



BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICISIC, gérante et formatrice

REVELEZ VOTRE FEMINITE ESSENTIELLE

Programme



Date de mise à jour document : 10/01/2025

PRESENTATION GENERALE

Offrez-vous une parenthèse unique, un voyage intérieur conçu pour les femmes souhaitant se reconnecter à leur force et leur douceur intérieure.

OBJECTIFS

- Se libérer des habitudes ou croyances qui limitent l'épanouissement.
- Apprendre des pratiques pour prendre soin de soi et des autres.
- Redécouvrir sa puissance intérieure et sa sensibilité naturelle.
- mieux se comprendre, libérer et renforcer sa féminité tout en développant son bien-être personnel.

Public	Tarif	Durée	Lieu
Tout public	300 €	8 heures soit 1 jour de formation	Cagnes sur mer





BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

Pré-requis

Aucun.

Accès

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

Modalités pédagogiques

Méthodologie :

- ✓ Formation en présentiel
- ✓ Cours théorique
- ✓ Exercices pratiques

Moyens pédagogiques :

- ✓ Alternance entre cours théorique et exercices pratiques
- ✓ Support de cours théorique et pratique avec photos, conçu grâce à word et à power point
- ✓ Vidéo
- ✓ 6 stagiaires maximum par session
- ✓ Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs
- ✓ Démonstration des différentes manœuvres, effleurage, lissages et pressions glissées
- ✓ Démonstration sur les postures durant le modelage
- ✓ Session de questions et débriefing
- ✓ Feedback

Moyens humains

Une formatrice de l'équipe pédagogique permet une reconnaissance officielle et la délivrance d'une certification reconnue par l'Etat.

Mme Béatrice SICSIK, certifiée masseuse à la fédération française du massage de bien-être.

Date et délai d'accès à la formation

A planifier avec le formateur, en fonction des besoins et des attentes du stagiaire.

A compter de la signature du devis, le délai d'accès est d'1 mois maximum jusqu'au démarrage de la formation.



Suivi de l'action

- ✓ Feuilles de présence signées par demi-journées
- ✓ Attestation de stage remise au stagiaire
- ✓ Suivi des stagiaires après la formation

Evaluation de l'action

Avant la formation :

Un questionnaire d'entrée est mis en place pour mettre en place les objectifs ainsi que le niveau de chaque stagiaire

Après la formation :

- ✓ Évaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances
- ✓ Évaluation d'une séance de massage : Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation
- ✓ Questionnaire d'évaluation à chaud et à froid par le formateur
- ✓ Questionnaire de satisfaction par le stagiaire

Contact

Mme Béatrice SICSIC « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33

Adresse : 54, Avenue Maréchal Foch – 06140 VENCE





BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Melle Béatrice SICSI, gérante et formatrice

Contenu de la formation

9h00 – 09h30 : Tour de table et présentation

9h30 – 11h30 : Explorer les facettes de la féminité

- Identifier les défis liés à la féminité : attentes sociétales, héritage familial, pressions personnelles.
- Comprendre l'impact de ces influences sur la confiance en soi et sur son identité.
- Réflexion guidée : Rédaction autour de la question « Qu'est-ce que la féminité pour moi ? ».
- Échanges en groupe : Partage d'expériences personnelles, mise en commun des idées.
- Exercice pratique : Analyse des attentes sociales et personnelles dans des situations concrètes.

11h30 – 13h00 : Se libérer des blocages

- Exercice corporel : Étirements doux et mouvements pour relâcher les tensions physiques.
- Atelier pratique : Liste des blocages perçus et des actions concrètes pour y faire face.
- Discussion en binôme : Partage d'astuces pour se libérer des pressions ou contraintes inutiles.

13h00 – 14h00 : Pause déjeuner

14h00 – 15h30 : Découvrir des pratiques bienveillantes

- Introduction à des pratiques bien-être : Automassage ou exercices de relaxation adaptés.
- Exercice d'écoute : Identifier ses besoins et savoir y répondre de manière concrète.
- Partage collectif : Échanger des conseils pour cultiver le bien-être personnel.



15h30 – 17h30 : Retrouver ses racines

- Atelier de réflexion : Identification de ses valeurs essentielles et de ce qui nous inspire.
- Outils pratiques : Méthodes pour clarifier ses priorités et rester alignée avec ses objectifs.
- Travail en groupe : Échanges autour des forces perçues et des inspirations mutuelles.

17h30 – 18h00 : Clôture de la journée

- Évaluation des outils appris au cours de la journée (échanges pratiques et théoriques).
- Partage des ressentis, des idées et des perspectives pour la suite.
- Questionnaire de satisfaction pour recueillir les retours des participantes.
- Remise d'un certificat symbolique pour valoriser la participation à cette journée.

17h30 – 18h Fin de la journée :

- Vérification des acquis : Evaluation, contrôle pratique et théorique
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'une attestation de fin de stage

