



# CALENDRIER DES FORMATIONS

**année 2023 / 2024**

**Formateur Jean-Michel Gense**

**ESPACE SAKURA**





**FICHE D'INSCRIPTION**  
**formation et/ou recyclage**  
**REIKI Usui et Karuna®**

**année 2023 / 2024**

**Formateur : Jean-Michel Gense**

Prénom : _____	Mail : _____
Nom : _____	Adresse : _____ _____ _____
Téléphone : _____	

**Formation REIKI USUI**

pour vous inscrire, cocher la ou les cases		noter les dates d'obtentions des niveaux acquis
niveau 1	<input type="checkbox"/>	_____
niveau 2	<input type="checkbox"/>	Niveau 1 Usui : _____
niveau 3	<input type="checkbox"/>	Niveau 2 Usui : _____
niveau Maître enseignant	<input type="checkbox"/>	Niveau 3 Usui : _____

**Formation Reiki Karuna®**

praticien 1 et 2	<input type="checkbox"/>	Niveau 3 Usui : _____
Master	<input type="checkbox"/>	_____

**Recyclage REIKI USUI et / ou Karuna®**

niveau 1	<input type="checkbox"/>	Niveau 1 Usui : _____
niveau 2	<input type="checkbox"/>	Niveau 2 Usui : _____
niveau 3	<input type="checkbox"/>	Niveau 3 Usui : _____
Maître enseignant Usui	<input type="checkbox"/>	Niveau Maître Usui : _____
praticien Karuna 1 et 2	<input type="checkbox"/>	Niveau praticien Karuna : _____

Date de l'inscription : _____	Signature du stagiaire ou de son représentant pour les mineurs
<input type="checkbox"/> J'ai pris connaissance des conditions d'inscription (voir la fiche "organisation" page 7)	



**FICHE D'INSCRIPTION**  
formation  
en  
réflexologie plantaire

**année 2023 / 2024**

**Formateur : Jean-Michel GENSSE**

**Participant**

Prénom : _____	Mail : _____
Nom : _____	Adresse : _____ _____ _____
Téléphone : _____	
Niveau 1 : <input type="checkbox"/>	Niveau 2 : <input type="checkbox"/>

**2<sup>ème</sup> participant (si, inscription en binôme)**

Prénom : _____	Mail : _____
Nom : _____	Adresse : _____ _____ _____
Téléphone : _____	
Niveau 1 : <input type="checkbox"/>	Niveau 2 : <input type="checkbox"/>

**Tarif réduit (voir page 5)**

<b>Date de l'inscription :</b> _____	Signature du stagiaire ou de son représentant pour les mineurs
<input type="checkbox"/> J'ai pris connaissance des conditions d'inscription (voir la fiche "organisation" page 7)	

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

**Tél :** 06 01 98 06 88



**FICHE D'INSCRIPTION  
formation  
en  
massage de Bien-Être**

**année 2023 / 2024**

**Formateur : Jean-Michel GENSSE**

Prénom : _____		Mail : _____	
Nom : _____		Adresse : _____	
Téléphone : _____		_____	
<b>Module 1</b>	théorie (module obligatoire)	<b>4 heures</b>	<input type="checkbox"/> vendredi 26 janvier 2024
<b>Module 2</b>	pieds, mains, tête	<b>4 heures</b>	<input type="checkbox"/> vendredi 26 janvier 2024
<b>Module 3</b>	Dos, épaules, cervicales	<b>4 heures</b>	<input type="checkbox"/> vendredi 9 février 2024
<b>Module 4</b>	fessiers, membres inf.	<b>4 heures</b>	<input type="checkbox"/> vendredi 9 février 2024
<b>Module 5</b>	abdomen, ceinture scapulaire, membres sup.	<b>4 heures</b>	<input type="checkbox"/> vendredi 23 février 2024 de 14 à 18 h
<b>Module 6</b>	liaison de la face arrière	<b>8 heures</b>	<input type="checkbox"/> mercredi 6 mars 2024
<b>Module 7</b>	liaison de la face avant	<b>8 heures</b>	<input type="checkbox"/> vendredi 22 mars 2024
<b>Module 8</b>	liaison de l'avant et l'arrière	<b>8 heures</b>	<input type="checkbox"/> mercredi 3 avril 2024
<b>Module 9</b>	révision, évaluation	<b>8 heures</b>	<input type="checkbox"/> vendredi 19 avril 2024
<b>Inscription à la formation professionnelle</b>		<b>52 heures</b>	<input type="checkbox"/> début de la formation vendredi 26 janvier 2024

<b>Date de l'inscription :</b> _____	Signature du stagiaire ou de son représentant pour les mineurs
<input type="checkbox"/> J'ai pris connaissance des conditions d'inscription (voir la fiche "organisation" page 7)	

# Tarifs 2023 / 2024

Formation REIKI USUI			
niveaux	durée	prix	observations
<b>N 1</b> Prérequis : néant	2 jours	<b>210 €</b>	
<b>N 2</b> prérequis : <b>N1</b> de plus de 3 mois		<b>290 €</b>	
<b>N 3</b> prérequis : <b>N2</b> de plus de 9 mois		<b>400 €</b>	aptitude à la pratique professionnelle
<b>Maîtrise</b> prérequis : <b>N3</b> de plus de 12 mois		<b>1030 €</b>	aptitude à l'enseignement professionnel

Formation REIKI KARUNA®			
niveaux	durée	prix	observations
<b>Praticien 1 et 2</b> prérequis <b>N3 Usui</b>	2 jour	<b>290 €</b>	
<b>Maîtrise</b> prérequis : <b>Maîtrise Usuis</b> et Praticien 1 et 2 <b>Karuna</b>	2 jour	<b>550 €</b>	

Pour les recyclages fournir les attestations de formation des différents niveaux.  
En fonction du niveau, un ou plusieurs protocoles énergétiques sont effectués.  
Une attestation est délivrée en fin de recyclage.

Recyclage REIKI USUI			
niveau	durée	prix	observations
<b>niveau 1</b>	4 heures	<b>90 €</b>	
<b>niveau 2</b>	8 heures	<b>110 €</b>	intègre le recyclage de niveau 1
<b>niveau 3</b>	12 heures	<b>170 €</b>	intègre le recyclage de niveau 1 et 2
<b>Maîtrise</b>	16 heures	<b>270 €</b>	intègre le recyclage de niveau 1, 2 et 3

Recyclage REIKI KARUNA®			
niveau	durée	prix	observations
<b>Praticien 1 et 2</b>	4 heures	<b>90 €</b>	
<b>Maîtrise</b>	8 heures	<b>190 €</b>	intègre le recyclage de niveau praticien 1 et 2

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

**Tél :** 06 01 98 06 88

## Formation REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

niveaux	durée	prix	observations
<b>1</b> Prérequis : <b>néant</b>	1 module de 2 jours	<b>210 €</b>	Prix en individuel
		<b>390</b>	Prix pour un binôme
<b>2</b> prérequis : <b>N1</b>	3 modules de 2 jours	<b>650 €</b>	Formation avec évaluation, attestation à l'aptitude à la pratique professionnelle

## Recyclage REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

niveaux	durée	prix	observations
<b>1</b>	8 heures	<b>110 €</b>	Accessible aux personnes ayant suivi les cours de Jean-Michel
<b>2</b>	16 heures	<b>250 €</b>	

## Formation massage bien-être (modulaire)

<b>Module de 4 heures</b>	<b>80 €</b>	Les stagiaires peuvent s'inscrire à : - un ou plusieurs modules - la formation professionnelle complète
<b>Module de 8 heures</b>	<b>160 €</b>	

## Formation massage bien-être professionnelle

<b>9 modules</b>	52 heures	<b>1040 €</b>	Attestation de capacité professionnelle
------------------	-----------	---------------	---

## Atelier de COHERENCE CARDIAQUE

<b>Découverte</b>	1 heure	<b>25 €</b>	Initiation théorie et pratique
<b>Perfectionnement</b>	1 heure	<b>25 €</b>	approfondissement de la technique

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

# organisation / inscription

- 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 pour le Reiki**

**- égal à 1/3 du montant du stage pour le massage et la réflexologie (version pro)**

**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 attestation 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.**