



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

1 Allée du Moulin de Billoteau 17250 GEAY

05 46 99 97 64

cnr@naturopathie.com

www.naturopathie.com

Sommaire

Mot de Bienvenue	p 03
A quoi ressemble votre futur métier ?	p 07
Les formations en Massages bien-être	p 14
Entamer cette formation, pour Qui ? pour Quoi ?	p 17
Objectifs pédagogiques	p 18
Prérequis et niveau d'entrée	p 18
Accessibilité et équipements	p 18
Zoom sur un cursus complet	p 20
Méthodes mobilisées	p 22
Exemple du programme d'un module	p 22
Les différents thèmes abordés en Praticien Réflexologue	p 23
Les objectifs pédagogiques du Praticien réflexologue	p 23
Les différents thèmes abordés en Praticien Spa	p 25
Les objectifs pédagogiques du Praticien en Spa	p 25
Les différents thèmes abordés en Praticien holistique en MBE	p 27
Les objectifs pédagogiques du Praticien holistique	p 27
Les évaluations et les examens	p 28
Les sanctions de la formation	p 29
Indicateur de performance	p 29
Les Agréments	p 30
Le contenu des cours	p 32
Le travail à faire	p 32
L'accompagnement pédagogique	p 33
Interlocuteurs et formateurs	p 35
Charte qualité	p 36
Comment s'inscrire ?	p 37
Reconnaissance des acquis	p 38
Association professionnelle FFMBE	p 39

mot de bienvenue



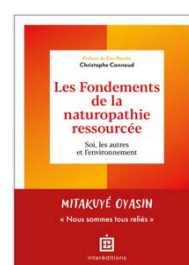
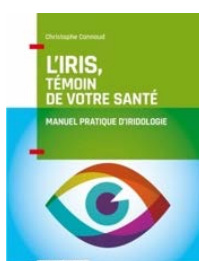
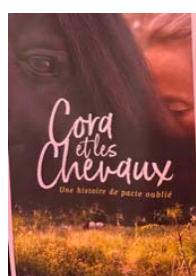
*Par Christophe
et Carole Anne CANNAUD*
responsables
du
Collège de Naturopathie Ressourcée

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 renouvelée 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 éthique 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.

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 (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 **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 **Praticien 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 propose aussi un grand **nombre de formations en massage bien-être**, hors cursus général (voir détail en fin de livret).

Notre Centre de Formation est membre du grand groupe national de l'Alliance de la Naturopathie **AFNAT** et bénéficie des agréments de l'**OMNES** (Organisation de la Médecine naturelle et de l'Éducation Sanitaire), de l'**APNE** (Association Professionnelle des Naturopathes Francophones) et de la **FFMBE** (Fédération Française de Massages Bien-Être).

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 plus de 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'AFNAT, 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).





A quoi ressemble votre futur métier ?



Le massage bien-être...

Le massage bien-être représente l'ensemble des méthodes que l'on pourrait appeler « non verbales », permettant d'apporter, comme son nom l'indique, du « bien-être » à la personne qui le reçoit. L'intérêt particulier de cette approche est de pouvoir apporter un équilibre global du corps sans pour autant avoir à entamer une discussion ou une consultation orale avec le client ou la personne venant pour recevoir un soin naturel. Même si nos formations prennent le temps d'aborder l'anatomie, la physiologie, l'étude des plantes, de l'aromathérapie ... etc., la plus grande partie sera réservée à l'apprentissage des protocoles de massage. L'art du massage est un art ancestral qui est connu dans le monde entier depuis des milliers d'années et l'on pourrait dire qu'il est aussi vieux que le monde ou que la main, créée pour prendre, donner, toucher et masser. Les animaux eux-mêmes, dans leurs rapports communautaires, réalisent une forme de Massage par leurs contacts étroits, peau contre peau, corps contre corps, dans leur tanière, mais on peut quand même dire que c'est l'humain qui détient la meilleure place au niveau de cette possibilité de faire du bien grâce à ses mains. Certains pays proposent des massages thérapeutiques, car la législation leur permettent (on parle alors de massothérapeutes). En France, nous parlons surtout de massage bien-être, le massage thérapeutique étant réservé à la kinésithérapie ou à la médecine classique. En naturopathie, puisque vous êtes dans une école de naturopathie entre autres, l'approche des troubles de santé est très particulière puisque l'on parle d'auto régulation. Cela signifie que ce n'est pas le praticien

qui va intervenir pour faire quoi que ce soit dans les processus de mieux-être, mais qu'il va juste permettre de remettre en place la libre circulation de l'énergie qui par définition, est une énergie bienveillante et auto-régulatrice, qui peut donc permettre dans certains cas de petit maux organiques ou ostéoarticulaires, de retrouver un état de bien-être que l'on avait perdu. La plupart des personnes qui viendront vous voir, seront à la recherche avant tout d'un bien-être, voire d'un mieux-être, et rares seront celles qui viendront vers vous pour se réparer. C'est plutôt le rôle des kinésithérapeutes ou des Osteopathes qui reçoivent ce genre de clientèle. Le praticien en massage bien-être quant à lui recevra au sein de son cabinet des personnes qui ont envie de s'occuper d'elles ou de se faire du bien. Ce n'est pas minimiser les avantages de notre art que de dire que nous sommes avant tout des praticiens de bien-être, bien au contraire, la notion de bien-être, y compris au travail dans les entreprises, étant en train de prendre une place de plus en plus importante au sein de notre société qui s'est rendue compte que la plupart d'entre nous développaient un tas de maux, voire de maladies, justement parce que ce bien-être n'avait pas été pris en compte au départ dans notre hygiène de vie générale.

Les différents massages proposés...

Les différents massages qui vont vous être présentés dans cette plaquette proviennent d'horizons tout aussi variés les uns que les autres, que ce soit de l'Asie, de la Thaïlande, du Japon, des pays nordiques ou d'Amérique du Sud, mais aussi de nos propres traditions européennes.

Nous avons essayé de mettre en place des ensembles correspondant à des métiers comme le **praticien Réflexologue** qui va inclure toutes les méthodes réflexes qui ont une action plus précise et plus particulière en stimulant, notamment, des régions du corps que l'on appelle « plages réflexes » et qui ont une influence spécifique sur des organes ciblées ou des parties du corps.

« **Le praticien en Spa** », quant à lui, va permettre d'apporter un certain bien-être global avec des actions beaucoup plus enveloppantes de « cocooning » qui sont de plus en plus demandées dans notre société actuelle et qui vont inviter la personne massée à ralentir, à prendre un espace pour elle et à renouer avec ses sensations de bien-être corporel.

D'autres « **formations à la carte** » vous permettront de découvrir des massages spécifiques venant du monde entier qui pourront être apprises en plus de vos cursus complets.

La « *massage attitude* »...

Une place importante sera également donnée dans notre collège ce que l'on appelle le **savoir-être**. Ce savoir-être est une qualité qui fera la différence entre n'importe quel praticien et vous, à savoir que quelle que soit la méthode que vous allez proposer à vos clients, il sera important de considérer que l'énergie que vous transmettez passe avant tout par vous et que ce « vous », c'est-à-dire « vous-même », doit suivre une certaine hygiène de vie et travailler une posture qu'on peut appeler « posture intérieure ». Tout ce travail passe dans un canal par lequel se transmet le Massage. Ce canal est à la fois un canal physique, votre corps, mais aussi un canal énergétique avec votre énergie magnétique et vos méridiens, et enfin un canal psycho émotionnel par rapport à l'attitude intérieure que vous avez au moment du massage. Il est donc prévu, au cours de votre formation, de prendre un temps pour étudier cette hygiène de vie qui vous permettra d'être un « bon praticien » permettant de réaliser de « bonnes pratiques » dans de « bonnes conditions ». Les formations que nous donnons, comme celle de naturopathie, mais plus particulièrement pour ce type de formation en Massages, demandent, pour ne pas dire « exigent » un équilibre personnel qui soit le plus performant possible, afin de délivrer des soins qui soient de haute qualité. Le CNR-Formations a mis tout en œuvre pour vous accompagner sur cette prise en charge de vous-même afin d'être des praticiens performants pouvant donner le meilleur d'eux-mêmes et de leurs techniques aux clients qui viendront vous voir.



Les massages « réflexes »...

Si on observe les formations de réflexologie, on se rend compte que la plupart d'entre elles partent du principe que certaines zones de notre corps sont en relation directe avec nos parties plus profondes invisibles organiques et corporelles. Si l'on prend par exemple la **réflexologie plantaire**, on se rend compte que sous la plante du pied existe une cartographie très précise dont chaque partie est en relation avec une partie du corps. Ainsi la plante du pied devient à la fois un endroit où l'on peut faire un bilan global de l'équilibre corporel et physiologique, mais également un clavier sur lequel on peut envoyer des messages de régulation vis-à-vis de ses organes.



Il en sera de même vis-à-vis des massages comme le shiatsu dont les points sont situés sur les Méridiens d'acupuncture et qui sont tous également en relation avec des organes profonds comme l'enseigne la médecine chinoise. Le massage japonais « **Amma assis** », répond également à cette relation réflexe entre différentes parties du corps et les parties profondes ou organiques à l'intérieur. Quant au **massage traditionnel thaïlandais** que l'on appelle également « nouad boran », nous allons également suivre des lignes que l'on appelle des « sên », qui correspondent aux Méridiens de la médecine chinoise, et qui sont tous en rapport avec des organes. Le principe de la médecine chinoise est qu'il n'est pas nécessaire forcément d'agir sur un organe lorsqu'il est en déséquilibre ou en mal-être, mais qu'il est plus important de réguler l'énergie qui arrive à cet organe un peu comme si l'on réparait le fil électrique qui arrive à l'ampoule plutôt que de changer systématiquement ou de soigner l'ampoule ou l'organe.

Les massages « *spa* »...

Concernant les méthodes dites de « pratiques du Spa », notre école a collecté les plus essentielles d'entre elles et les plus connues, comme la pratique du massage **Abhyanga Ayurvedique**, la pratique du massage **Hotstone aux pierres chaudes**, la pratique du massage **aromatique aux huiles essentielles à 2 et 4 mains**, mais également des massages plus rares comme le massage profond des muscles **aux bambous et à l'huile chaude**, le massage plus hygiénique et amincissant que l'on appelle le **lymphodrainage**, et enfin des massages qui sont plus associés à de la relaxation comme **la relaxation coréenne** qui tient la première place au niveau des techniques de décontraction psychophysiologiques de lâcher-prise.



Les massages « à la carte »...

Il y a enfin toute une série de Massages qui se font « à la carte » et qui sont proposés dans notre centre de formation, comme le Massage Maya, le massage crânien, le massage Chi-neï-Tsang du ventre, le massage de la femme enceinte, le massage du bébé...etc., autant de massages qui peuvent être suivis « à la carte » pouvant vous permettre d'enrichir votre cursus de base ou simplement vous permettre de vous former à une spécialisation particulière qui vous plaît ou dont vous avez besoin dans votre pratique.

Les massages « dans notre société »...

Il est important de souligner que la place que prend le Massage dans notre société moderne est de plus en plus importante. Nous avons connu les premiers Spa qui ont commencé à émerger, notamment en Asie, avec la pratique de ses massages bien-être notamment. Aujourd'hui il n'existe aucun Hôtel qui ouvre ses portes sans qu'il ne propose un spa avec des massages bien-être. On peut noter que notre société est passé d'une « société de loisirs » à une « société de bien-être ». Cela change un peu la mise et nous donne une information intéressante quant à l'utilisation de notre temps libre qui, il y a encore quelques temps, était exclusivement orienté vers les activités physiques de sport, de randonnées, des pratiques souvent collectives de toutes sortes à l'extérieur ou à l'intérieur. Aujourd'hui, la plupart des gens ont également envie, sans rejeter l'ensemble de ces activités de loisirs, de s'occuper davantage d'eux-mêmes et sont à la recherche de ce que l'on appelle non pas le « bien faire », ou le « bien s'amuser », mais plutôt « le bien-être en soi », c'est-à-dire une véritable un véritable intérêt sur la notion d'être bien dans sa peau et dans sa tête. C'est en ce sens que la pratique des massages s'est de plus en plus démocratisée dans nos pays occidentaux, sortant de l'âge tabou où le Massage était souvent associé à des pratiques qui n'étaient pas toujours claires. Aujourd'hui, aller se faire masser est devenu aussi fréquent que d'aller voir son médecin ou d'aller en salle de sport. Cette relation au corps avec l'arrêt de nombreux tabous, a entraîné l'éclosion de nombreux centres de bien-être, mais également de nombreuses écoles de formation en massages bien-être. Il est donc important pour vous, au moment où vous allez choisir une école, de bien vous renseigner sur la

qualité de la formation. Nous avons choisi de bénéficier de l'agrément de la fédération française de massage bien-être FFMBE, justement pour respecter sa déontologie et vous garantir un enseignement sérieux. Si certaines techniques peuvent s'apprendre rapidement sur quelques jours, la vraie pratique du métier de « praticien en massage bien-être » demande de nombreuses heures d'apprentissage, d'entraînements et de supervisions dans un centre agréé. Nous vous laissons découvrir maintenant les différents parcours que nous vous proposons, afin de répondre au mieux à vos envies. Vous découvrirez avec la pratique que la main est un outil merveilleux qui permet de ressentir, de transmettre, de partager et qui répond à une exigence intérieure que l'on peut appeler « l'envie de faire du bien à l'autre », et qui est liée à ce que l'on appelle en sanskrit «méta » : la compassion appliquée.

Nous vous souhaitons un bon voyage au cours des formations que vous allez entreprendre.





Formations 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 »***

Praticien Réflexologue

440 h. sur 1 année

184 h. en présentiel, 116 h en Masterclass, 140 h de TP

Modules en centre régional, de 2, 3 ou 5 jours. Total : 21 jours	168 h
Examens finaux & Déontologie : 2 jours.	16 h
Total des heures en présentiel réparties sur 2 jours	184 h
Lancement de formation : 1 Masterclass de 8 h.	8 h
Anat/physio : 20 Masterclass de 2 h.	40 h
Anat/physio 20 Webinaires de 2 h.	40 h
Phytoaroma : 3 Masterclass 4 h.	12 h

Réussite professionnelle : 1 Masterclass de 8 h.	8 h
Installation & législation : APNF : 1 Masterclass de 8 h.	8 h
Total des heures en distanciel	116 h
Travail Personnel estimé sur l'ensemble de la formation	140 h
Total général : présentiel + distanciel + travail personnel	440 h



Praticien en Spa

440 h. sur 1 année

184 h. en présentiel, 116 h en Masterclass, 140 h de TP

Modules en centre régional, de 2, 3 ou 5 jours. Total : 21 jours	168 h
Examens finaux & Déontologie : 2 jours.	16 h
Total des heures en présentiel réparties sur 2 jours	184 h
Lancement de formation : 1 Masterclass de 8 h.	8 h
Anat/physio : 20 Masterclass de 2 h.	40 h
Anat/physio 20 Webinaires de 2 h.	40 h
Phytoaroma : 3 Masterclass 4 h.	12 h
Réussite professionnelle : 1 Masterclass de 8 h.	8 h
Installation & législation : APNF : 1 Masterclass de 8 h.	8 h
Total des heures en distanciel	116 h
Travail Personnel estimé sur l'ensemble de la formation	140 h
Total général : présentiel + distanciel + travail personnel	440 h

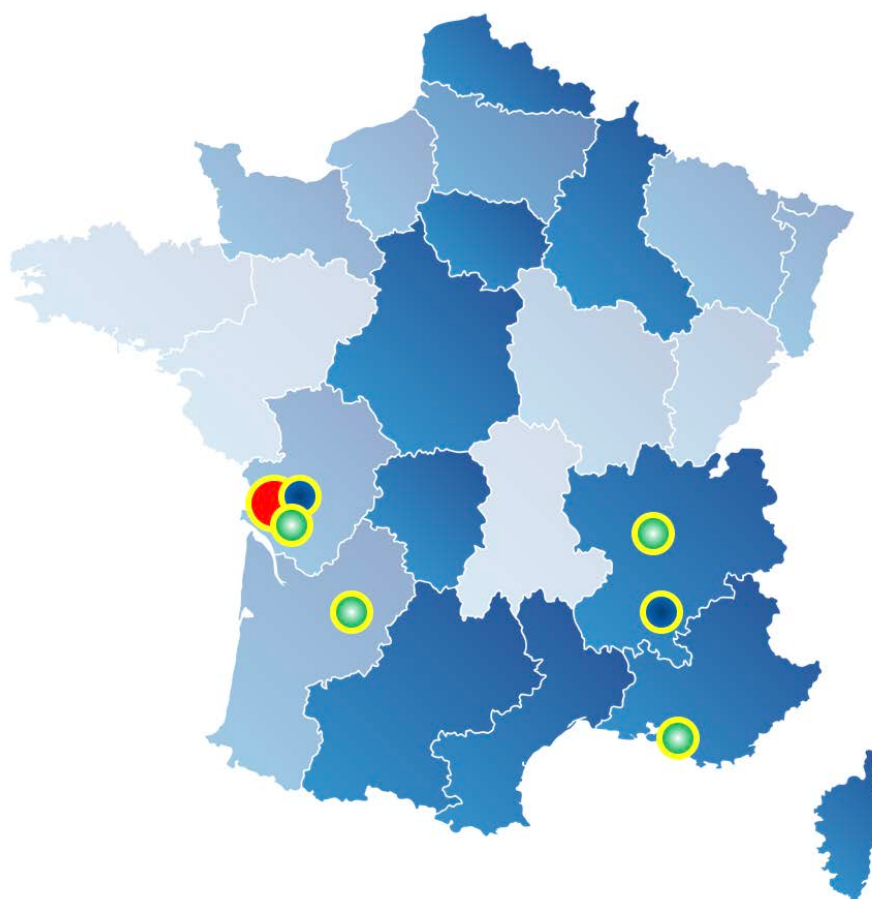
Praticien hollistique en massages bien-être

732 h. sur 1 ou 2 années

336 h. en présentiel, 116 h en Masterclass, 280 h de TP

Modules en centre régional, de 2, 3 ou 5 jours. Total : 40 jours	320 h
Examens finaux & Déontologie : 2 jours.	16 h
Total des heures en présentiel réparties sur 2 jours	336 h
Lancement de formation : 1 Masterclass de 8 h.	8 h
Anat/physio : 20 Masterclass de 2 h.	40 h
Anat/physio 20 Webinaires de 2 h.	40 h
Phytoaroma : 3 Masterclass 4 h.	12 h
Réussite professionnelle : 1 Masterclass de 8 h.	8 h
Installation & législation : APNF : 1 Masterclass de 8 h.	8 h
Total des heures en distanciel	116 h
Travail Personnel estimé sur l'ensemble de la formation	280 h
Total général : présentiel + distanciel + travail personnel	440 h

Où suivre vos formations ?




Un centre national
Geay 17


2 centres de formation en Naturopathie
Geay-17 et La Réunion-97


3 Centres de formations en Massages Bien-être
Geay-17, Plan de Baix-26, La Possession à 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 « impatients » 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^{er} 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

2 autres structures 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- La partie « services & soins »

C'est la partie « centre de bien-être et de développement personnel » du CNR-Formations. 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 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. 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 permettant de participer 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

En présentiel :

- **1 : Les modules présentiels en Centre régional CNR :**

- ces modules 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 168 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 La Possession à La Réunion.
- chaque journée se décompose globalement en 6h de pratique et d'ateliers et en 2 heures de théorie et d'évaluations.



- **2 : 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, du samedi au dimanche, soit 24 heures.
- 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 **2 fois par an**, fin Juin et fin Novembre, chaque année.
- Il se décompose en examens pratiques et théoriques (voir détail p. 38) qui viennent évaluer et valider vos acquis dans les domaines suivants :
 - Contrôle théorique des connaissances sous formes de QCM
 - Evaluation de savoir-faire en termes de massage avec mise en situation



- Projet professionnel
- Il inclut le module de Déontologie spécifique à votre métier et se termine par la remise des certificats de fin de formation des spécialités suivies.

En distanciel :

○ L'étude distancielle E-Learning: Masterclass + Webinaires + Plateforme :

- Cette partie de l'enseignement constitue une partie de votre apprentissage.
- Elle comprend une partie d'anatomie / physiologie, de phytoaroma, de micronutrition et l'étude de dossiers techniques qui sera ensuite enrichi par l'apprentissage pratique vu en présentiel.
- Cette partie distancielle est dispensée sous forme de Masterclass et webinaires :
 - **26 Masterclass** sur les matières suivantes : **1 MC** de 8 h. de lancement de formation, **20 MC** de 2 heures en anatomie/physiologie, **3 MC** de 4 heures en phytoaroma, **1 MC** de 8h. en projet et réussite pro, **et 1 MC** de 8 h. en installation & législation. Elles se réalisent avec différents formateurs en direct. NB : pour vous faciliter la vie, ces MC sont uniquement proposées les vendredi après-midi, les samedis ou en soirées.
 - **20 Webinaires** complémentaires en anatomie/physiologie

○ Le module de lancement de formation : Masterclass

- Le suivi de ce module de lancement est obligatoire pour débiter la formation en massage bien-être. C'est le suivi de ce module qui détermine le délai d'accès à la formation.
- L'objectif de ce module est de vous faire découvrir votre métier en vous présentant tout ce qui est prévu dans votre cursus. Ils se réalisent sur 1 journée en distanciel de 8h (Masterclass en visio).
- Ce module est proposé régulièrement chaque trimestre afin de faciliter votre entrée en formation.
- Au programme : présentation de l'équipe des formateurs, du contrat de formation, de l'assistance pédagogique durant la formation, et exposé des fondamentaux de la naturopathie ressourcée et des massages bien-être;

○ Le module projet et réussite professionnelle : Masterclass

- C'est un module distanciel unique d'1 jour, en **Masterclass**, qui dure 8 heures ;
- Il est organisé au cours de votre formation.
- Il est obligatoire et inclus en formule OPTIMA et en formule FREEDOM.
- Il présente la gestion d'un cabinet de naturopathie, et vous donne toutes les clefs afin de préparer votre projet professionnel et votre réussite !
- Ce module a pour objectif de vous aider à vous lancer

○ Le module Installation & législation : Masterclass

- C'est un module distanciel unique d'1 jour, en **Masterclass**, qui dure 8 heures ;
- Il est organisé plutôt vers la fin de votre formation.

- Il est obligatoire et inclus en formule OPTIMA et en formule FREEDOM.
- Il donne toutes les clefs afin de connaître les modes d'installation et les impératifs légaux, administratifs et fiscaux à respecter.
- Ce module a pour objectif de vous aider à faire les bons choix dès le départ.

Travail personnel :

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

8 modules présentiels = 11 supports de cours + 26 Masterclass = 23 supports de cours

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

N° Modules/durée	Nb de Supports	Thématiques étudiées en présentiel
Module 1 : 5 j.	1	Réflexologie plantaire Volume 1
	1	Réflexologie Plantaire Volume 2
	1	Réflexologie palmaire
Module 2 : 2 j.	1	Introduction à la Médecine chinoise
	1	Shiatsu Volume 1
Module 3 : 2 j.	1	Shiatsu Volume 2
Module 4 : 2 j.	1	Amma assis
Module 5 : 3 j.	1	Massage de Bien-être Thaï Volume 1
Module 6 : 2 j.	1	Massage de Bien-être Thaï Volume 1
Module 7 : 2 j.	1	Massage aux ballotins de plantes chaudes
Module 8 : 2 j.	1	Gestion d'un centre Massages bien-être & Révisions
Nb. de Masterclass	Nb de Supports	Thématiques étudiées en Distanciel MasterClass
20 de 2 h.	10	Anatomie/Physiologie
3 de 4 h.	3	Phyto-aroma
1 de 8 h.		Projet & réussite professionnelle
1 de 8 h.		Installation & législation
Nb. Webinaires	N° Supports	Thématiques étudiées en Distanciel MasterClass
20 de 2 h.	10	Anatomie/Physiologie

Objectifs pédagogiques & connaissances acquises en formation de Praticien 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 Tchong, 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'acupression 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.
- * **Anatomie / Physiologie** : 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 besoins et attentes 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 en Spa

8 modules présentiels = 10 supports de cours + 26 Masterclass = 23 supports de cours

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

N° Modules/durée	Nb de Supports	Thématiques étudiées en présentiel
Module 1 : 5 j.	1	Lymphodrainage Volume 1
	1	Lymphodrainage Volume 2
Module 2 : 1 j.	1	Aroma 2 et 4 mains
Module 3 : 2 j.	1	Pierres Chaudes Hotstone : Volume 1
	1	Pierres Chaudes Hotstone : Volume 2
Module 4 : 2 j.	1	Relaxation coréenne
Module 5 : 3 j.	1	Ayurvédique Abyanga Volume 1
Module 6 : 2 j.	1	Ayurvédique Abyanga Volume 2
Module 7 : 2 j.	1	Massage de Bien-être aux bambous
Module 8 : 2 j.	1	Gestion d'un centre Massages bien-être & Révisions
Nb. de Masterclass	Nb de Supports	Thématiques étudiées en Distanciel MasterClass
20 de 2 h.	10	Anatomie/Physiologie
3 de 4 h.	3	Phyto-aroma
1 de 8 h.		Projet & réussite professionnelle
1 de 8 h.		Installation & législation
Nb. Webinaires	N° Supports	Thématiques étudiées en Distanciel MasterClass
20 de 2 h.	10	Anatomie/Physiologie

Objectifs pédagogiques

& connaissances acquises en formation de **Praticien 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'amaigrissement, 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, détend 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.
- * **Anatomie / Physiologie** : 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 besoins et attentes 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 holistique en massages bien-être*

Cette formation comprend tous les thèmes abordés dans les formations
de Praticien Réflexologue et de Praticien en Spa.

15 modules présentiels = 21 supports de cours + 26 Masterclass = 23 supports de cours

Objectifs pédagogiques & connaissances acquises en formation de *Praticien holistique en massages bien-être*

Cette formation regroupe tous les objectifs pédagogiques et développe toutes les compétences acquises dans les formations de Praticien Réflexologue et de Praticien 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.



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- Mise en situation pratique 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 contrôles QCM sur chaque support :	12/20 minimum Coefficient 1
3- Réalisation des fiches techniques d'entraînement pour chaque massage appris :	12/20 minimum Coefficient 1
4- Examen final 1 : théorique sur le tronc commun : 100 questions : A- Anatomie / Physiologie / Phytoaroma : 40 questions B- Techniques manuelles : 60 questions	10/20 minimum Coefficient 1 12/20 minimum Coefficient 1
5- Examen final 2 : pratique sur la réalisation d'une mise en situation : 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 projet professionnel :	12/20 minimum Coefficient 2
7- Note d'application : Cette note précise l'assiduité et l'investissement de l'apprenant tout au	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 :

- « **Praticien (ne) Réflexologue** »
- « **Praticien (ne) en Spa** »
- « **Praticien(ne) holistique en massage bien-être** ».

+ autant d'attestations que de spécialisations suivies (praticien en Shiatsu, en Massage aux pierres chaudes, en Réflexologie plantaire... etc.



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 – 42 ans d'expérience

* suite aux examens de fin de formation en Praticien en Spa et Réflexologue – 2025

** enquête stagiaires suite aux examens de Praticien en Spa et Réflexologue - 2025

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

Accompagnement

Interlocuteurs de formation

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



Christophe CANNAUD



Carole Anne CANNAUD



Julien GUICHARD



Elsa DIXNEUF
CNR de La Réunion - 97



Sophie ROBERT
CNR Valence - 26

Plus d'informations sur l'équipe pédagogique sur notre site : 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 ; Le CNR-Formations rajoute une clause unique qui **vous permet d'arrêter votre formation au bout d'1 mois, sans frais** : seuls les frais au prorata de vos actions réalisées seront retenus. Encore un confort de plus pour vous enlever l'anxiété de ne pas faire le bon choix...vous restez libres et sereins !
- 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

Comment s'inscrire ? en 7 points...

- * 1- Remplissez la « **Feuille de renseignements** » téléchargeable sur le site (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 Des 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.





