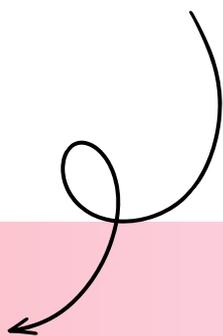


ACCOMPAGNER
LES FEMMES APRÈS
LE POST PARTUM.

**CATALOGUE
FORMATIONS.**



Devenez
accompagnante
experte du féminin



YOGA LYMPHO HORMONAL

PROGRAMME DE FORMATION

DATES FORMATION : 04 octobre - 15 novembre
13 décembre - 31 janvier 2025



DURÉE

- 1 jour
- 7:00 heures

TARIF

320 € net

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, vous serez en mesure de :

- Comprendre les principes de base de la respiration et de la circulation lymphatiques.
- Apprendre des techniques d'auto-massage profondes pour stimuler, libérer le système lymphatique.
- Découvrir et s'initier à la « méditation active ».
- Acquérir des protocoles de Flows lymphatiques et hormonaux pour créer et libérer de l'espace dans le corps, réduisant ainsi les inflammations et les déséquilibres.

PROGRAMME

Le Yoga lympo-hormonal est un yoga qui combine des techniques spécifiques pour stimuler à la fois le système hormonal et le système lymphatique.

Il s'appuie sur des postures, des respirations et des techniques de relaxation et d'automassage visant à équilibrer les niveaux hormonaux et à améliorer la circulation lymphatique.

DESCRIPTION ET TECHNIQUES :

1. Postures (Asanas): Sélection de postures favorisant la stimulation des glandes endocrines (comme la thyroïde, les surrénales et les ovaires) et facilitant le drainage lymphatique.
2. Respirations (Pranayama): Exercices respiratoires qui augmentent l'oxygénation et favorisent la détoxification.
3. Techniques de Méditation et auto massage profonde pour réduire le stress, un facteur clé de déséquilibre hormonal.

INTÉRÊT :

1. Équilibre hormonal : Aide à réguler les hormones, utile pour les femmes en période de ménopause, les personnes souffrant de déséquilibres hormonaux, de syndrome prémenstruel ou de troubles thyroïdiens.
2. Soutien immunitaire : La stimulation du système lymphatique améliore la détoxification du corps et renforce le système immunitaire.
3. Réduction du stress : Les techniques de relaxation contribuent à abaisser le niveau de cortisol, l'hormone du stress, favorisant un meilleur équilibre hormonal.
4. Bien-être général : En combinant les bienfaits du yoga traditionnel avec des pratiques spécifiques, cette approche holistique contribue à une meilleure santé globale et à un sentiment de bien-être.
5. Réduction des inconforts physiques des troubles hormonaux : rétention d'eau, syndrome jambe lourde, cellulite incrustée, brouillard cérébral, ...

PROGRAMME PAR DEMI-JOURNÉE

JOUR 1 MATIN :

Introduction au yoga des hormones et du système lymphatique.

Principes de Base de la Respiration

- Importance de la respiration dans la pratique du yoga et pour le bien-être général.
- Techniques de respiration de base (Pranayama):
- Respiration abdominale
- Respiration thoracique
- Respiration complète
- Exercices pratiques de respiration.

Compréhension du Flow Lymphatique

- Fonctionnement du système lymphatique.
- Importance du système lymphatique pour la santé et l'équilibre hormonal.
- Exercices pour stimuler la circulation lymphatique.
- Exercices de respiration ciblés à associer.
- Mouvements physiques simples pour encourager le flux lymphatique.

JOUR 1 APRÈS-MIDI :

Protocoles d'Auto-Massage

- Introduction à l'auto-massage et ses bienfaits.
- Techniques d'auto-massage pour stimuler le système lymphatique et hormonal.
- Séance pratique guidée d'auto-massage : flow lymphatique « fondations ».

Méditation active

- Introduction à la méditation active et à la contemplation.
- Explication de la Technique de méditation active.
- Visualisation des flux énergétiques et lymphatiques, mentalisation et ressenti.

Créer et Libérer de l'Espace avec un flow lymphatique

- Associer mouvements spécifiques, respiration ciblée et automassage pour libérer les tensions et créer de l'espace dans le corps.

Synthèse et Fiches de protocole pour les 8 profils inflammatoires

- Les 8 profils inflammatoires ou déséquilibres et leurs causes : pb digestifs, douleurs menstruelles/articulaires et lombaires, insomnie et perte de poids, pb de peau chroniques, brouillard mental et attitudes déprimées, syndromes jambes lourdes, appétence pour le sucre, cellulite incrustée.
- Discussion et questions-réponses pour une assimilation instantanée.
- Conseils pour intégrer ces pratiques dans la vie quotidienne.
- Posture d'accompagnant en Flow lymphatique.

MÉTHODES

Formation en visio conférence.

L'enseignement se fera à travers un diaporama en visio-conférence.

A l'issue de la formation, un support de cours sera envoyé par email.

PRÉREQUIS

Tous les professionnels de la santé, de la périnatalité, les intervenants des secteurs paramédicaux, du soin, ainsi que toute personne désireuse d'acquérir des connaissances sur la ménopause, sont éligibles à cette formation.

Le statut de Praticien en accompagnement du féminin nécessitera une validation préalable du profil ainsi qu'un cursus complet de formation



INSCRIPTION

Pour vous inscrire, contactez-nous au **01 46 40 00 04** ou par mail à **contact@edbn.fr** !

REBOZO

PROGRAMME DE FORMATION

DATES FORMATION : 04 décembre



DURÉE

- 3 jours
- 21:00 heures

TARIF

650 € net

PRÉREQUIS

Avoir suivi la formation **Massage femmes enceintes à l'École du Bien-Naître** ou être praticien de **massage bien-être certifié**.

Une maîtrise de l'anatomie est fortement appréciée pour suivre la formation.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation vous serez en mesure de :

- Découvrir les bienfaits de l'utilisation du rebozo
- Assimiler les différentes étapes du soin rebozo et comprendre en quoi ce soin est bénéfique pour les jeunes mères.
- Notions de base du toucher (effleurage, enveloppement, massage profond)
- Connaître les plantes qui peuvent être utilisées pour le soin rebozo
- Recevoir et pratiquer le soin rebozo seule et en binôme
- Comprendre la différence entre le serrage du bassin et le bandage du bassin

MÉTHODES

L'enseignement théorique se fera à travers différents supports : papier, photos. La dimension pratique étant bien entendu prédominante durant les 21 heures. Les élèves auront à leur disposition un rebozo de 2 mètres, tables de massage, tentes de hammam, couvertures en polaire. Un cahier sera remis à chaque participant pour la prise de notes. A l'issue de la formation, un support de cours sera envoyé par email.

PROGRAMME PAR DEMI-JOURNÉE

JOUR 1 MATIN :

Histoire du Rebozo, contexte actuel, quand proposer ce soin et pour qui, découverte du tissu et ses multiples utilisations, exercices d'exploration avec le tissu, pour se l'approprier et ressentir ses bienfaits.

JOUR 1 APRÈS-MIDI :

Apprendre à créer un espace pour « prendre soin », s'adapter à l'environnement, travail de l'ancrage, connaître les enjeux physiques et émotionnels du postnatal, quels sont les besoins de la jeune mère et apprentissage de quelques techniques de massages à 2 et à 4 mains : différences de toucher : effleurage, massage enveloppant, massages profonds.

JOUR 2 MATIN :

Déroulement du soin Rebozo, les différentes phases, La hutte de sudation, le bain + les plantes médicinales adaptées, la tisane qui accompagne le soin

JOUR 2 APRÈS-MIDI :

Le serrage du corps : les points de serrages, représentation symbolique et techniques + autres techniques de serrage et de bandage du bassin à connaître.

JOUR 3 MATIN :

recevoir le soin complet + adapter le soin rebozo aux besoins de chaque femme, de quoi vais-je avoir besoin, que dois-je préparer en amont, quelles informations demander et donner à la jeune mère + connaître la différence entre donner le soin seule ou en binôme.

JOUR 3 APRÈS-MIDI:

sentir la différence entre donner et recevoir le soin au sol ou sur une table de massage + comment et où continuer à apprendre à utiliser le rebozo puis cercle de partage pour clôturer la formation.



INSCRIPTION

Pour vous inscrire, contactez-nous au **01 46 40 00 04** ou par mail à **contact@edbn.fr** !

REEQUILABRAGE PAR LA REFLEXOLOGIE

PROGRAMME DE FORMATION

DATES FORMATION : 11 septembre, 14 octobre, 13 novembre



DURÉE

- 1 jour
- 7:00 heures

TARIF

280 € net

MÉTHODES

L'enseignement se fera à travers des différents supports et mises en situation. A l'issue de la formation, un support de cours sera envoyé par email.

PRÉREQUIS

Professionnels de santé, de la périnatalité ou de la Petite Enfance habilités par un diplôme d'Etat et/ou reconnu par l'Etat
Formation non préconisée aux femmes enceintes

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, vous serez en mesure de :

- Repérer un déséquilibre émotionnel
- Proposer un accompagnement lors du post partum
- Savoir effectuer une séance de réflexologie des chakras

PROGRAMME PAR DEMI-JOURNÉE

JOUR 1 MATIN :

Partie théorique

- Définition des chakras
- Signification des chakras
- Les couleurs des chakras
- Situation des 7 chakras principaux
- Signes de déséquilibres des chakras
- Bienfaits de la réflexologie des chakras
- Technique de la réflexologie des chakras
- Mise en garde

JOUR 1 APRÈS-MIDI :

Partie pratique

- Les pierres associées aux chakras
- Mise en place d'une séance
- Échange avant séance
- Proposer une relaxation avant la séance
- Recevoir et donner une séance

INSCRIPTION

Pour vous inscrire, contactez-nous au **01 46 40 00 04** ou par mail à **contact@edbn.fr** !

KOBIDO

PROGRAMME DE FORMATION

DATES FORMATION : 14 octobre



DURÉE

- 3 jours
- 21:00 heures

TARIF

650 € net

PRÉREQUIS

Professionnels de santé, de la périnatalité ou de la Petite Enfance habilités par un diplôme d'Etat et/ou reconnu par l'Etat expérimenté.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation vous serez en mesure de :

- Connaître les clés et le savoir nécessaire afin d'exercer à votre tour ce massage pré et post-natal qui est un massage d'apaisement psychique et corporel dont la maman a souvent bien besoin après la grossesse et l'accouchement.
- Maîtriser les techniques de massage du visage d'une heure à la suite d'une naissance.
- Être en mesure d'offrir à la maman une re-naissance, une bulle de Bien-être.

MÉTHODES

Pendant la formation l'enseignement théorique se fera à travers différents supports : papier, photos. Pour l'enseignement pratique des tables de massage, huiles seront à disposition des élèves qui pratiqueront en binôme. Un cahier sera remis à chaque participant pour la prise de notes. A l'issue de la formation, un support de cours sera envoyé par email.

PROGRAMME PAR DEMI-JOURNÉE

JOUR 1 MATIN :

cours théorique : description, spécificité et bénéfices de ce massage du visage.

JOUR 1 APRÈS-MIDI :

apprentissage de la première partie du protocole.

JOUR 2 MATIN:

révisions de la 1ère partie avec les fiches faites par les élèves la veille puis apprentissage 2ème partie du protocole.

JOUR 2 APRÈS-MIDI :

enchaînement de l'ensemble du protocole. Questions/réponses entre élèves et formateur.

JOUR 3 MATIN :

explications sur l'auto-massage du visage puis comment utiliser le rouleau de jade.

JOUR 3 APRÈS-MIDI :

Révisions protocole complet, mises en situation, évaluation et validation de la formation.



INSCRIPTION

Pour vous inscrire, contactez-nous au **01 46 40 00 04** ou par mail à **contact@edbn.fr** !

BIEN ETRE DES CINQ CORPS

PROGRAMME DE FORMATION

DATES FORMATION : 17,18 octobre - 05,06 décembre



DURÉE

- 2 jours
- 14:00 heures

TARIF

450 € net

MÉTHODES

Formation en visio conférence.
L'enseignement se fera à travers un diaporama en visio-conférence.
A l'issue de la formation, un support de cours sera envoyé par email.

PROGRAMME

Proposer un accompagnement holistique de la santé de la femme, en intégrant les dimensions physique, émotionnelle, mentale et spirituelle.

Comment aborder la santé et le bien-être des femmes en général, à travers les différentes périodes de leur vie, tout en intégrant une approche holistique. Qu'est ce que l'approche Holistique intégrative : UNE GARANTIE d'équilibre et de bien-être tout au long de la vie.

Cette formation est complète et cohérente, permettant ainsi aux participants de développer des compétences pratiques et théoriques pour accompagner la santé et le bien-être des femmes de manière holistique.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, vous serez en mesure de :

- Comprendre l'approche holistique de la santé de la femme, intégrant les dimensions physique, émotionnelle, mentale et spirituelle.
- Intégrer des connaissances anatomiques et physiologiques féminines aux pratiques de soins holistiques.
- Développer des connaissances pour accompagner et conseiller les femmes à chaque étape de leur vie.
- Promouvoir le bien-être global et la résilience des femmes grâce à des approches de soins personnalisées et bienveillantes.
- Acquérir des compétences pratiques en yoga thérapeutique, mouvement fonctionnel et techniques de libération émotionnelle.
- Maîtriser les concepts de prévention et de dépistage des pathologies féminines courantes.
- Responsabiliser et accompagner

PROGRAMME PAR DEMI-JOURNÉE - JOUR 1

JOUR 1 MATIN :

1. Introduction aux Intentions originelles :

- Quête du Bonheur
- Identifier les problématiques qui désactivent le bonheur.
- Introduction aux différents niveaux de soins.
- Introduction à la spiritualité et à l'éveil de l'esprit.
- Principes de l'univers : attraction, correspondance, unité, polarités, karma, libre arbitre, cycles, non-jugement, sublimation.

2. Santé et Bien-être Physique

- Anatomie et Physiologie Féminine : Compréhension approfondie des systèmes corporels féminins.
- Nutrition et Diététique : Régimes alimentaires adaptés aux différentes phases de la vie (puberté, âge adulte, grossesse, ménopause).
- Exercice Physique et Mouvement : Importance de l'activité physique, présentation d'exercices spécifiques pour la santé globale.
- Soins Préventifs et Dépistage : Importance des dépistages réguliers et des soins préventifs (cancer du sein, col de l'utérus, ostéoporose)
- Bien être physique émotionnel, mental et spirituel : notion d'habitudes et de discipline.

JOUR 1 APRÈS-MIDI :

3. Santé et Équilibre Émotionnel et Mental

- Gestion du Stress et Techniques de Relaxation : Méditation, postures de yoga, techniques de respiration pour réduire le stress.
- Libération Émotionnelle : Techniques pour gérer et libérer les émotions réprimées, comme l'EFT (Emotional Freedom Techniques) et le travail sur les traumatismes.
- Psychologie Féminine : Comprendre les défis psychologiques spécifiques aux différentes étapes de la vie d'une femme.
- Accompagnement Psychologique et Thérapies de Soutien : Techniques d'écoute active, counseling et thérapies comportementales.
- Équilibre physique émotionnel, mental et spirituel
- Comprendre le fonctionnement du mental.
- Techniques de reprogrammation mentale pour changer les schémas de pensée.

4. Spiritualité et Développement Personnel

- Méditation et Pleine Conscience : Pratiques pour développer la conscience de soi.
- Pratiques Spirituelles Féminines : Exploration des rituels et traditions spirituelles centrées sur le féminin sacré.
- Travail de l'Âme et Guérison Transgénérationnelle : Techniques pour libérer les blocages hérités et restaurer l'équilibre spirituel.



PROGRAMME PAR DEMI-JOURNÉE - JOUR 2

JOUR 2 MATIN :

5. Cycles de Vie Féminins

- Puberté et Adolescence : Éducation menstruelle, soutien émotionnel et développement de l'estime de soi.
- Adulte Jeune et Âge Adulte : Gestion de la santé reproductive, équilibre travail-vie personnelle.
- Grossesse et Post-Partum : Accompagnement holistique de la conception à l'accouchement et au-delà.
- Ménopause et Post-ménopause : Approches naturelles pour gérer les symptômes de la ménopause, soutien émotionnel et mental.

6. Médecines Alternatives et Complémentaires

- Phytothérapie : Utilisation des plantes et des huiles essentielles pour le bien-être féminin.
- Naturopathie : Approches naturelles pour soutenir la santé.
- Énergétique et Acupuncture : Thérapies énergétiques pour rééquilibrer le corps et l'esprit.
- Hygiène de vie vibratoire
- Respiration et oxygénation du corps.
- Alimentation vivante et pouvoir de l'eau.
- Sommeil et pollution électromagnétique.
- Reconnexion à la nature.

JOUR 2 APRÈS-MIDI :

7. Relation Corps-Esprit

- Connexion Corps-Esprit : Techniques pour harmoniser le corps et l'esprit, y compris le yoga thérapeutique.
- Somatique et Mouvement : Approches somatiques pour libérer les tensions corporelles et émotionnelles.

8. Intégration des Soins Holistique

- Accomplissement personnel : Vouloir plutôt que de voir, Estime de soi, Savoir s'écouter, s'exprimer, demander, responsabilité et pouvoir créateur, Ici et maintenant, contemplation, reflet, relativiser pour se détacher.
- Éveil de conscience
- Collaboration Interdisciplinaire : Travailler en synergie avec les professionnels de santé pour un accompagnement complet.
- Posture d'accompagnant

PRÉREQUIS

Tous les professionnels de la santé, de la périnatalité, les intervenants des secteurs paramédicaux, du soin, ainsi que toute personne désireuse d'acquérir des connaissances sur la ménopause, sont éligibles à cette formation.

Le statut de Praticien en accompagnement du féminin nécessitera une validation préalable du profil ainsi qu'un cursus complet de formation



INSCRIPTION

Pour vous inscrire, contactez-nous au **01 46 40 00 04** ou par mail à contact@edbn.fr !

METHODE LOW CARB

PROGRAMME DE FORMATION

DATES FORMATION : 24 septembre - 11 novembre



DURÉE

- 1 jour
- 7:00 heures

TARIF

320 € net

PRÉREQUIS

Tous les professionnels de la santé, de la périnatalité, les intervenants des secteurs paramédicaux, du soin, ainsi que toute personne désireuse d'acquérir des connaissances sur la ménopause, sont éligibles à cette formation. Le statut de Praticien en accompagnement du féminin nécessitera une validation préalable du profil ainsi qu'un cursus complet de formation.

PROGRAMME

Ce programme de formation structuré offre une exploration complète de l'alimentation Low Carb. Un mode d'alimentation spécifique dans lequel l'apport en glucides est restreint de façon plus ou moins considérable. Nous mettons l'accent sur les bénéfices spécifiques apportés aux femmes à travers différentes étapes de leur vie et pour différents objectifs tels que : La gestion du poids, l'amélioration de la santé métabolique et la réduction de la dépendance au sucre. Chaque module est conçu pour fournir à la fois une compréhension théorique approfondie et des outils pratiques pour une mise en œuvre efficace dans vos accompagnements au quotidien.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, vous serez en mesure de :

- Comprendre les principes et les bienfaits de l'alimentation Low Carb.
- Explorer les implications spécifiques pour les femmes à différentes étapes de leur vie.
- Apprendre des stratégies pratiques pour intégrer le Low Carb dans la vie quotidienne.
- Découvrir des alternatives au sucre et des recettes adaptées aux saisons et aux besoins individuels.

MÉTHODES

Formation en visioconférence

L'enseignement se fera à travers un diaporama

A l'issue de la formation, un support de cours sera envoyé par email.

PROGRAMME PAR DEMI-JOURNÉE

JOUR 1 MATIN :

Fondamentaux de l'Alimentation Low Carb

- Définition et principes de l'alimentation Low Carb.
- Évolution historique à travers les cultures et les époques.
- Différence entre les glucides, le sucre et les sucres.

Bienfaits de l'Alimentation Low Carb

- Impact sur la santé physique : peau, cheveux, ongles.
- Amélioration du sommeil et gestion du poids.
- Influence sur la santé mentale et émotionnelle.

JOUR 1 APRÈS-MIDI :

Adaptation pour les Femmes

- Gestion des cycles menstruels avec le Low Carb.
- Approche pendant la ménopause et la grossesse.
- Conseils pour le diabète, l'endométriose et le syndrome des ovaires polykystiques.

Application Pratique

- Stratégies pour réduire les glucides au quotidien.
- Techniques pour remplacer le sucre tout en conservant le goût sucré.
- Exemples de plats et partage de recettes pour différentes saisons et besoins individuels.

Conclusion

- Session de questions-réponses pour approfondir les sujets abordés.
- Clôture de la formation avec un récapitulatif des points essentiels et des actions recommandées.



INSCRIPTION

Pour vous inscrire, contactez-nous au **01 46 40 00 04** ou par mail à **contact@edbn.fr** !

DRAINAGE LYMPHATIQUE DU VISAGE ET CORPS

PROGRAMME DE FORMATION

DATES FORMATION : 11 octobre - 08 novembre - 06 décembre



DURÉE

- 1 jour
- 7:00 heures

TARIF

320 € net

MÉTHODES

Formation en présentiel ou en visioconférence, selon dates
L'enseignement se fera à travers un diaporama
A l'issue de la formation, un support de cours sera envoyé par email.

PROGRAMME

Le Drainage Lymphatique, pratique quotidienne de Beauté, de Santé et de Bien-Etre.

Le système lymphatique agit dans le corps comme un système d'élimination des déchets. Il comprend un vaste réseau de vaisseaux contenant la lymphe, un fluide qui circule dans le corps grâce à la contraction des muscles et des vaisseaux sanguins.

La lymphe contient l'excès de liquide provenant du sang et des tissus, mais également des déchets destinés à être éliminés dans les ganglions lymphatiques. Lorsque la circulation lymphatique ne se fait pas correctement dans une partie du corps, le liquide a tendance à s'y accumuler. Cela peut se traduire par des gonflements plus ou moins importants, parfois simplement gênants sur le plan esthétique, mais pouvant également résulter dans certaines problématiques de santé. Le drainage lymphatique, en imitant l'effet de pompage provoqué par la contraction des muscles et des vaisseaux sanguins, peut donc avoir un effet bénéfique dans ces conditions.

PROGRAMME PAR DEMI-JOURNÉE

JOUR 1 MATIN :

- Connaître le système lymphatique, la composition de la lymphe, ainsi que les missions de ce système dans le corps.
- Identifier les signaux d'un affaiblissement de la circulation lymphatique et les facteurs aggravants du mode de vie.
- Connaître comment activer par le massage la circulation lymphatique du corps ainsi que les différents outils qui peuvent être utilisés.

JOUR 1 APRÈS-MIDI :

- Connaître comment activer par le massage la circulation lymphatique du visage ainsi que les différents outils qui peuvent être utilisés.
- Connaître toutes les contre-indications à la pratique du drainage lymphatique

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, vous serez en mesure de :

- Connaître le système lymphatique, la composition de la lymphe, ainsi que les missions de ce système dans le corps.
- Identifier les signaux d'un affaiblissement de la circulation lymphatique et les facteurs aggravants du mode de vie.
- Connaître comment activer par le massage la circulation lymphatique du corps ainsi que les différents outils qui peuvent être utilisés.
- Connaître comment activer par le massage la circulation lymphatique du visage ainsi que les différents outils qui peuvent être utilisés.
- Connaître toutes les contre-indications à la pratique du drainage lymphatique

PRÉREQUIS

Tous les professionnels de la santé, de la périnatalité, les intervenants des secteurs paramédicaux, du soin, ainsi que toute personne désireuse d'acquérir des connaissances sur la ménopause, sont éligibles à cette formation.

Le statut de Praticien en accompagnement du féminin nécessitera une validation préalable du profil ainsi qu'un cursus complet de formation.



INSCRIPTION

Pour vous inscrire, contactez-nous au **01 46 40 00 04** ou par mail à **contact@edbn.fr** !

POSTURE ET ETHIQUE DE L'ACCOMPAGNANTE DU FEMININ

PROGRAMME DE FORMATION

DATES FORMATION : 11,12 octobre - 13,14 décembre



DURÉE

- 2 jours
- 14:00 heures

TARIF

450 € net

MÉTHODES

Formation en présentiel

L'enseignement se fera à travers un diaporama.

Échanges interactifs : Dynamiser les échanges pour une meilleure assimilation des connaissances.

A l'issue de la formation, un support de cours sera envoyé par email.

PROGRAMME

Dans un contexte où l'accompagnant(e) du féminin a un rôle clé de transmission et de soutien dans la société. Il est important que chaque futur accompagnant(e) puisse se questionner sur le positionnement professionnel et moral que cela implique.

Le statut d'accompagnant(e) du féminin donne lieu à la création de structure mais au delà de ce statut, il vous faudra identifier les mécanismes de la relation d'accompagnant(e), expérimenter différents positionnements, travailler sa posture, vivre les mécanismes de la relation, comprendre les enjeux et enfin construire son positionnement et savoir le réajuster au cours de sa pratique.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, vous serez en mesure de :

- Entendre les besoins exprimés et comment y répondre
- Se positionner en tant qu'accompagnante (écoute - information - conseil quelle différence, quels enjeux)
- Comprendre les mécanismes d'écoute et de construction de l'accompagnement
- Avoir identifié ses représentations "bien vivre sa féminité" pour accompagner sans projeter ses propres attentes
- Avoir pris conscience de sa propre relation à son corps
- Identifier ses limites personnelles et professionnelles
- Comment construire une veille sur sa pratique (supervision - groupe d'échange - actualisation des compétences ...)

PRÉREQUIS

Tous les professionnels de la santé, de la périnatalité, les intervenants des secteurs paramédicaux, du soin, ainsi que toute personne désireuse d'acquérir des connaissances sur la ménopause, sont éligibles à cette formation.

Le statut de Praticien en accompagnement du féminin nécessitera une validation préalable du profil ainsi qu'un cursus complet de formation.



INSCRIPTION

Pour vous inscrire, contactez-nous au **01 46 40 00 04** ou par mail à **contact@edbn.fr** !

FACE TAPING

PROGRAMME DE FORMATION

DATES FORMATION : 12 octobre - 09 novembre - 12 décembre



DURÉE

- 1 jour
- 7:00 heures

TARIF

320 € net

PRÉREQUIS

Tous les professionnels de la santé, de la périnatalité, les intervenants des secteurs paramédicaux, du soin, ainsi que toute personne désireuse d'acquérir des connaissances sur la ménopause, sont éligibles à cette formation.

Le statut de Praticien en accompagnement du féminin nécessitera une validation préalable du profil ainsi qu'un cursus complet de formation.

PROGRAMME

Un visage sublimé par le Face Taping

Les techniques manuelles et naturelles pour accompagner le visage à travers le temps, et prévenir et ralentir ses signes de vieillissement ont considérablement fleuri ces dernières années : kobido, yoga du visage, gymnastique faciale, automassages....

Plus récemment est apparue la technique du Face Taping, consistant à appliquer des bandes élastiques sur le visage.

Si elle semble récente dans le domaine esthétique, cette technique a fait l'épreuve du temps pour le bien-être et la santé du corps et est depuis de très nombreuses années utilisées par les kinésithérapeutes, chiropracteurs, ostéopathes...

Agissant tout particulièrement au niveau des fascia, cette technique est miraculeuse pour favoriser le drainage lymphatique, lisser les rides d'expression, et renouer avec une mémoire de détente au niveau des muscles du visage, leur permettant de renouer avec leur position originelle.

PROGRAMME PAR DEMI-JOURNÉE

JOUR 1 MATIN :

- Identification de l'origine musculaire et symbolique des rides d'expression sur le visage.
- Définition de la notion de fascia et du rôle que joue ce tissu sur les traits du visage.
- Que sont les bandes de Face Tapes et comment bien les choisir

JOUR 1 APRÈS-MIDI :

- Les poses de tapes pour le drainage lymphatique
- Les poses de tapes pour le lissage des rides d'expression

OBJECTIFS

A l'issue de la formation , vous serez en mesure de :

- Connaître l'origine musculaire et la symbolique des rides d'expression sur le visage.
- Connaître la notion de fascia et le rôle clé que joue ce tissu dans le processus de vieillissement du visage
- Connaître ce que sont les Tapes et comment choisir des tapes de bonne qualité.
- Connaître les différentes poses de tapes sur le visage pour lisser les rides d'expression et savoir les réaliser sur une patiente
- Connaître les différentes poses de tapes sur le visage pour activer la circulation lymphatique et savoir les réaliser sur une patiente.

MÉTHODES

Formation en présentiel ou en visioconférence selon dates

L'enseignement se fera à travers un diaporama

A l'issue de la formation, un support de cours sera envoyé par email

INSCRIPTION

Pour vous inscrire, contactez-nous au **01 46 40 00 04** ou par mail à **contact@edbn.fr** !



LA PEAU ET LE CONSEIL DERMO COSMETIQUE

PROGRAMME DE FORMATION

DATES FORMATION : A venir



DURÉE

- 1 jour
- 7:00 heures

TARIF

320 € net

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, vous serez en mesure de :

- **Comprendre la physiologie de la peau et la physiopathologie des dermatoses les plus fréquemment rencontrées à l'officine.**
- **Proposer un conseil dermocosmétique adapté et efficace au service de la Ménopause**

PROGRAMME

Le rôle du pharmacien et de son équipe officinale n'a cessé d'évoluer ces dernières années, les plaçant au centre du système de soin de proximité et de santé publique, et faisant du pharmacien l'interlocuteur privilégié des Français dans le conseil santé de manière générale.

Concernant la peau, les équipes officinales sont fortement sollicitées tant pour des conseils liés à des dermatoses telles que l'eczéma, la rosacée, la peau sèche etc., que pour les solutions adaptées pour améliorer des états de peaux comme l'aspect d'un grain de peau, diminuer des pores dilatés ou agir sur le relâchement cutané par exemple.

Ces sollicitations en officine n'ont jamais été aussi fortes, au vue des demandes toujours plus exigeantes des consommateurs, de la confiance accordée au pharmacien, des délais d'attente pour des consultations spécialisées, mais aussi de l'essor de nouvelles innovations dermocosmétiques et actifs skincare ces dernières années. Dans ce contexte, plus que jamais, les équipes officinales doivent pouvoir répondre de manière spécialisée et personnalisée à une demande de conseil relatif à un problème de peau, avec une prise en charge globale de sa composante, et une orientation vers d'autres professionnels de santé si besoin.

PROGRAMME PAR DEMI-JOURNÉE

JOUR 1 MATIN :

LA PEAU

- Biologie cutanée : la peau en tant qu'organe, l'épiderme, les types cellulaires, la couche cornée, le renouvellement épidermique, NMF, les mélanocytes, la mélanine, les deux aspects de la pigmentation, la jonction dermo épidermique, le derme : fibroblastes, collagène, élastine, GAG, hypoderme : adipocytes, les annexes cutanées : glandes sudoripares, glandes sébacées, poils et cheveux, microcirculation, flore cutanée, innervation cutanée
- Fonction de la peau, notions d'états cutanés, peau normale, sèche, grasse, mixte, hydratation cutanée, la peau déshydratée, la peau sensible, vieillissement cutané : modifications épidermiques, dermiques et hypodermiques, premiers signes du vieillissement, éclat du teint, rides ridules, poches, cernes, peaux matures
- Aborder les phases de cicatrisation de la peau

JOUR 1 APRÈS-MIDI :

LE CONSEIL DERMOCOSMETIQUE APPLIQUÉ AUX GRANDES DERMATOSES DE LA PEAU

Eczéma

- Physiopathologie et symptomatologie
- Prise en charge dermocosmétique à l'officine

Dermite séborrhéique

- Physiopathologie et symptomatologie
- Prise en charge dermocosmétique à l'officine

Rosacée

- Physiopathologie et symptomatologie
- Prise en charge dermocosmétique à l'officine

Acné

- Physiopathologie et symptomatologie
- Prise en charge dermocosmétique à l'officine

Psoriasis

- Physiopathologie et symptomatologie
- Prise en charge dermocosmétique à l'officine

La peau et le soleil

- les rayons du soleil
- les filtres solaires

LES ACTIFS SKINCARE ET LEUR PLACE DANS LE CONSEIL DERMO COSMETIQUE

- L'acide hyaluronique : fonctions et indications
- Le collagène
- les exfoliants : AHA, BHA, PHA,
- le niacinamide
- l'acide azelaïque
- l'acide succinique
- les rétinoïdes
- les actifs contre l'hyperpigmentation
- les antioxydants

MÉTHODES

Formation en présentiel

L'enseignement se fera à travers un diaporama.

A l'issue de la formation, un support de cours sera envoyé par email.

PRÉREQUIS

- **Pharmaciens titulaires d'officine**
- **Pharmaciens adjoints d'officine ou remplaçants**
- **Préparateur en pharmacie**
- **Esthéticiennes**

INSCRIPTION

Pour vous inscrire, contactez-nous au **01 46 40 00 04** ou par mail à **contact@edbn.fr !**





PRÉ INSCRIPTIONS

contactez-nous au
01 46 40 00 04

ou par mail à
contact@edbn.fr !

NOMBRE DE PLACES LIMITÉES.