

# Formation Praticien Bien-Être MHC

## Fiche descriptive - Session 2019

### Définition

Le secteur du bien-être a subi une grande mutation depuis le début des années 2000 avec l'avènement des médecines alternatives et complémentaires (MAC). Nous connaissons tous le marché du bien-être et des massages, proposant des prestations de détente combinant soins esthétiques, remise en forme et balnéothérapie. Or nous constatons aujourd'hui, dans une société de plus en plus soumise au stress, que le bien-être nécessite une démarche de prise en charge globale et personnalisée de notre équilibre physique, physiologique, psycho-émotionnel et énergétique.

Le bien-être, c'est améliorer sa qualité de vie et prendre soin de soi et de son capital santé / longévité (prévention). C'est également le droit, pour la personne malade, de mieux vivre sa maladie au travers d'une écoute et d'un accompagnement adapté, pouvant être proposé par un professionnel du Bien-être en complément de la prise en charge médicale classique. Nombre de professionnels de la santé et d'établissements médicaux et paramédicaux s'ouvrent désormais à une approche intégrative, alliant techniques conventionnelles et non-conventionnelles. Une chance à saisir pour des praticiens formés au Bien-être !

### Objectifs

Le cursus certifiant *Praticien Bien-Être MHC (Méthode Henry Carrel)* compte plus de 210 heures de formation théorique et pratique sur 7 mois. Il vise à vous permettre d'acquérir les savoirs, savoir-être et savoir-faire indispensables pour exercer comme professionnel du bien-être ainsi que les connaissances et compétences fondamentales requises pour utiliser les 5 techniques d'accompagnement suivantes :

- Nutrition et Hygiène de vie
- Méditation Méthode M&H®
- Thérapie manuelle par le Méthode TPD®
- Thérapie gestuelle par la Gymnastique sensorielle
- Thérapie brève de modifiabilité perceptivo-cognitive et cognitivo-comportementale

Ces différentes techniques, complémentaires et synergiques, ont été sélectionnées et regroupées dans cette même formation car elles permettent de proposer un accompagnement cohérent, global et personnalisé à des personnes de tout âge et ayant des besoins très variés : accompagnement au mieux-être, aide à la gestion de troubles fonctionnels, aide à la gestion du stress et des émotions, coaching et développement personnel, etc.

Notez que cet apprentissage, comme nombre de formations à des approches alternatives et complémentaires, est indissociable d'un travail de développement personnel et requiert à ce titre l'engagement moral et l'investissement réel de chaque apprenant. Ce travail sur soi faisant partie intégrante de la formation, les stagiaires bénéficient d'un accompagnement individuel renforcé. À cet effet, chaque session de formation se fait en petit groupe et est encadrée par des professionnels qualifiés et expérimentés.

Pour favoriser un apprentissage efficient et interactif, les cours théoriques sont proposés sous forme de webinaires à distance et les stages en présentiel sont majoritairement dédiés à la pratique et l'intégration des différents outils. Des évaluations régulières sont prévues pour permettre à chaque apprenant de suivre sa progression.

### Publics concernés

Cette formation s'adresse d'une part à toute personne désirant acquérir une formation certifiante accessible et complète aux approches non-conventionnelles pour pouvoir exercer comme professionnel du bien-être et/ou de l'accompagnement en indépendant.

Elle s'adresse d'autre part aux professionnels de la santé, de la relation d'aide, du bien-être et de l'accompagnement souhaitant acquérir des outils et techniques complémentaires à leur pratique pour permettre un meilleur accompagnement (mieux-être) de leurs patients / clients.

Pourront être acceptées sur dossier les personnes engagées et investies dans un parcours de développement personnel souhaitant s'ouvrir à d'autres horizons en vue d'une possible reconversion professionnelle.

**Condition d'accès :** Pas de prérequis hormis un intérêt avéré pour l'humain, la santé et le bien-être.

**Programme :** Le programme détaillé heure par heure est disponible en annexe.

## CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES TRANSVERSALES

### ❶ Être Accompagnant

- La posture
- L'éthique
- La déontologie, la limite des compétences et des champs d'action
- L'accueil en cabinet
- L'anamnèse
- Le(s) questionnaire(s) clinique(s)
- Le contrat moral d'accompagnement
- L'accompagnement de groupes

### ❷ Bases anatomiques et physiologiques

- La cellule, le cytosquelette, la communication cellulaire, la mémoire cellulaire
- La peau
- Le système articulaire
- Le rythme de cohérence biologique
- Le tonus et le psycho-tonus
- Les fascias
- Le système viscéral et les viscères intra-abdominaux et rétro-péritonéaux
- Le système vasculaire
- Le système nerveux
- Le système endocrinien et les principales hormones
- Le système neurovégétatif et les principaux neurotransmetteurs
- Les mécanismes du stress
- Le crâne et l'intracrânien
- La fécondation et le développement embryonnaire

## CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES

### ❸ Nutrition et Hygiène de vie

- Un esprit sain dans un corps sain : règles de base pour une bonne hygiène de vie
- La chrononutrition et l'hygiène alimentaire
- La détoxification
- L'acidose
- L'intestin et microbiote
- Les micronutriments
- Quelques bases de supplémentation en micronutrition
- Cas pratiques de prévention / d'accompagnement de troubles fonctionnels

### ❹ Méditation Méthode M&H®

- Les actions et bénéfices de la Méditation en Pleine Réalité
- Les prérequis : créer les conditions de disponibilité
- Le protocole dynamique
- Le protocole en conscience
- Les différentes phases de la méditation
- Les différents types de méditation : émergente, pré-orientée, à objectif
- Le carnet de bord
- La posture de l'animateur, le guidage et l'encadrement de groupe

### ❺ Gymnastique sensorielle

- Le fonctionnement, les actions et les bénéfices de la thérapie gestuelle
- La perception du mouvement et de sa résonance
- La lenteur
- Le travail des axes
- La modulation tonique

- La mise en jeu du psycho-tonus
- La libération des fascias
- La gestion du stress
- La notion d'apprentissage
- La posture de l'animateur, le guidage et l'encadrement de groupe

#### ⑥ Thérapie manuelle par le Méthode TPD®

- Les actions et bénéfices du Toucher de Présence Dynamique
- Les prérequis : la neutralité interne, l'écoute perceptive, l'empathie et la réciprocité communicante
- La rencontre : le contact, le toucher et la pression de relation juste
- Le protocole de travail de base
- Le travail des axes
- Les différents niveaux de toucher : peau, aponévroses, muscles, périoste, os, intra-osseux, autres fascias
- La modulation tonique
- Le travail du psycho-tonus
- La libération des fascias
- La libération des principales articulations
- La gestion du stress
- Le toucher crânien et le toucher intracrânien
- Le toucher embryonnaire dermique
- Le toucher énergétique et épigénétique
- La notion d'apprentissage

#### ⑦ Thérapie brève de modifiabilité perceptivo-cognitive et cognitivo-comportementale

- Le fonctionnement, les actions et les bénéfices
- Les 7 étapes clés
- Le carnet de bord personnel
- L'utilisation dans une démarche d'accompagnement individuel / de groupe

**Durée :** Le cursus Praticien Bien-Être MHC comprend plus de 210 heures de formation sur une durée de 7 mois

- 138 heures de formation en présentiel soit 6 stages de 3 jours (23 heures) ciblés sur la pratique ;
- 14 heures de formation à distance, sous la forme de 6 webinaires de 2 heures 30 environ associant cours théoriques et suivi pédagogique entre les stages ;
- 48 heures au minimum consacrées à la pratique et à l'acquisition des différents outils sous forme de travail "de maison" : nutrition, méditation, thérapie gestuelle, thérapie manuelle, thérapie brève perceptivo-comportementale ;
- 10 heures au minimum consacrées à la rédaction d'un dossier de synthèse (compte-rendu d'expérience).

#### Équipe pédagogique

- **Henry CARREL** : formateur référent

Fasciathérapeute et Somato-psychopédagogue diplômé de l'Université Moderne de Lisbonne et spécialisé en Pédagogie perceptive, Art et thérapie du mouvement et Art thérapie performative. Nutrithérapeute médico-clinicien diplômé de l'Université des Sciences de Poitiers et de l'École Supérieure INMC, formé en Thérapies quantiques (Oligoscan, Physioscan), spécialisé en Séro-immunologie, immunologie des maladies vectorielles à tiques et coïnfections et dans l'accompagnement des pathologies dégénératives lourdes. Consultant et formateur depuis près de 40 ans, conférencier international et Président fondateur de HICC IHS.

- **Mathilde PILLON** : formatrice

Praticienne Santé & Bien-être, praticienne en Méditation Méthode M&H® et Méthode TPD® certifiée, également formée en Physionutrition et Phytothérapie à l'IEPP de Paris et spécialisée en Thérapies quantiques (Oligoscan, Physioscan, Mil'thérapie, Pura détox). Consultante, formatrice et Directrice générale fondatrice de HICC IHS.

#### Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre

- Groupe de 16 stagiaire maximum.
- Déroulement des cours pratiques et théoriques dans une salle aménagée avec tableau, écran, vidéoprojecteur et tables de soin. Supports Powerpoint fournis.

• Pédagogie active et interactive : la priorité est donnée à la pratique et au vécu expérimental des apprenants ; la théorisation se fait ensuite, à partir du retour d'expérience de chacun. Le formateur intègre peu à peu les différents protocoles et savoirs théoriques (définitions, concepts, notions anatomiques ou physiologiques), nécessaires à la compréhension, à l'expérimentation et à l'appropriation des outils de la Méthode TPD®, en fonction des besoins : parfois comme support de la pratique ; plus souvent pour illustrer, préciser et/ou compléter cette dernière.

• Encadrement de la formation par le formateur référent et les formateurs assistants qui garantissent le respect du programme de formation tout en adaptant l'exposé et les exercices, de façon à permettre aux participants de progresser tout au long de l'action de formation.

### Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action de formation

- Émargement d'une feuille de présence pour chaque demi-journée de formation
- Remise d'une attestation de suivi de formation en fin cursus

### Validation des acquis et certification

- Présence requise à toutes les journées de stage en présentiel (sauf cas de force majeure dûment reconnue)
- Évaluation continue :
  - QCM à chaque début de stage sur les connaissances transmises lors du stage précédent
  - Exercices pratiques réguliers supervisés en cours de formation
  - Rédaction d'un dossier de synthèse évalué (compte-rendu d'expérience)
  - Bilan individuel de validation des acquis à mi-parcours
  - Bilan individuel de validation des acquis en fin de formation avec mise en situation pratique et entretien oral
- Questionnaire d'évaluation de la formation à compléter par le stagiaire en fin de formation
- Remise d'un certificat de fin de formation, sous réserve d'un taux de réussite à l'ensemble des tests  $\geq 50\%$

### Stages en présentiel

- Dates
  - Stage 1 : 10, 11, 12 mai 2019
  - Stage 2 : 21, 22, 23 juin 2019
  - Stage 3 : 23, 24, 25 août 2019
  - Stage 4 : 27, 28, 29 septembre 2019
  - Stage 5 : 9, 10, 11 novembre 2019
  - Stage 6 : 13, 14, 15 décembre 2019
- Horaires
  - Jour 1 de 9h30 à 18h45
  - Jour 2 de 9h00 à 18h45
  - Jour 3 de 9h00 à 17h15
- Lieu : Maison d'hôte La Musardière, La Fabrique, 69790 Saint-Igny-De-Vers

**Webinaires** : Le calendrier des webinaires sera établi en accord avec les stagiaires au 1<sup>er</sup> jour de la formation.

### Coût de la formation (hors transport, pension et hébergement)

- 2400€ HT soit 2880€ TTC / personne
- Possibilité de régler en plusieurs fois sans frais : acompte de 30% (soit 864€) en un ou deux versements avant le 5 mai 2019 puis règlement du solde en 7 à 10 versements échelonnés de juin à décembre 2019 ou mars 2020.

**Date limite d'inscription** : jusqu'au 5 mai 2019 inclus, selon disponibilités.

### Hébergement, repas, transport (non compris dans le coût de la formation)

Le lieu sélectionné pour accueillir ces stages est une charmante maison d'hôtes située dans la campagne beaujolaise. Elle offre un cadre paisible et agréable, propice à la concentration et au repos, ainsi qu'un excellent rapport qualité-prix. Les stagiaires ont la possibilité d'y loger en pension complète pour se décharger de la logistique des repas et des trajets et profiter de leur temps libre pour se détendre ou se divertir : sieste, lecture, sport, balade, jeux...

Détails et photos : <http://www.beaujolaisvignoble.com/chambres-d-hotes/la-musardiere-sitraHLO418377.html>

### *Tarifs de La Musardière par personne et par jour (non soumis à la TVA)*

- 66€ la nuitée en pension complète
- 47€ la nuitée en demi-pension
- 22€ la nuitée seule
- 25€ forfait journée stage incluant le déjeuner et les collations du matin et de l'après-midi
- 19€ le repas hors stage

HICC IHS s'occupe des réservations auprès de La Musardière et de la répartition des chambres (lit simple/double, chambre privée ou partagée) en fonction du nombre total de personnes et des préférences indiquées lors de l'inscription. Le règlement du séjour s'effectue directement auprès de la maison d'hôtes le jour de votre départ.

### *Repas*

La pension complète inclut le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner ainsi que les collations de mi-journée. Les menus suivent les principes de chrononutrition et peuvent s'adapter aux besoins particuliers (végétarien, allergies, intolérances). Les plats sont faits maison, avec des produits à tendance bio/raisonnée, locale et de saison.

### *Transport et accès*

Le plan d'accès est disponible sur le site de la Musardière ci-avant.

HICC IHS peut mettre en contact les stagiaires qui souhaiteraient covoiturer, en fonction de leur lieu de résidence.

Nos hôtes pourront récupérer/déposer les personnes à la gare de Belleville (30 min) sous conditions.