



# CALENDRIER DES FORMATIONS

**année 2023 / 2024**

**Formateur Jean-Michel Gense**

**ESPACE SAKURA**



# organisation

- les formations sont dispensées à la salle Mikao Usui,  
**Maison du Bien-Être-Lons - au 9 bis Av Thurel - Lons le Saunier**  
**(1<sup>er</sup> étage)**
- en fin de stage vous seront remis :
  - une attestation de formation (version papier)
  - une clef USB contenant différents documents pédagogiques (PDF, mp3, diaporama) ainsi qu'un double de votre attestation de formation
- la prise de notes est conseillée lors des cours
- les vidéos et enregistrements audio ne sont pas autorisés
- je vous propose de prendre les repas en commun (sans obligation) :
  - merci de m'informer si vous suivez un régime alimentaire particulier
  - je m'occupe de la réservation des repas
  - chaque stagiaire prend en charge son repas
- Les stagiaires en Reiki Usui de niveau 2, et supérieur, n'ayant pas suivi les formations précédentes avec moi-même devront présenter les attestations de formation des différents niveaux ainsi que les coordonnées et supports pédagogiques des différents enseignants.
- Les frais d'inscription ne sont encaissés qu'à la suite du stage.
- Vous avez la possibilité de constituer votre groupe et de prévoir des dates et de les proposer à l'enseignant.
- Une semaine avant le stage vous recevrez le programme du stage.

**Suite à la réception de la fiche d'inscription et du chèque de réservation (égal à la moitié du montant du stage), les stagiaires recevront par mail ou par courrier la validation de leur inscription.**

Pout tout renseignement :

**Jean-Michel GENSSE**

Tél : 06 01 98 06 88

[contact@maisondubienetre-lons.fr](mailto:contact@maisondubienetre-lons.fr)

# calendrier des formations 2023 / 2024

Formations REIKI USUI			
niveaux	durée	dates	observations
<b>1</b> prérequis : <b>néant</b>	2 jours	1 et 2 sept 2023	
<b>2</b> prérequis : <b>niveaux 1 de plus de 3 mois</b>		5 et 6 janv 2024	
<b>3</b> prérequis : <b>niveaux 2 de plus de 9 mois</b>		6 et 7 oct 2023	
<b>Maîtrise</b> prérequis : <b>niveaux 3 de plus de 12 mois</b>		1 et 2 fév 2024	
		3 et 4 nov 2023	aptitude à la pratique professionnelle
		1 et 2 mars 2024	
		1 et 2 déc 2023	aptitude à l'enseignement professionnel

Formations REIKI KARUNA®			
niveaux	durée	dates	observations
<b>Praticien</b>	2 jours	5 et 6 avr 2024	accessible au N3 et Maîtres Usui
<b>Maîtrise</b>	2 jours	3 et 4 mai 2024	accessible aux Maîtres Usui

Pour les recyclages, fournir les attestations de formation des différents niveaux.  
En fonction du niveau, 1 ou plusieurs protocoles énergétiques sont effectués.

Les stages sont mis en place en fonction des demandes.

Le formateur se réserve le droit de refuser l'accès à la formation de niveau supérieur aux stagiaires présentant un savoir faire insuffisant.

Recyclages REIKI USUI			
niveau	durée	dates	observations
<b>niveau 1</b>	4 heures	<b>à la demande</b>	
<b>niveau 2</b>	8 heures		intègres le recyclage de niveau 1
<b>niveau 3</b>	12 heures		intègres le recyclage de niveau 1 et 2
<b>Maîtrise</b>	16 heures		intègres le recyclage de niveau 1, 2 et 3

Recyclages REIKI KARUNA®			
niveau	durée	dates	observations
<b>Praticien 1 et 2</b>	4 heures	<b>à la demande</b>	
<b>Maîtrise</b>	8 heures		intègres le recyclage de niveau praticien 1 et 2

## FORMATION REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

niveaux	durée	dates	observations
niveau 1	2 jours prérequis : néant	17 et 18 nov 2023	attestation à l'aptitude à la pratique non professionnelle
niveau 2	module 1 2 jours prérequis : niveau 1	19 et 20 janv 2024	
	module 2 2 jours prérequis : modul 1	16 et 17 fév 2024	
	module 3 et évaluation 2 jours prérequis : modul 2	8 et 9 mars 2024	attestation à l'aptitude à la pratique professionnelle

Pour le recyclage fournir l'attestation de formation

## Recyclage REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

niveaux	durée	dates	observations
1 et 2	8 heures	à la demande	accessible aux personnes ayant suivi la formation avec Jean-Michel

**Les séances de formation en cohérence cardiaque sont à régler  
sur place, le jour même**

## COHÉRENCE CARDIAQUE

niveaux	durée	dates	observations
Formation en cohérence cardiaque	1h00	6 oct 2023 à 18h30	accessible à tous
		3 nov 2023 à 18h30	
		1 <sup>er</sup> déc 2023 à 18h30	
		5 jan 2024 à 18h30	

**Inscription :** [contact@maisondubienêtre-lons.fr](mailto:contact@maisondubienêtre-lons.fr)

**Tél :** 06 01 98 06 88

## Formation "MASSAGE de BIEN-ÊTRE"

modules	durées	dates	Thèmes
<b>Module 1</b> théorie	4 heures	Le vendredi 26 janvier 2024	matériels, techniques, déontologie, etc ...
<b>Module 2</b>	4 heures		Massage pieds, mains et tête
<b>Module 3</b>	4 heures	Le vendredi 9 février 2024	Dos, épaules, cervicales
<b>Module 4</b>	4 heures		Membres inférieurs, fessiers
<b>Module 5</b>	4 heures	Le vendredi 23 février 2024 de 14 à 18 h	Abdomen, ceinture scapulaire, membres supérieures
<b>Module 6</b>	8 heures	Le mercredi 6 mars 2024	liaison face arrière du corps
<b>Module 7</b>	8 heures	Le vendredi 22 mars 2024	liaison face avant du corps
<b>Module 8</b>	8 heures	Le mercredi 3 avril 2024	liaison de la face avant et arrière
<b>Module 9</b>	8 heures	Le vendredi 19 avril 2024	révision / évaluation

La formation en massage de bien-être est principalement pratique. Elle est constituée de **52 heures** de face-à-face pédagogique réparties sur **9 modules** de **4 ou 8 heures**. Les modules de **4 heures** sont effectués par deux sur une journée, sauf le module 5. Le premier module de **4 heures** est théorique et est le prérequis pour suivre le reste de la formation. Une attestation de présence est fournie à l'issue de chaque module et une attestation de formation à l'issue de l'évaluation, qui a lieu en toute fin de formation.

Les journées de formation sont espacées de 15 jours. Il est demandé pour les personnes suivant l'ensemble du cursus d'effectuer au moins 5 massages sectoriels suite au module enseigné.

L'évaluation est un massage d'une durée d'heure et du corps entier dans un contexte professionnel. Avant celle-ci est prévue une partie révision, questions, réponses afin de mettre les personnes en confiance et d'effectuer leur prestation dans les meilleures conditions possibles.

Le **module 1** est un prérequis pour tout module. Il n'est pas obligatoire de suivre tous les modules sauf si l'on veut accéder à l'évaluation finale qui débouche sur une formation certifiante.

**Attention ! Il ne s'agit pas d'un diplôme. Les diplômes correspondent à un niveau d'études, tandis que la certification, elle, atteste que celui qui la possède détient les compétences nécessaires à l'exercice d'un métier précis. Il n'y a aucun diplôme délivré dans le bien-être.**