



# Explorez & Apprenez **Catalogue de Formations**

[www.opal-coaching-formation.com](http://www.opal-coaching-formation.com)





## SOMMAIRE

---

<b>INTRODUCTION</b>	<b>3</b>
<b>POURQUOI CHOISIR OPAL</b>	
<b>INFORMATIONS GENERALES</b>	
<b>LES FORMATIONS</b>	
Réflexologie formation complète (plantaire, palmaire, crânio-faciale)	
Initiation à la Réflexologie plantaire et/ou palmaire	
Initiation Shiatsu bien-être	
Consultant en Naturopathie + option Nutrition de l'Activité sportive	
Consultant en iridologie	
Compétences psychosociales – Gestion du stress	
Compétences psychosociales – Gestion des émotions	
<b>TARIFS</b>	
<b>INSCRIPTION</b>	

---

## Le mot de la Directrice et Formatrice

Je suis Alina OPREA, formatrice et thérapeute spécialisée dans la prévention des risques professionnels et la qualité de vie au travail, ainsi que dans les techniques de médecine douce à Montpellier, Occitanie.

Au Centre Opal Coaching, nous croyons que chaque individu mérite un parcours de formation unique et enrichissant. Grâce à mon expertise, je propose des formations adaptées, alliant approches holistiques et outils pratiques, pour permettre à chacun de développer ses compétences, de se perfectionner et de s'épanouir, aussi bien sur le plan professionnel que personnel.

C'est ma passion et mon désir de partager mes connaissances que je vous propose dans cet accompagnement. Mon but est de rendre la formation accessible à tous, permettant à chacun de découvrir, de s'initier et de monter en compétences.

**Faites le bon choix de formation !**

*Merci*

— [www.opal-coaching-formation.com](http://www.opal-coaching-formation.com)



**ALINA OPREA**  
FORMATRICE  
THÉRAPEUTE HOLISTIQUE

# POURQUOI CHOISIR OPAL COACHING & FORMATION ?

**UNE FORMATION QUI REPOND A VOS BESOINS SPECIFIQUES ET VOUS PERMET DE PROGRESSER A VOTRE RYTHME**

CHEZ OPAL COACHING & FORMATION, NOUS CROYONS QUE CHAQUE APPRENANT EST UNIQUE. C'EST POURQUOI NOUS NOUS ENGAGEONS A VOUS OFFRIR UNE EXPERIENCE DE FORMATION SUR MESURE, CONÇUE POUR REPONDRE A VOS ATTENTES ET MAXIMISER VOS RESULTATS.

Voici quelques raisons pour lesquelles vous devriez choisir OPAL Formation

-  **Une approche centrée sur VOUS** : Nous plaçons vos besoins et vos objectifs au centre de notre démarche. Avant chaque formation, nous prenons le temps d'évaluer vos attentes pour concevoir un programme qui vous correspond parfaitement.
-  **Une expertise reconnue** : Dirigée par Alina OPREA, formatrice expérimentée avec plus de 20 ans d'expérience, OPAL Coaching & Formation combine expertise techniques et passion pour l'enseignement. Chaque session est un moment d'apprentissage riche et concret.
-  **Une variété de méthodes pédagogiques** : OPAL Coaching & Formation utilise une variété de méthodes pédagogiques pour s'adapter à différents styles d'apprentissage. Cela inclut des cours en présentiel, des formations en ligne, des ateliers pratiques et du mentorat individuel.
-  **Un suivi personnalisé** : Vous n'êtes jamais seul(e) dans votre parcours. Nous assurons un suivi attentif après chaque session pour garantir votre progression et répondre à toutes vos questions.
-  **Une flexibilité qui s'adapte à votre emploi de temps** : Que vous soyez en reconversion professionnelle ou en quête de perfectionnement, nous proposons des formations en journée, en soirée ou même les week-ends.

---

## CE QUE VOUS GAGNEZ AVEC OPAL COACHING & FORMATION ?

- Des compétences pratiques et immédiatement applicables
- Une confiance renforcée dans vos capacités
- Un réseau de soutien et de conseil, même après la fin de formation

 **Contactez-nous dès aujourd'hui pour construire ensemble un parcours de formation qui vous ressemble !**

# INFORMATIONS GENERALES

## A SAVOIR

Chez **OPAL Coaching & Formation**, nous proposons un large éventail de formations professionnelles et holistiques dans les domaines de la santé, du bien-être, et des compétences psychosociales. Nos programmes allient des connaissances approfondies à des approches pratiques pour garantir une expérience d'apprentissage complète et enrichissante.

Accessibilité :

- Nos formations sont ouvertes à tous, quels que soient votre niveau ou vos diplômes.
- Seule condition : une maîtrise de la langue française.
- En situation de handicap, OPAL Coaching & Formation s'engage à rendre ses formations accessibles. Un référent dédié est à votre disposition pour vous accompagner dans votre projet.

## 1. DUREE DE LA FORMATION

La durée de nos formations est flexible et s'adapte à vos besoins :

- Formation à distance : Suivez votre propre rythme grâce à nos modules en ligne.
- Formation en présentiel : La durée exacte est indiquée dans la fiche de détaillée de chaque programme.

## 2. CERTIFICAT DE REUSSITE

À l'issue de chaque formation, vous recevez un **certificat de réussite nominatif**, attestant des compétences acquises.

## 3. CLASSES EN VISIOCONFERENCES

Pour enrichir votre expérience de formation, nous incluons des classes virtuelles interactives :

- Conférences animées par les formateurs pour approfondir vos connaissances
- Sessions d'échanges et des questions-réponses pour clarifier vos doutes
- Accompagnement personnalisé pour assurer votre progression

## 1. WEBINAIRE D'INFORMATION ET D'ORIENTATION

Rejoignez nos webinaires pour mieux comprendre nos formations et leur contenu :

- Découvrir les formations proposées par OPAL Coaching & Formation
- Obtenir des informations détaillées sur le déroulement des formations et les programmes d'études
- Explorer les conditions d'exercices des métiers cibles et les débouchés professionnels
- Poser toutes vos questions en direct
- Participer à un entretien personnalisé avec un conseiller pédagogique (sur demande)

**Pour vous inscrire à un webinaire ou en savoir plus, consultez notre site web : [www.opal-coaching-formation.com](http://www.opal-coaching-formation.com) ou contactez-nous au 0769 966 766.**

# LES FORMATIONS

## TECHNIQUES DE BIEN-ETRE

### REFLEXOLOGIE – FORMATION COMPLETE (PLANTAIRE, PALMAIRE, CRANIO-FACIALE)

La réflexologie, discipline ancestrale reconnue pour ses vertus curatives, s'impose aujourd'hui comme une méthode efficace pour soulager une large gamme de troubles physiques et émotionnels.

Face à l'engouement croissant pour les approches holistiques de santé, la réflexologie est devenue particulièrement recherchée par les établissements paramédicaux, les associations et les centres de bien-être.

La réflexologie peut être pratiquée en complément d'une prise en charge médicale classique, contribuant à soulager les symptômes et à améliorer le bien-être des personnes souffrant de maladies chroniques ou de pathologies de longue durée.

#### DUREE DE LA FORMATION

250 Heures soit

- 150 heures en présentiel ou distanciel
- 100 heures travail personnel, réparties comme suit : Mise en application des techniques théorétiques et pratiques en réflexologie et réalisation et rédaction d'un mémoire (compte rendu de formation et études de cas à présenter en fin de formation)

#### MODALITES

La formation est disponible en présentiel à Montpellier (à domicile du stagiaire ou chez la formatrice) et en ligne, offrant ainsi une flexibilité maximale aux participants.

Formation est proposée en individuel ou en petit groupe.

#### PROFIL DU FORMATEUR

Alina Oprea est une formatrice spécialisée dans la prévention des risques professionnels et la qualité de vie au travail, compétences psychosociales et ainsi que dans les techniques de médecine douce à Montpellier, Occitanie.

#### CONTEXTE

Si la demande d'interventions en réflexologie connaît une évolution forte, les différents secteurs et les clients en général sont de plus attentifs à la qualité de la formation des praticiens, afin d'être rassurés sur la qualité des séances et des soins proposés. Que ce soit dans le bien-être pour des personnes en pleine santé ou pour accompagner d'autres profils de personnes – personnes âgées, personnes fragilisées par le stress, la maladie ou des déséquilibres énergétiques – le réflexologue dispose des compétences pour mettre en place un toucher

spécifiques ciblé sur certaines zones réflexes pour rétablir les équilibres dans les parties du corps correspondantes. L'enjeu de la formation longue est de garantir que les titulaires maîtrisent l'ensemble des aspects de ces touchers afin de pouvoir intervenir de manière pertinente et efficace auprès de leurs patients et clients. En travaillant sur ces différents déséquilibres, le réflexologue recherche et analyse des origines et des causes possibles, notamment en lien avec l'hygiène de vie des personnes, afin de mettre en pratique ses séances et de permettre à ses clients de contribuer au rééquilibrage de leur corps. Dans les multiples secteurs qui font appel à des réflexologues, la formation permet de garantir le niveau de compétence réel des praticiens tout en permettant à ces derniers de développer leur activité professionnelle auprès de ces différents publics.

## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

**Débutants** : Personnes intéressées par les méthodes de bien-être naturelles et désireuses de découvrir les bases du Shiatsu.

**Professionnels du bien-être** : Massothérapeutes, ostéopathes, kinésithérapeutes, praticiens en médecine douce, etc., souhaitant ajouter une nouvelle compétence à leur pratique.

**Particuliers** : Individus souhaitant apprendre des techniques simples pour améliorer leur bien-être personnel et celui de leurs proches.

Formation de réflexologie adaptée aux **personne aveugle ou malvoyantes**

## PREREQUIS

Être majeur ou avoir une autorisation parentale pour les mineurs à partir de 16 ans.

Maîtriser la langue française spécifique.

Être à l'aise avec les pieds d'autres et avoir soi-même une excellente hygiène des pieds et des mains soignées avec ongles des mains très courts.

## OBJECTIF DE FORMATION

Le stagiaire sera en capacité de réaliser un protocole complet de réflexologie plantaire, palmaire et crânio-faciale.

## PROGRAMME

**CE PROGRAMME S'ARTICULE AUTOUR DE 5 ETAPES : LA FORMATION EN PRESENTIEL, TRAVAIL PERSONNEL, ACCOMPAGNEMENT PONCTUEL INDIVIDUEL, REALISATION D'UN MEMOIRE, EVALUATION FINALE**

---

### MODULE I

- Introduction à la réflexologie : Historique de la réflexologie, découverte du pied et mises en garde
- Etude de l'anatomie du pied et cartographies
- Etude des systèmes du corps humain (partie 1)

- Les liens entre les différents systèmes et leur pertinence
- Techniques de détente et de relaxation du pied
- Apprentissage des méthodes, techniques de réflexologie
- Protocol de travail reflexe sur les systèmes étudiés
- Hygiène du praticien et position du reflexologue
- Pratique générale sur les pieds, en binôme, pour une bonne intégration des techniques abordées pendant le module
- Evaluation formative

---

## MODULE II

- Etudes des systèmes du corps humain (partie 2)
- Les liens entre les différents systèmes et leur pertinence.
- Protocol de travail reflexe sur les systèmes étudiés
- Techniques de réflexologie en tenant compte de la pression, du rythme et du temps passé sur les zones reflexes
- Pratique générale sur les pieds, en binôme, pour une bonne intégration des techniques abordées pendant le module.
- Evaluation formative – mise en situation

---

## MODULE III

- Etude approfondie des systèmes du corps humain
- Techniques de détente et de relaxation selon les zones du pied concernées
- Protocol de travail reflexe sur les systèmes étudiés
- Accueillir le client, comprendre sa problématique et élaborer un protocole de réflexologie
- Etude de cas
- Pratique générale sur les pieds, pour une bonne intégration des techniques abordées pendant le module sur une personne invitée
- Evaluation formative – mise en situation

---

## MODULE IV

- Etudes de cas
- Pratique générale sur les pieds, en binôme, pour une bonne intégration des techniques abordées pendant le module.
- Correction du stagiaire par le formateur
- Travail sur les pieds du formateur et d'une personne invitée
- Test d'évaluation et examen blanc
- Présentation d'une étude de cas type

---

## MODULE V

- Révision générale des tous les systèmes : théorie et pratique (en binôme)
- Pratique d'une séance complète de réflexologie par le ressenti, à l'aveugle (les yeux bandés)
- Apprendre utiliser les produits complémentaires dans une séance de réflexologie
- Etude de cas
- Mise en situation professionnelle

---

## MODULE VI

- Réflexologie de mains - protocole simple

- Réflexologie crânio-faciale - protocole simple
- Pratique d'un protocole complet de réflexologie plantaire
- Pratique d'un protocole complet de réflexologie palmaire
- Pratique d'un protocole complet de réflexologie crânio-faciale
- Correction de chaque stagiaire par le formateur
- Test d'évaluation et examen blanc : réflexologie palmaire et faciale

---

## MODULE VII

- Présentation des techniques de respiration sophrologique
- Energétique chinoise, la Loi de 5 éléments, les méridiens énergétiques
- Application de techniques de Shiatsu dans la réflexologie
- Pratique générale

---

## MODULE VIII

- Administratif : Le métier de réflexologue et l'installation en cabinet, précautions
- Code de déontologie du réflexologue
- Evaluation des connaissances théoriques et pratiques (épreuves pratiques et théoriques)
- Evaluation continue au cours de chaque module

## EVALUATION ET CERTIFICATION

Des contrôles continus des connaissances sont effectués tout au long de la période de formation sous forme de QCM et de mises en pratique. Un entretien individuel de suivi avec le formateur permet d'évaluer l'évolution du parcours de formation et de l'adapter si nécessaire.

À la fin des modules IV et VI, un examen blanc est organisé. L'évaluation sommative en fin de formation comprend :

- Un QCM de 30 minutes pour chaque type de réflexologie.
- Une mise en situation pratique : réalisation d'un protocole complet de réflexologie plantaire, palmaire et crânio-faciale.
- Un rapport de fin de formation, avec présentation du mémoire et soutenance orale.

Certification : **Attestation de compétences en réflexologie** sera remise une fois la formation validée.

## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Méthode heuristique, exposé interactif, démonstrations, expérimentations.

Méthode active et participative.

Mise en situation professionnelle et application pratique.

Le stagiaire est tour-à-tour opérateur et sujet qui permet de privilégier et développer la pratique.

Vidéoprojecteur, support de cours, présentation PowerPoint, cartographies, table de massage, serviette, huile de massage

## ACCES A LA FORMATION

Sur devis signé et inscription 1 à 2 semaines avant le début de la formation.

## INITIATION A LA REFLEXOLOGIE

### PLANTAIRE ET/OU PALMAIRE

La réflexologie plantaire repose sur le principe que chaque partie du corps ou fonction physiologique correspond à une zone ou un point précis sur les pieds. Cette formation vous fournira un outil spécifique pour relaxer les pieds et, en appliquant une pression sur ces zones réflexes, vous apprendrez à localiser les tensions et à rétablir l'équilibre corporel.

En complément parfait à la réflexologie plantaire, la réflexologie palmaire est une technique visant à éliminer le stress, tonifier le corps en recanalissant l'énergie, et soulager les tensions et la fatigue. Cette méthode implique le massage des mains en stimulant des points réflexes spécifiques. Elle contribue également à améliorer la qualité du sommeil et la santé émotionnelle en réduisant l'anxiété et la dépression.

### DUREE DE LA FORMATION

- 14 heures / formation plantaire ou palmaire
- 21 heures formation plantaire + palmaire

### MODALITES

La formation est disponible en présentiel à Montpellier (au domicile du stagiaire ou chez la formatrice) et à distance, offrant ainsi une flexibilité maximale aux participants.

Elle est proposée en individuel ou en petit groupe, pour répondre au mieux à vos besoins et préférences.

### EVALUATION ET CERTIFICATION

Pendant toute la durée de la formation, il y a des évaluations régulières des connaissances. À la fin de la formation, il y aura une évaluation pratique où les participants devront réaliser un protocole complet de réflexologie plantaire et/ou palmaire.

Une **Attestation d'Initiation en réflexologie plantaire et/ou palmaire** sera remise après validation de la formation.

### PROGRAMME

#### JOUR 1

- Présentation de la réflexologie
- Introduction à la Réflexologie Plantaire ou Palmaire
- Démonstration des Techniques de Réflexologie : Utilisation des doigts et du stylet pour identifier et manipuler les points réflexes.
- Pratique en Binômes

#### JOUR 2

- Échanges sur les Acquis de la Veille : Discussion sur les techniques apprises, avec une session de questions/réponses pour clarifier les doutes.

- Révision des Techniques Acquises : Répétition et renforcement des compétences de la première journée.
- Pratique en Binômes : Continuation de la pratique en groupes de deux, permettant aux stagiaires de perfectionner leurs compétences.
- Session Complète en Binôme et Évaluation : Application des techniques apprises sur l'ensemble des pieds ou de la main, suivie d'une évaluation pour mesurer les progrès de chaque participant.

---

### JOUR 3 (PLANTAIRE + PALMAIRE)

- Révision des Techniques Acquises en réflexologie plantaire et palmaire
- Pratique en Binômes : Continuation de la pratique en groupes de deux, permettant aux stagiaires de perfectionner leurs compétences.
- Evaluation finale d'une heure : réflexologie plantaire + palmaire

## SHIATSU BIEN-ETRE

### INITIATION SHIATSU BIEN-ETRE (ENSEIGNEMENT MASUNAGA)

Découvrez l'art du shiatsu bien-être avec notre formation d'initiation basée sur l'enseignement de Masunaga. Apprenez les techniques fondamentales de pression et d'étirement, visant à harmoniser l'énergie vitale et à favoriser la détente et le bien-être global.

Ce programme vous offrira les compétences essentielles pour pratiquer le shiatsu et aider à rétablir l'équilibre énergétique du corps.

Idéal pour les débutants et les professionnels souhaitant s'initier à cette pratique thérapeutique japonaise.

### DUREE DE LA FORMATION

- 14 heures en présentiel
- 60 heures en présentiel + 30 heures de travail personnel : mise en application des techniques théorétiques et pratiques en Shiatsu et réalisation et rédaction d'un mémoire (compte rendu de formation et études de cas à présenter en fin de formation)

### MODALITES

La formation est disponible en présentiel à Montpellier (au domicile du stagiaire ou chez la formatrice), offrant ainsi une flexibilité maximale aux participants.

Elle est proposée en individuel ou en petit groupe, pour répondre au mieux à vos besoins et préférences.

### EVALUATION ET CERTIFICATION

Tout au long de la formation, des contrôles continus des connaissances sont effectués sous forme de QCM et de mises en pratique.

À la fin de la formation, l'évaluation sommative comprend :

- Une mise en situation pratique : réalisation d'un protocole complet de Shiatsu en Kata de base.
- Un rapport de fin de formation, avec présentation du mémoire et soutenance pratique.

Certification : **Attestation de participation à l'Initiation Shiatsu bien-être** sera remise une fois la formation validée.

## PROGRAMME

CETTE FORMATION EST PRATIQUE, LA PARTIE THEORIE EST PROPOSEE EN TRAVAIL PERSONNEL

### **Jour 1 : Introduction au Shiatsu et Premiers Concepts (7 heures)**

- 1. Présentation et objectifs de la formation :**
  - Introduction à l'histoire et aux origines du Shiatsu.
  - Principes fondamentaux du Shiatsu (énergie vitale, méridiens, Yin/Yang).
  - Le rôle du Shiatsu dans le bien-être physique et mental.
- 2. Bases théoriques du Shiatsu :**
  - Localisation des méridiens énergétiques et leur fonction.
  - Les différentes techniques de pression (mains, doigts, coudes).
- 3. Posture et respiration du praticien :**
  - Importance de la posture correcte pour le praticien.
  - Travail sur la respiration, le centrage et l'énergie interne (Hara).
- 4. Pratique : Techniques de base du Shiatsu :**
  - Apprentissage des techniques de pression avec les mains et les doigts.
  - Entraînement à la localisation des méridiens sur le dos et les jambes.
  - Réalisation de gestes simples pour un soin de relaxation.
- 5. Révision et échanges :**
  - Retour sur la pratique, correction des postures, et temps d'échange.

### **Jour 2 : Approfondissement des Techniques et Pratique complète (7 heures)**

- 1. Révision des techniques du jour 1 :**
  - Retours, questions, et corrections sur les techniques abordées.
- 2. Approfondissement des techniques :**
  - Localisation des méridiens supplémentaires (bras, abdomen, tête).
  - Techniques de pression adaptées aux différentes zones du corps.
- 3. Pratique d'un protocole Shiatsu complet :**
  - Réalisation d'un protocole global de Shiatsu (dos, jambes, bras, tête).
  - Entraînement en binôme : donner et recevoir un soin complet.
- 4. Approche holistique et gestion des énergies :**
  - Apprendre à ressentir et à équilibrer l'énergie du receveur.
  - Techniques pour adapter la pression selon les besoins du client.
- 5. Bilan de la formation :**
  - Retour sur l'ensemble du protocole.
  - Conseils pour la pratique du Shiatsu dans un cadre personnel ou professionnel.

## NATUROPATHIE

### CONSULTANT EN NATUROPATHIE

Notre formation de Consultant en Naturopathie propose une approche holistique intégrant nutrition, naturopathie et bien-être global pour offrir une perspective complète. Conçue pour être flexible, cette formation permet de commencer à tout moment et de progresser à votre rythme, adaptée aux emplois du temps chargés.

Les participants bénéficient de conseils personnalisés, d'exercices pratiques et d'un suivi par email pour une expérience d'apprentissage individualisée. Un module supplémentaire sur l'activité physique est disponible, enrichissant la formation avec des connaissances spécifiques aux besoins nutritionnels des sportifs.

### DUREE DE LA FORMATION

Étudiez le programme de la formation à votre rythme.

### MODALITES

Le meilleur atout de cette formation est sa flexibilité. Vous pouvez commencer quand vous le souhaitez, où que vous soyez. C'est comme avoir un coach personnel à portée de main 24h/24. La formation à distance s'adapte à votre emploi du temps, avec des conseils personnalisés, des exercices pratiques et un suivi par courriel.

### EVALUATION ET CERTIFICATION

Tout au long de la formation, des contrôles continus des connaissances sont effectués.

En fin de formation, sur demande, une évaluation sommative comprendra un QCM de 30 minutes ainsi qu'un cas pratique.

Certification : **Attestation de compétence de Consultant en naturopathie** sera remise une fois la formation validée.

### PROGRAMME

#### NATUROPATHIE

- Macro et micro-nutriments
- Hygiène alimentaire
- L'appareil digestif et la digestion
- Besoins nutritionnels et apports recommandés
- Techniques de bilan alimentaire et conseil nutritionnel
- Le jeûne
- Psychologie générale
- Compétences psychosociales
- Fleurs de Bach
- Hygiène naturopathique
- Bases en homéopathie
- Aromathérapie

- Apithérapie
- Cosmétologie naturelle
- Sommeil
- Anatomie, physiologie et pathologies
- Stress et relaxation
- Hydrologie
- Soins par l'argile
- Art de soigner par les plantes
- Accompagnement de certains troubles de santé

---

#### OPTION : MODULE "NUTRITION DE L'ACTIVITE PHYSIQUE"

- Besoins nutritionnels du sportif
- Techniques de bilan alimentaire et conseil nutritionnel
- Bases biochimiques, nutrition au repos et à l'exercice : protéines, lipides, glucides
- Règles de composition d'un repas équilibré et diversifié APS d'endurance
- Métabolisme de l'eau et déshydratation
- Stratégie nutritionnelle en compétition d'endurance
- Nutrition et sport de force
- Alimentation du sportif de haut niveau
- Alimentation du jeune sportif
- Alimentation en déplacements
- Stress oxydant, antioxydants et exercice
- APS Trails et Ultra-trails
- Poids et sport
- Techniques de mesure de la masse grasse
- Alimentation pré-compétitive
- APS pour différentes pathologies
- Recommandations nutritionnelles, AP et pathologies métaboliques
- Vitamines et sport
- Adaptations musculaires à la fatigue
- Fatigue cardiaque
- Exercices pour patients obèses et maladies associées

## IRIDOLOGIE

### CONSULTANT EN IRIDOLOGIE

La formation CONSULTANT EN IRIDOLOGIE est conçue pour être objective et facilement accessible à tous ceux désireux de se former en iridologie. Vous pouvez avancer à votre propre rythme tout en bénéficiant d'un accompagnement personnalisé tout au long du parcours.

Apprenez à analyser l'iris de l'œil pour évaluer la santé globale et détecter les déséquilibres internes. Cette méthode non invasive vous permettra de développer des compétences précieuses en diagnostic et prévention.

## DUREE DE LA FORMATION

Étudiez à votre propre rythme. Idéal pour les professionnels en activité ou ceux ayant un emploi du temps chargé.

## MODALITES

La formation est disponible à distance, offrant ainsi une flexibilité maximale aux participants. Elle est structurée en modules théoriques et pratiques.

Les modules théoriques comprennent :

- 14 cours magistraux en fichier PDF (environ 700 pages)
- Documents complémentaires en PDF (environ 200 pages)
- Présentations Power Point avec son, expliquées par la formatrice Alina OPREA
- Iconographies iriennes et médicales

Les modules pratiques incluent des exercices d'observation et d'interprétation de l'iris. Les participants doivent également compléter des devoirs et des évaluations sommatives qui seront renvoyés pour correction.

Un échange par courriel avec le formateur est à disposition des participants tout au long de la formation, assurant un soutien personnalisé.

## EVALUATION ET CERTIFICATION

La Contrôles continus : Évaluations régulières pour mesurer la progression.

Évaluation finale : Un QCM de 30 minutes et un cas pratique à analyser.

Certification : **Attestation de compétence de Consultant en iridologie** délivrée après validation de la formation.

## PROGRAMME

---

### MODULE I

- Origine et Historique de l'Iridologie
- L'Ophthalmologie et l'Embryologie de l'œil
- Anatomie et Structure de l'œil : Anatomie macroscopique de l'iris

---

### MODULE II

- Les maladies affectant le globe oculaire
- Les traumatismes de l'œil

---

### MODULE III

- Concepts fondamentaux de la génétique
- Introduction à la notion de terrain
- Étude des maladies d'origine génétique

---

### MODULE IV

- Principes fondamentaux de l'iridologie de terrain

- Compréhension de l'encrassement humoro-cellulaire
- 

#### MODULE V

- Classification et interprétation de la trame irienne
  - Fonctionnement du système immunitaire
  - Analyse irienne du terrain immunodéficient
  - Stratégies pour corriger un terrain immunodéficient
- 

#### MODULE VI

- Évaluation de l'équilibre acido-basique
  - Étude des allergies
  - Interprétation irienne du terrain allergique
  - Méthodes pour rétablir l'équilibre dans un terrain allergique
- 

#### MODULE VII

- Les divers types de mouvements pupillaires
  - Les mécanismes de dilatation et de contraction de la pupillaire
- 

#### MODULE VIII

- Les lipides
  - Les hyperlipidémies
  - La paroi artérielle
  - La maladie athéromateuse
  - Analyse Iridologique du Terrain du Dismétabolisme Lipidique
  - Rééquilibrage du Terrain du Dismétabolisme Lipidique
- 

#### MODULE IX

- Cause de la couleur de l'iris
  - Principaux indicateurs visibles dans l'iris
- 

#### MODULE X

- Anatomie du tube digestif
  - Les maladies gastro-intestinales
  - Analyse irienne du terrain gastro-entérique
  - Rééquilibrage du terrain gastro-entérique
- 

#### MODULE XI

- Le tissu nerveux
  - L'encéphale
  - La maladie dépressive
  - Analyse irienne du terrain dépressif
  - Rééquilibrage du terrain dépressif
- 

#### MODULE XII

- Le système neurovégétatif
  - Les troubles neurovégétatifs
  - Lecture irienne du terrain sympathicotonique
-

- Lecture irienne du terrain vagotonique
  - Lecture irienne du terrain spasmodique
  - Différentes interprétations des anneaux de spasmes
  - Redressement des terrains sympa - vago – spasma
- 

#### MODULE XIII

- Le tissu osseux
  - Les arthropathies inflammatoires
  - Lecture irienne du terrain des arthropathies inflammatoires
  - Redressement du terrain des arthropathies inflammatoires
  - Les arthropathies dégénératives
  - Lecture irienne du terrain des arthropathies dégénératives
  - Redressement des terrains des arthropathie dégénératives
- 

#### MODULE XIV

- Arthrologie
  - Terrain des arthropathies métaboliques
  - Lecture irienne du terrain des arthropathies métaboliques
  - Redressement du terrain des arthropathies métabolique
  - Terrain des ostéopathies métaboliques
  - Les ostéopathies métaboliques
  - Lecture irienne du terrain des ostéopathies métaboliques
  - Redressement du terrain des ostéopathies métaboliques
- 

#### MODULE COMPLEMENTAIRE

- Le système immunitaire
- Le système nerveux et le cerveau
- Le système cardiovasculaire
- Le système digestif
- Le système osseux
- Le système articulaire

## FORMATIONS SOFT SKILLS (COMPETENCES PSYCHOSOCIALES)

### GESTION DU STRESS

La formation "Anticiper pour faire face aux pressions quotidiennes" offre des stratégies efficaces pour gérer le stress, que ce soit en présentiel ou à distance.

Cette formation vous enseigne des techniques concrètes pour anticiper et gérer efficacement les défis quotidiens, vous aidant ainsi à réduire le stress lié à la surcharge d'activités.

En développant votre capacité à vous organiser efficacement, vous serez mieux préparé pour faire face aux urgences et trouver un équilibre durable entre vos responsabilités. À la fin de cette formation, vous saurez définir vos objectifs avec clarté, établir des priorités et créer un planning adapté qui vous permettra de travailler de manière plus productive et moins stressante. Cela vous laissera également plus de temps pour vos loisirs et activités personnelles.

En résumé, la formation "Anticiper pour faire face aux pressions quotidiennes" vous équipe avec les outils nécessaires pour gérer efficacement le stress et les défis du quotidien, que ce soit en formation à distance ou en présentiel.

### DUREE DE LA FORMATION

14 heures

### MODALITES

La formation est accessible en présentiel et à distance, offrant ainsi une grande flexibilité aux participants. Elle inclut des études de cas pratiques basées sur votre activité professionnelle, abordées pendant la formation.

Un suivi individuel tout au long du programme permet aux participants de progresser de manière efficace et personnalisée.

### EVALUATION

Un QCM est soumis aux stagiaires le dernier jour de la formation pour valider les acquis.

### PROGRAMMES

#### COMPRENDRE LES MECANISMES ET LE FONCTIONNEMENT DU STRESS

- Les fondamentaux & mécanismes du stress
- Les différents niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement
- Les facteurs déclenchant le stress
- Le Burn out
- Évaluer son niveau de stress

#### PRENDRE DU REcul FACE A LA PRESSION DU QUOTIDIEN

- Identifier ses réflexes personnels face à la pression
- Identifier les sources de pression dans son contexte de vie

- Facilitez la conciliation travail et vie privée

---

### S'ORGANISER POUR MIEUX GERER LA PRESSION

- Êtes-vous un bon gestionnaire du temps ?
- Quels sont les avantages de bien gérer son temps ?
- Les effets d'une mauvaise gestion du temps
- Les pertes de temps
- Les voleurs de temps
- Identification des objectifs personnels
- Identification des objectifs professionnelles

---

### SE RELAXER ET RECUPERER SON ENERGIE RAPIDEMENT

- Assis ou debout : savoir se détendre.
- Favoriser concentration et récupération grâce aux pauses.
- Techniques corporelles de détente et de respiration
- Adopter le bon rythme de travail avec le chrono psychologie

---

### LES OUTILS POUR FAIRE FACE AUX PRESSIONS QUOTIDIENNES

- La matrice d'Eisenhower
- La Gestion des Modes Mentaux
- Réviser votre hygiène de vie
- Réorganiser votre agenda
- Développer l'esprit positif
- Ma liste des priorités
- Apprenez à dire non... ou à négocier
- Déléguer de façon efficace

## GESTION DES EMOTIONS

### FAIRE FACE AUX EMOTIONS NEGATIVES EN STIMULANT SES EMOTIONS POSITIVES

Une gestion insuffisante de nos émotions peut conduire à des réactions disproportionnées, entraînant des malentendus voire des conflits. De plus, un manque de contrôle émotionnel peut avoir des répercussions néfastes sur notre bien-être mental, nous poussant parfois à prendre des décisions impulsives ou irrationnelles.

Pour éviter l'isolement social et réduire l'accumulation d'émotions négatives, il est crucial d'apprendre à les reconnaître et à les maîtriser. Cette formation vous fournit les outils nécessaires pour comprendre vos émotions, les accepter et les canaliser de manière constructive.

### DUREE DE LA FORMATION

14 heures

## MODALITES

La formation est accessible en présentiel et à distance, offrant ainsi une grande flexibilité aux participants. Elle inclut des études de cas pratiques basées sur votre activité professionnelle, abordées pendant la formation.

Un suivi individuel tout au long du programme permet aux participants de progresser de manière efficace et personnalisée.

## EVALUATION

Un QCM est soumis aux stagiaires le dernier jour de la formation pour valider les acquis.

## PROGRAMMES

---

### COMPRENDRE LES EMOTIONS

- Les émotions
- Le circuit physiologique des émotions
- Le rôle des émotions
- L'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations

---

### APPRENDRE A CONNAITRE LES EMOTIONS

- Le control de l'émotion
- L'échec du control de l'émotion : les émotions ratées
- Les connexions de la pensée
- Le processus émotionnel (Gross & Thompson)
- Le stress

---

### L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- Identifier et Accepter ses émotions
- Exprimer et partager ses émotions
- Le rôle des émotions dans l'expression d'une pensée critique
- Le rôle de la pensée critique sur l'expression des émotions
- Réguler se émotions : intensité, ressenti, durée, cause
- Le choix d'orienter ses pensées

---

### UTILISER DES OUTILS CONCRETS POUR GERER SES EMOTIONS

- Les attitudes de base envers vous-même : les émotions négatives les regarder positivement
- La remise en question
- Visualisation positive
- Techniques de respiration : cohérence cardiaque, respiration abdominale
- Techniques de relaxation : relaxation dynamique, le training autogène de Schultz, la relaxation progressive de Jacobson

# TARIFS

## ENGAGEMENTS & GARANTIES

### PRESTATIONS COMPRIS DANS LES PRIX

1. Validation du dossier d'inscription selon la réglementation de la formation continue.
2. Suivi et échanges pédagogiques : plusieurs bilans sont prévus en cours d'études.
3. Les supports de cours à distance sont mis à disposition du stagiaire une fois la formation payée. Les supports de cours en présentiel sont transmises sur clé USB du stagiaire.
4. Classe virtuelle pour réunion individuelle et collective via internet. Quel que soit votre lieu géographique, vous pourrez échanger, si vous le souhaitez, avec votre formatrice lors d'un entretien individuel et participer à une session regroupant plusieurs stagiaires autour d'un thème professionnel (e-conférence).
5. Validation finale de la formation par une attestation de compétences.

FORMATION	MODALITES	DUREE	TARIF	EVALUATION FINALE
<b>REFLEXOLOGIE INTEGRALE</b>	Présentiel	200 H	2880 €	0 €
	Distanciel		2360 €	0 €
	Groupe		2100 €	0 €
<b>REFLEXOLOGIE plantaire/palmaire</b>	Présentiel	14 H	890 €	0 €
	Distanciel		690 €	0 €
	Groupe		490 €	0 €
<b>INITIATION SHIATSU</b>	Présentiel	14 H	890 €	0 €
		90 H	2100 €	0 €
	Groupe	14 H	490 €	0 €
<b>NATUROPATHIE</b>	Distanciel		1900 €	80 €
<b>IRIDOLOGIE</b>	Distanciel		480 €	80 €
<b>GESTION DU STRESS</b>	Présentiel	14 H	880 €	0 €
	Distanciel		580 €	
<b>GESTION DES EMOTIONS</b>	Présentiel	14 H	880 €	0 €
	Distanciel		580 €	

# INSCRIPTIONS

## ACCES A LA FORMATION

Les formations en présentiel peuvent se dérouler au domicile du stagiaire pour des sessions individuelles, dans le cabinet de la formatrice, ou dans une salle spécialement réservée pour les groupes. Ce mode d'apprentissage offre une interaction directe avec la formatrice et les autres participants, favorisant les échanges d'idées, les discussions en temps réel, et un encadrement immédiat.

Les formations à distance, quant à elles, peuvent se dérouler en individuel ou en groupe, selon le choix du stagiaire. Elles se font en direct via visioconférence, permettant un travail pratique et théorique similaire à celui des formations en présentiel. Les outils technologiques, tels que les visioconférences, jouent un rôle central dans ce mode d'apprentissage.

Les formations en ligne offrent la flexibilité d'apprendre depuis n'importe quel endroit et à votre propre rythme. Elles sont particulièrement adaptées à ceux qui ont des contraintes de temps ou de déplacement. Le matériel de formation est envoyé une fois le contrat signé et le règlement effectué.

***"Ne manquez pas l'opportunité de booster vos compétences avec nos formations en présentiel et en distanciel, adaptées à vos besoins et à votre emploi du temps – inscrivez-vous dès maintenant et prenez le contrôle de votre avenir professionnel !"***

## CONTACT ET INSCRIPTIONS :

[www.opal-coaching-formation.com](http://www.opal-coaching-formation.com)

contact.alinaoprea@gmail.com

0769 966 766

Lundi au Vendredi - 9h à 19 h

Samedi - 9h à 13h

Ouvert toute l'année !

*Dans une optique d'améliorer et de réactualiser les connaissances, OPAL Formation se réserve le droit de changer son programme, l'ordre et de faire évoluer le nombre de leçons, en plus ou en moins.*