <b>Examen final 2 : pratique</b> sur la réalisation d'une <b>mise en situation</b> : L'apprenant dispose de 2 heures pour réaliser une mise en situation sur la pratique d'une des techniques de massage bien-être apprise en cours, tirée au sort avant l'examen.	12/20 minimum Coefficient 2
6- Réalisation et présentation d'un <b>projet professionnel</b> :	12/20 minimum Coefficient 2
7- <b>Note d'application</b> : Cette note précise l'assiduité et l'investissement de l'apprenant tout au long de sa formation. Cette note est donnée par l'équipe pédagogique.	12/20 minimum Coefficient 2

**NB : la note finale de la moyenne générale doit être supérieure ou égale à 12/20**

Les examens finaux de massage bien-être, d'anatomie-physiologie, de phyto-aromathérapie, et de mise en situation se passent sur 2 journées. Les résultats sont connus et donnés en fin de journée.



Les performances positives sont directement liées à l'assiduité et au travail régulier des apprenants tout au cours de leur formation.

## Sanctions de la formation

- Aucun organisme de formation en Massage bien-être n'est actuellement autorisé ou se prévaloir de pouvoir délivrer un diplôme. C'est pourquoi le document délivré est un **certificat d'établissement privé** ayant valeur d'attestation de fin de formation.
- Sanction de fin de formation : nos apprenants reçoivent, du CNR-Formations, un Certificat d'organisme privé de fin de formation, en relation avec le cursus qu'ils ont suivi :
  - « **Réflexologue** »
  - « **Praticien(ne) en Spa** »
  - « **Praticien(ne) holistique en massage bien-être** ».
- Ce document est remis à chaque apprenant, moyennant :
  - 1- La présence aux modules en Centre de Formation
  - 2- La réussite aux examens de contrôle continu et aux examens finaux
  - 3- Le suivi du module professionnel de lancement d'activité

NB : la formation suivie étant agréée par la **FFMBE**, le praticien pourra devenir adhérent de l'association professionnelle F.F.M.B.E. (Fédération Française de Massages Bien-Être).

## Indicateur de performances

Le CNR publie ses indicateurs de résultats :

- Taux de réussite aux examens : 100% \*
- 100 % de nos stagiaires conseillent la formation qu'ils ont suivi \*\*
- + de 200 stagiaires en cours de formation chaque année, toutes formations confondues
- Depuis 1984 – 40 ans d'expérience

\* suite aux examens de fin de formation en Praticien en Spa et Réflexologue – 2024

\*\* enquête stagiaires suite aux examens de Praticien en Spa et Réflexologue - 2024

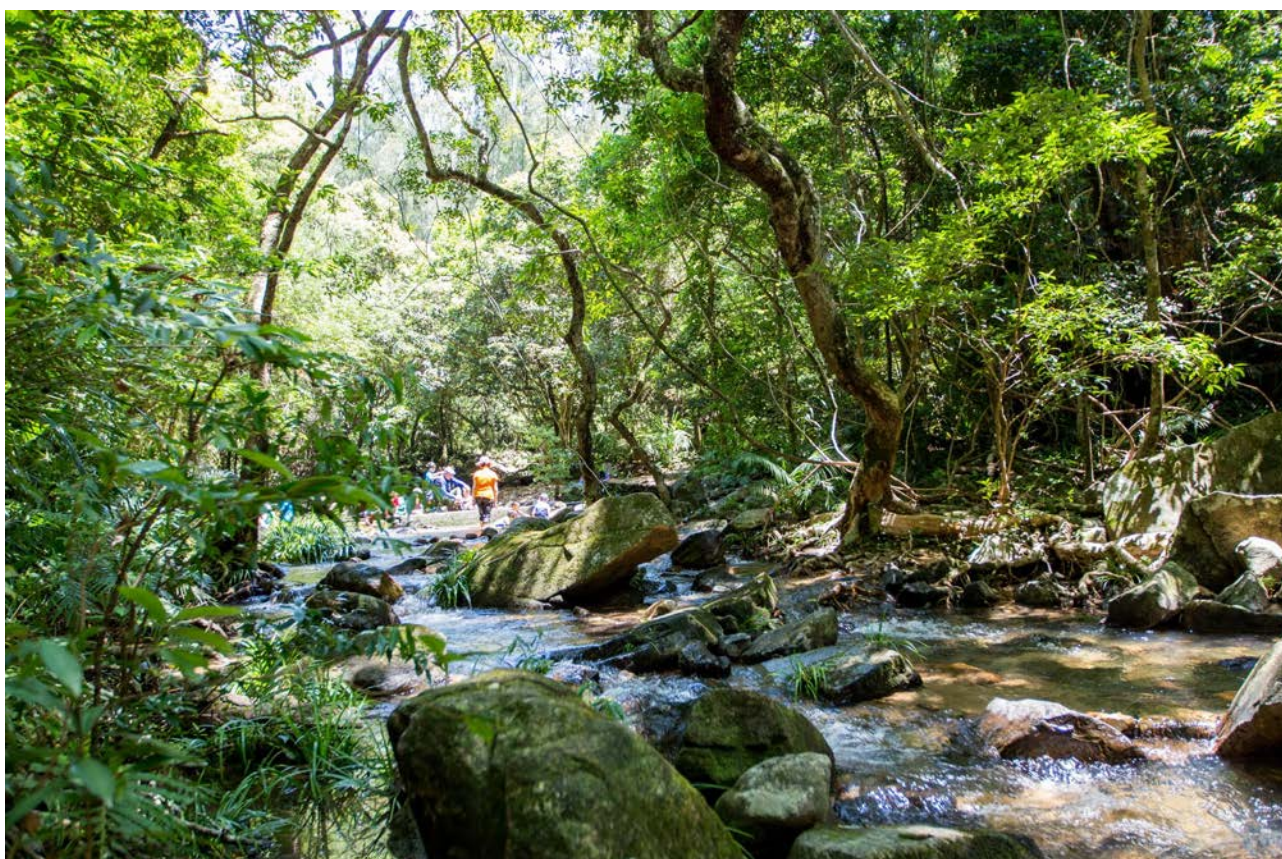
## Agrément

L'agrément national **FFMBE** (Fédération Française de Massages Bien-Être) est acquis pour tous les professionnels **Réflexologues, Praticiens(nes) en Spa ou Praticiens(nes) Holistiques en massages bien-être**, et apposé sur les documents remis aux lauréats, par le CNR-Formations.



# Jumelages

- Le CNR-Formations est jumelé avec d'autres centres de formations internationaux comme l'**AEMETRA** (Associazione Europea di MEDicine TRAdizionali : Italie) et l'**EMTA** (Escuela de Masaje et Terapias Alternativas : Mexique). Ces jumelages, correspondant à des reconnaissances mutuelles de formation au niveau international, permettent des échanges entre centres de formations et peuvent aboutir à des reconnaissances mutuelles de niveau et de formation, selon certaines conditions définies par leurs chartes respectives.



# Contenu des cours...

## Travail à faire



## Assistance

## Partie pratique



# La formation en **présentiel**, c'est quoi ?

## Apprendre en étant accompagné, du début à la fin...

En suivant une formation professionnelle, vous bénéficiez d'un accompagnement personnalisé avec un formateur régional référent qui vous suit du début à la fin de votre formation pendant l'ensemble de votre apprentissage, appelé « face à face pédagogique ».

## Les supports de cours...

Votre formateur vous remettra, à chaque module, les supports de cours en relation avec les thèmes abordés en module.

## Le **contenu** des supports de cours

### Comment se présente un support de cours ?

Chaque support de cours est composé d'une moyenne de 60 à 100 pages selon les matières. D'une lecture facile et agréable, les cours sont entièrement écrits et composés par le CNR-Formations et ont été déposés (France-Copyright).

## Le **travail** à faire

### Vous devez effectuer :

- La lecture et l'apprentissage du support de cours, qui fera l'objet d'un QCM de contrôle au cours du module suivant son étude, en présentiel avec votre formateur référent ;
- Un projet professionnel ;
- La réalisation de fiches d'entraînement de massages avec des volontaires qu'il vous faudra trouver par vous-mêmes, pendant la durée de votre formation. Ces fiches seront à présenter à votre formateur à la fin de l'apprentissage de chaque technique.

## Le temps nécessaire au travail hors modules

### Le temps dont il faut disposer ?

Le travail hors modules est estimé à environ 3 heures d'étude par semaine, pour l'apprentissage des cours, la réalisation des fiches entraînement et la réalisation du projet professionnel.

Soit **environ 140 heures** de travail personnel sur 1 an. Ce temps sera à multiplier par 2 si vous optez pour la Formation complète de Praticien(ne) holistique en Massages Bien-être sur 1 an.



## Accompagnement pédagogique

Suivre une formation en présentiel, cela veut dire être « accompagné »

*D'abord, être guidé dans son choix de formation :* avant de vous lancer dans une formation, le CNR prend toujours le soin de réaliser avec vous un **entretien préalable**. Cet entretien permet de vérifier l'adéquation entre votre projet professionnel et l'objectif de la formation.



**Suivi téléphonique :** au CNR-Formations, vous pouvez joindre indifféremment les différents pôles (pôle pédagogique, pôle communication ou pôle financier). Toute l'équipe de la direction du CNR est là pour vous aider et répondre à vos demandes.

Votre formateur régional, que vous pourrez rencontrer avant le début de vos premiers modules en région, restera accessible directement par téléphone, tout au long de votre formation.



**Suivi par E-Mail :** dès le début de votre formation, vous êtes mis en contact avec votre formateur / tuteur de formation qui pourra répondre à toutes vos questions sur les cours, par E-Mail.

Vous pouvez aussi contacter les différents pôles du CNR Central par E-Mail, chacun vous répondra toujours dans les meilleurs délais.

**Rendez-vous « hors formation » :** vous pouvez rencontrer votre référent, sur rendez-vous préalable à définir avec lui, tout au long de votre formation. Ceci vous permettra de faire un point régulier sur votre avancement, vos difficultés ou vos questionnements. Ces rendez-vous permettront parfois de résoudre des problèmes techniques de compréhension d'un cours qui n'ont pas pu trouver de réponses dans un E-mail ou par téléphone. Rappelons que les modules restent bien évidemment des moments privilégiés pour échanger avec vos formateurs.



**Recommandation :**

Par ailleurs, nous vous recommandons de vous faire suivre par un Praticien en massages bien-être de votre choix, pendant votre formation, afin de mesurer et d'apprécier la réalité de votre futur métier.





# Vos interlocuteurs

## La direction générale du CNR-Formations



**Carole Anne et Christophe CANNAUD**  
Directeurs et responsables du CNR-Formations



**Julien GUICHARD**  
Pôle Pédagogique & financier

## Les responsables de formations, en régions



**Carole Anne CANNAUD**  
CNR de GEAY - 17



**Christophe CANNAUD**



**Céline PAIN**



**Julien GUICHARD**



**Elsa DIXNEUF & Sara PUREN**  
CNR de La Réunion - 97



**Sophie ROBERT**  
CNR Valence - 26

Plus d'informations sur l'équipe pédagogique sur notre site : [www.naturopathie.com](http://www.naturopathie.com)

# La Charte Qualité

## Les 7 engagements du CNR-Formations

- 1- Lors de la demande d'inscription à la formation effectuée par le futur apprenant, le CNR ne demande le versement d'aucune somme ;
- 2- Le contractant dispose d'un délai légal de 14 jours après signature des contrats de formation, pour éventuellement revenir sur sa décision et résilier son contrat. Aucun encaissement ne sera effectué par le CNR durant ces 14 jours francs ;
- 3- Tous les versements étalés sur l'année, par prélèvements mensuels automatiques, sont sans majorations. L'apprenant peut choisir, dès sa demande de formation, à opter pour l'une de nos 2 possibilités de paiement : *(voir feuille de renseignement pour les tarifs en cours)*.
  - a. « Formule Sérénité » : le prix est ventilé, sans frais, sur la durée de votre formation
  - b. « Formule Avantage » : une autre forme de paiements vous est proposée
- 4- Les tarifs établis lors de la signature du contrat ne subiront aucune variation à la hausse durant la totalité de la formation ;
- 5- Les paiements ne s'effectuent que dans le mois qui correspond au suivi des cours ;
- 6- Les contrats, établis pour la durée totale de la formation, sont modifiables chaque année, à la date anniversaire de leur signature. L'apprenant qui suit une formation sur 2 ans (praticien holistique en massages bien-être dispose donc du choix éventuel de modifier ou de ne pas reconduire sa formation pour des raisons personnelles ou professionnelles, et ceci sans aucun frais. En cas de force majeure dûment justifiée, les contrats peuvent être résiliés à tout moment, sans frais ;
- 7- Chaque apprenant peut bénéficier d'une reconnaissance de ses acquis, de part ses formations antérieures hors du Centre de formation, ou lors de plusieurs formations au sein de notre Centre, où les modules semblables seront acquis.



LE DÉTAIL DES TARIFS DE L'ANNÉE EN COURS  
VOUS EST JOINT avec LES FICHES DE RENSEIGNEMENTS  
EN ANNEXE DE CE LIVRET

Les conditions générales de ventes sont disponibles sur notre site : [www.naturopathie.com](http://www.naturopathie.com)

# Comment s'inscrire ? en 7 points...

- \* 1- Remplissez la « **Feuille de renseignements** » téléchargeable sur notre site : <https://naturopathies.site/wp-content/uploads/2023/09/Feuille-Rens-FR-REF-SPA-PMBE-2023-2024.pdf> (écrivez très lisiblement vos noms et email).
- \* 2 - Choisissez votre centre **régional CNR de formation**, (en présentiel uniquement)
- \* 3 - Choisissez votre **mode de paiement** :
  - \* « Formule Sérénité »
  - \* « Formule Avantage »
- \* 4- Joignez les **éléments demandés**. Votre projet professionnel sera déterminant lors de l'étude de votre candidature.
- \* 5- **Dès réception de votre demande d'inscription**, votre dossier sera traité prioritairement par nos services et un entretien préalable sera réalisé avec vous, sur rendez-vous :
  - \* après étude de votre dossier, si votre candidature est acceptée, vous recevrez un E-mail de confirmation d'inscription par la direction du CNR. Il vous sera alors précisé votre date d'entrée en formation et le lieu de votre formation.
  - \* votre dossier sera ensuite transmis au **Pôle pédagogique & financier** qui vous adressera dans les meilleurs délais un contrat complet à signer, en double exemplaire.
- \* 6- Lorsque vous serez **en possession de vos contrats**, incluant le détail de votre formation, de son échéancier et des conditions de résiliation, lisez-le soigneusement, signez-le en double exemplaire, conservez un exemplaire et renvoyez l'autre au CNR (vous disposez alors d'un délai légal de rétractation de 14 jours, après signature, selon la loi en vigueur.)
- \* 7- Lorsque **tous les éléments nécessaires** à votre inscription nous seront parvenus, vous recevrez les différents éléments liés à votre formation.



## Reconnaissance des acquis

Sur votre demande et après étude de votre dossier, nous pouvons prendre en compte vos acquis. Cette reconnaissance diminuera proportionnellement le temps de votre formation, le nombre de modules à étudier et le coût (exemple : reconnaissance des modules d'anatomie et de physiologie pour le DE d'infirmier ou de naturopathe).

# Réflexion sur l'intérêt social

## Soins naturels

Notre société n'a jamais eu tant besoin de prendre soin d'elle et la nécessité de reconsidérer notre relation à nous-mêmes, aux autres et à la Nature en général n'a jamais été si urgente. Les techniques naturelles n'ont pas pour vocation de remplacer la médecine, car leur vraie vocation est d'apporter du bien-être, pas de soigner. Si certains se revendiquent d'être les descendants légitimes d'Hippocrate, les techniques naturelles que nous enseignons au CNR-Formations s'inspirent davantage d'**Hygie**, fille du Dieu Asclépios. Chez les grecs puis chez les romains, cette figure est devenue le symbole de la préservation de la santé par l'application générale des règles d'hygiène vitale. C'est ici le cœur de notre travail quotidien que d'accompagner nos clients/consultants dans leur vie de tous les jours afin qu'ils soient heureux et en bonne santé. Les querelles qui opposent parfois la médecine traditionnelle actuelle et les techniques naturelles ne devraient pas avoir lieu si chacun savait exactement ce que l'autre fait et le respectait.



Notre monde évolue de plus en plus vers une collaboration indispensable des différents acteurs de la santé et du bien-être. Qui pourrait reprocher à quiconque une démarche qui préserve la santé et le bien-être ?

Nos dépenses de soins n'ont jamais été si fortes, car notre hygiène de vie n'a jamais été si déplorable. La société fait des efforts aujourd'hui pour remettre au goût du jour des conduites simples et naturelles pour retrouver ce bien-être auquel chaque humain est en droit de prétendre : davantage de sports proposés en milieu scolaire, une éducation alimentaire plus pertinente pour éviter le surpoids, l'adjonction d'indices caloriques sur les aliments, l'obligation pour chaque entreprise de libérer des espaces de bien-être au travail pour améliorer la qualité de vie de ses salariés... etc. Toutes ces mesures vont dans le bon sens et on ne peut que s'en réjouir.

Le praticien de techniques naturelles n'a pas d'autre prétention que de s'associer pleinement à ces initiatives sociales aux côtés de tous les autres acteurs, que ce soit dans le domaine de la santé, de la psychologie ou de l'éducation, afin de participer activement à cet élan social vers une société plus heureuse.

Nos métiers trouveront demain leur place dans le caléidoscope complexe qui compose notre société. Il est important que chacun d'entre nous prenne cette envie à cœur et s'associe volontairement à tous les projets que la société actuelle est en train de mettre en place. Le naturopathe n'est pas en marge de la société, il est pleinement impliqué et sera demain pleinement reconnu pour sa volonté participative à une société plus épanouie au sein de son travail, de sa famille ou de sa recherche personnelle de sens de son existence ou de sa vocation.

Le CNR-Formations et tous ses formateurs s'associent à cet élan social et mettent tout en œuvre pour vous accompagner, pendant votre formation, afin que vous deveniez des acteurs visibles et légitimes au service de la population, dans l'objectif d'améliorer la qualité de vie de chacun...

# Fédération Française de Massages Bien-être FFMBE



Association professionnelle  
des **Praticiens en Massage bien-être**

- Rassemble les Praticiens en massages bien-être dont les formations sont agréées par la FFMBE.
- Tient un **annuaire national** où sont inscrits ses membres professionnels.
- Impose le respect d'un **code de déontologie** et organise un module à cet effet.
- Propose à tous ses membres un choix d'**assurances professionnelles** et juridiques.
- Délivre à tous ses membres une **attestation professionnelle annuelle**.
- Participe activement à la **promotion du massage bien-être** et de ses différentes techniques.
- Edite un **bulletin trimestriel** « la massagère » sur les informations et évolutions concernant nos professions.
- NB : Chaque apprenant est invité à devenir « membre stagiaire » de la FFMBE dès son inscription à un cursus de formation. Un bulletin d'adhésion est envoyé à chaque candidat.



