



## BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Melle Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

# Psychocorporel

## Programme



Date de mise à jour document : 18/12/2024

### PRESENTATION GENERALE

Le corps porte en lui les mémoires de son vécu personnel. Nos souvenirs douloureux, nos traumatismes anciens, nos blessures intérieures, nos peurs, nos angoisses, nos expériences de vie sont refoulés dans l'inconscient. Ils s'inscrivent dans notre mémoire corporelle formant ainsi une véritable cuirasse protectrice jusqu'à modifier notre posture corporelle. Ils modèlent notre personnalité, notre caractère et nous maintiennent dans des modes de fonctionnement anciens.

### OBJECTIFS

- Acquérir les compétences utiles pour exercer cette activité.
- Avoir les compétences de base est d'établir une relation de confiance avec son client.
- Savoir. décrypte le langage inconscient du corps

Public	Tarif	Durée	Lieu
Tout public	2205 €	63 heures soit 9 jours de formation de 7 heures	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.





## BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Melle Béatrice SICISIC, gérante et formatrice

### Contenu de la formation

#### Jour 1 : Introduction à la Psychosomatique et Cartographie des Zones Corporelles

- **Objectif** : Comprendre les bases de la psychosomatique et se familiariser avec la cartographie des zones corporelles et leurs significations émotionnelles.
  - **Durée** : 3 heures
1. **Présentation de la Psychosomatique** (45 min)
    - Concepts de la psychosomatique : comment émotions et pensées se traduisent en douleurs.
    - Introduction au langage du corps comme miroir de l'état émotionnel.
  2. **Théorie : Cartographie des Zones Corporelles** (45 min)
    - Examen des parties principales : tête, cou, épaules, dos, thorax, ventre, bras, jambes.
    - Symbolique associée à chaque zone (ex. : tête et surcharge mentale, dos et soutien émotionnel).
  3. **Exercice d'Observation Corporelle** (1h30)
    - Pratique d'auto-scan corporel pour identifier les zones de tension et de douleur.
    - Réflexion initiale sur les émotions associées aux zones douloureuses.

---

#### Jour 2 : Haut du Corps : Tête, Cou et Épaules

- **Objectif** : Observer les tensions et douleurs dans la tête, le cou et les épaules, et explorer leurs liens avec les charges mentales et émotionnelles.
  - **Durée** : 3 heures
1. **Théorie : Symbolique de la Tête, du Cou et des Épaules** (45 min)
    - Tête : pensées, surcharge mentale, peurs et résistances.
    - Cou : difficulté à « tourner la page », communication non exprimée.
    - Épaules : fardeau émotionnel, responsabilité perçue ou réelle.
  2. **Exercice de Relaxation et de Connexion aux Zones du Haut du Corps** (1h15)
    - Technique de respiration profonde pour relâcher les tensions dans ces zones.
    - Observation silencieuse pour explorer les pensées et émotions qui émergent.
  3. **Débriefing** (1h)
    - Partage des ressentis émotionnels associés aux douleurs et tension.
    - Discussions sur les situations de vie qui pourraient contribuer aux tensions.





## BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Melle Béatrice SICISIC, gérante et formatrice

### Jour 3 : Le Dos et le Soutien Émotionnel

- **Objectif** : Explorer les douleurs et tensions dans le dos en lien avec les notions de soutien émotionnel et de fardeaux.
  - **Durée** : 3 heures
1. **Théorie : Symbolique des Différentes Parties du Dos** (45 min)
    - Dos supérieur : besoin de soutien, responsabilité envers les autres.
    - Dos médian : mémoire émotionnelle, liens affectifs.
    - Bas du dos : sécurité matérielle, stabilité.
  2. **Exercice d'Observation et de Détente du Dos** (1h15)
    - Relaxation ciblée pour relâcher les tensions dans chaque zone du dos.
    - Observation des émotions et souvenirs qui se manifestent dans ces zones.
  3. **Partage et Synthèse** (1h)
    - Discussion sur les liens entre douleurs et soutien émotionnel.
    - Échanges sur les moyens de travailler sur ces tensions à long terme.

### Jour 4 : Ventre et Thorax : Refoulement Émotionnel et Intuition

#### Jour 4 : Le ventre : nos émotions

- **Objectif** : Comprendre les tensions dans le ventre et la cage thoracique, en lien avec les émotions refoulées et l'intuition.
  - **Durée** : 3 heures
1. **Théorie : Symbolique du Ventre et du Thorax** (45 min)
    - Ventre : angoisses profondes, blocages émotionnels, instincts.
    - Thorax et diaphragme : manque de liberté, tristesse, oppression émotionnelle.
  2. **Exercice d'Observation et de Libération** (1h15)
    - Respiration abdominale pour se connecter aux émotions dans le ventre.
    - Observations de la cage thoracique et des sensations émotionnelles associées.
  3. **Débriefing** (1h)
    - Partage des ressentis et des souvenirs associés aux douleurs dans ces zones.
    - Discussions sur comment utiliser la respiration pour apaiser ces zones.

#### Jour 5 : Membres Supérieurs et Inférieurs : Actions et Peur de l'Avenir

- **Objectif** : Explorer les bras, mains et jambes en lien avec l'action, le contrôle, et les peurs futures.
  - **Durée** : 3 heures
1. **Théorie : Symbolique des Bras, Mains et Jambes** (45 min)
    - Bras et mains : actions non accomplies, contrôle, relations.
    - Jambes : sécurité, ancrage, craintes pour l'avenir.
  2. **Exercice de Mouvement Conscient** (1h15)
    - Étirements et mouvements doux pour explorer les tensions dans les membres.
    - Observation des pensées et émotions associées aux actions ou aux insécurités.
  3. **Retour et Discussion** (1h)
    - Partage des ressentis corporels et des émotions éveillées.





## BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Melle Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

### Jour 6 : Les Pieds : Enracinement, Progrès et Autonomie

- **Objectif** : Explorer les pieds et leurs douleurs en lien avec l'ancrage, la direction de vie et l'autonomie.
  - **Durée** : 3 heures
1. **Théorie : Symbolique des Pieds** (45 min)
    - Pieds : racines, stabilité, autonomie, liens avec le passé et le futur.
    - Symbolique des douleurs aux pieds comme indicateur de difficultés à avancer ou à s'enraciner.
  2. **Exercice d'Observation des Pieds et Ancrage** (1h15)
    - Connexion aux sensations dans les pieds en position debout.
    - Technique de visualisation pour explorer les émotions associées à l'enracinement et au progrès.
  3. **Discussion et Réflexion** (1h)
    - Partage des ressentis, échanges autour des expériences de stabilité et d'insécurité.
    - Discussions sur les moyens de se sentir plus ancré dans sa vie quotidienne.

### Jour 7 : Intégration de la PNL et Interprétation des Couleurs de Peau

- **Objectif** : Introduire des techniques de PNL pour libérer les tensions et explorer la symbolique des changements dans les couleurs de peau (rougeurs, pâleur, etc.).
  - **Durée** : 3 heures
1. **Introduction à la PNL en Psychocorporel** (45 min)
    - Présentation des concepts de PNL en lien avec le corps : ancrages émotionnels, visualisation.
    - Techniques pour transformer les ressentis corporels et apaiser les tensions par visualisation.
  2. **Symbolique des Couleurs de Peau** (1h)
    - Signification psychologique des rougeurs (émotions vives, stress), pâleur (fatigue émotionnelle), teint terne (blocages).
    - Discussions sur l'observation des changements de couleurs de peau comme indicateur de l'état émotionnel.

---

### Jour 8 : Synthèse, Plan de Pratique et Intégration

- **Objectif** : Consolider les apprentissages, rédiger un bilan, et établir une routine quotidienne d'observation et d'apaisement des douleurs.
  - **Durée** : 3 heures
1. **Récapitulatif des Symboliques Corporelles et des Emotions Associées** (1h)
    - Révision des zones corporelles et de leurs significations émotionnelles.
    - Discussion sur les douleurs qui ont évolué ou changé au cours du programme.





## BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Melle Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

2. **Élaboration d'une Routine Personnelle d'Observation et d'Ancrage (1h)**
  - Conseils pour intégrer les pratiques de relaxation, PNL, et auto-scan corporel au quotidien.
  - Création d'un plan de routine personnalisé selon les besoins de chaque participant.
3. **Clôture et Partage Final (1h)**
  - Dernier tour de parole pour partager les transformations, insights, et prochaines étapes.
  - Discussions sur les objectifs de chacun pour continuer à pratiquer l'observation des douleurs et l'écoute du corps.

### Jour 9 : Symbolique des Chiffres et Archétypes de Personnalité

**Objectif :** Explorer la signification symbolique des chiffres de 1 à 9 et leur lien avec la personnalité, les comportements et les tensions corporelles.

**Durée :** 3 heures

#### 1. Introduction à la Symbolique des Chiffres (45 min)

Présentation de la signification des chiffres comme archétypes : chaque chiffre de 1 à 9 incarne une énergie ou une dynamique particulière.

Comment les chiffres peuvent révéler des aspects de notre personnalité, des comportements ou des schémas récurrents.

#### Exemple de Signification des Chiffres :

- 1 :** Individualité, leadership, initiative, mais aussi solitude.
- 2 :** Coopération, relation, dualité, sensibilité, besoin d'équilibre.
- 3 :** Expression, créativité, communication, spontanéité, dispersion.
- 4 :** Stabilité, structure, discipline, sécurité, rigidité.
- 5 :** Liberté, aventure, adaptabilité, mais aussi instabilité.
- 6 :** Harmonie, famille, responsabilité, protection, parfois sacrifice.
- 7 :** Réflexion, introspection, spiritualité, recherche de vérité.
- 8 :** Pouvoir, réussite matérielle, autorité, mais aussi pression.
- 9 :** Altruisme, humanité, compassion, fin de cycle, renoncement.



## 2. Exercice d'Auto-Identification et d'Exploration de Son Chiffre Dominant (1h15)

**Calcul du chiffre personnel** : Par exemple, calcul du nombre de chemin de vie ou nombre du jour de naissance (par addition des chiffres de la date de naissance pour arriver à un chiffre entre 1 et 9).

**Réflexion guidée** : En fonction de leur chiffre personnel, chaque participant est invité à observer les traits de caractère ou comportements associés à ce chiffre. L'objectif est de relier ces traits aux zones de tension ou douleurs corporelles déjà explorées.

**Journal d'observation** : Noter les découvertes et les liens possibles entre les traits du chiffre dominant et les tensions corporelles.

## 3. Visualisation et Ancrage des Aspects Positifs du Chiffre (1h)



### BEATITUDE FORMATION

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

Représenté par Melle Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

**Exercice de visualisation guidée** : chaque participant est invité à visualiser une couleur, une sensation ou une image en lien avec leur chiffre dominant et à ancrer l'énergie positive de ce chiffre dans leur corps.

**Exemple** : Pour un chiffre 4, on pourrait visualiser des racines solides qui apportent une sensation de sécurité et de stabilité, en relâchant les tensions dans les zones associées à l'anxiété ou à la pression.

**Partage en groupe** : Discussion sur les ressentis, les découvertes, et comment ces insights peuvent aider à mieux comprendre certaines douleurs ou schémas de vie.

---

### Fin de la dernière 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

### **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

## **Débouchés possibles**

### Pour les formations diplômantes Spécialiste Minceur :

Entre la fin de la formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé au moins 10 séances de massages, il en apportera la preuve le jour de l'examen.

Par le jury, lors de l'examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massages, examen portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique).

Délivrance, en cas de réussite aux évaluations, d'une certification « Pratique de massages bien-être ».

**Le modelage proposé vise au bien-être, à la détente et à l'harmonie du corps et de l'esprit. Il ne peut en aucun cas remplacer un modelage médical ou un suivi médical.**

