



O.P.A.C Fleur d'Océan 2.0  
Les Cinq Eléments niveau 1

## INTITULE DE L'ACTION DE FORMATION

Les Cinq Eléments Niveau 1

## DURÉE ET HORAIRES L'ACTION DE FORMATION

16 heures : 8h30-12h30 / 14h30-18h30

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES - COMPÉTENCES & QUALIFICATIONS À ACQUÉRIR

- La théorie des « Cinq Eléments » est décrite comme le coeur même de la Tradition énergétique Chinoise car c'est elle qui illustre le mieux sa vision de l'être humain comme formant un tout « corps-esprit » cohérent
- Pour ce faire elle propose une approche globales des relations énergétiques qui permettent aux fonctions corporelles de l'être humain, à ses émotions, ses activités mentales, ses tissus, ses organes des sens, et aux influences de l'environnement d'être totalement en harmonie les uns avec les autres.
- Il s'agit donc de permettre aux professionnels du Toucher une appréhension plus globale et plus cohérente de tous les phénomènes de déséquilibres corporels.
- Autoriser aux apprenants une intervention sur la cause et l'origine d'un déséquilibre énergétique et non pas simplement sur sa conséquence apparente.
- S'appuyer sur une bonne connaissance de la théorie des « Cinq Eléments » et des relations de collaboration ou de dépendance qu'ils entretiennent entre eux. Cela afin de pouvoir mieux résorber les déséquilibres énergétiques à l'origines de troubles esthétiques tels que :
  - la prise ou la perte inconsidérée de poids
  - l'atonie tissulaire - les rides
  - L'engorgement cellulaire - l'obésité - la cellulite
  - les phénomènes de déshydrations cutanés
  - la qualité du sommeil
  - l'équilibre émotionnel de la cliente.
- Savoir envisager et considérer différents principes énergétiques liés à l'activité des « Cinq Eléments » du point de vue de leurs incidences :
  - physiologiques
  - émotionnels
  - saisonnières
- Enfin permettre aux apprenants une approche novatrice et globale du bien-être tant sur la plan physiologique et sur le plan émotionnel.

Ce cours est envisagé comme le complément indispensable de tous les parcours-soins et des [Massages Energétiques©](#) élaborés par l'O.P.A.C Fleur d'Océan 2.0.

## MODALITÉS D'EXÉCUTION DE LA FORMATION

Formation dispensée en présentiel

## LIEU

## PUBLIC CONCERNE - PRE-REQUIS

La formation s'adresse à des professionnelles du Toucher reconnues et dûment diplômées. Les candidates doivent impérativement maîtriser la pratique des soins esthétiques du corps et du visage avant de s'engager à suivre cette formation.

Concernant les personnes en situation de handicap l'OPAC Fleur d'Océan 2.0 propose à ses futures candidates un relais avec [l'agefiph](#). Cette structure favorise l'insertion professionnelle et le maintient dans l'emploi des personnes en situation de handicap dans les entreprises. Cette mission s'articule autour de quatre grands axes :

- La gestion des contributions des entreprises
- L'attribution [d'aides financières](#)
- l'animation [d'un réseau de partenaires](#)
- L'amplification des politiques publiques

## PROGRAMME

Cette formation est parfaitement adaptée à la demande actuelle, orientée vers une prise en charge globale et profonde de tous les phénomènes liés au bien-être. Les professions du toucher sont fortement sollicités et se doivent aujourd'hui d'apporter une réponse cohérente et en pleine compétence à cette problématique.

Les apprenants peuvent mettre immédiatement en pratique les connaissances présentées.

## DEROULEMENT DU COURS

### Premier jour

8h30

#### INTRODUCTION

#### 1° LES CINQ ELEMENTS & LES SAISONS

Printemps :

- Régénérer - faire circuler - détoxiner

Eté :

- Vasculariser - rafraichir - hydrater

12h30

Pause déjeuner.

14h30 Reprise

Automne :

- Re-minéraliser - oxygéner - hydrater

Hiver :

- Réchauffer - hydrater - tonifier

#### 2° L'INTER-SAISON

Terre : Détoxiner - nourrir - préparer - reposer - re-centrer

18h30

Clôture de la journée.

## Deuxième jour

8h30

Impressions autour d'un café. Questions réponses.

9h Reprise

2° LES CINQ ELEMENTS & LES EMOTIONS

INTRODUCTION

- Bois : créativité - imagination
- Feu : joie - choc émotionnel - cyclothymie
- Terre : réflexion - nervosité - rumination

12h30

Pause déjeuner.

14h30 Reprise

- Métal : tristesse - inquiétude - sensibilité
- Eau : volonté - angoisse - lucidité

18h30

Conclusion

Appréciations générales, remises des listes de présences et des dossiers signés.

Clôture de la session de formation.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES MIS EN OEUVRE

Les formations ont lieu en Alsace ou sur site. Les frais afférents à la formation sont à la charge du donneur d'ordre. Fleur d'Océan 2.0 met gracieusement à la disposition des candidates du papier et des stylos !

Cette formation est proposée aux apprenants sous la forme d'un cours magistral.

Chaque module de formation fait l'objet d'un document pédagogique soigné : rédigé et mis en page par un infographiste il comporte - en particulier - le mémoire du cours de diététique Traditionnelle qui fait l'objet de l'action de formation.

Une **bibliographie** est à la disposition des apprenants.

## MOYENS D'ÉVALUATION MIS EN OEUVRE

- Remise de fiches d'évaluation de la formation à chaud et à froid.
- Remise du dossier « qualité-satisfaction »
- Résumé des acquis.
- Interrogation orale par le formateur.
- Tour de tables et questions-réponses au début et à la fin de chaque journée.

La liste d'émargement, l'attestation de présence et une facture sont délivrées à la clôture de chaque session de formation.

## DEMARCHE QUALITÉ ET SUIVI MIS EN OEUVRE

L'attention permanente portée à l'évaluation continue des savoirs faire, à la pérennisation des connaissances, au suivi et à la responsabilisation des équipes de professionnelles, définit les standards d'une démarche Qualité appliquée sans concessions à l'ensemble du réseau.

Son déploiement raisonné induit une communauté de professionnelles animées par la même passion et par les mêmes exigences.

Afin de proposer et définir de nouveaux marqueurs de l'excellence Fleur d'Océan 2.0 s'inscrit dans une démarche forte et innovante de suivi et de qualité des actions de formation professionnelle continue.

Chaque stage de formation pratique est - en effet - complété par une journée d'évaluation, de mise en situation et de mise en perspective du savoir, des connaissances et de la maîtrise des acquis de chaque candidate.

La formation n'est pas un acte anodin, elle implique des connaissances, des compétences et de la cohérence.

Cette journée gracieusement mise à disposition des candidates est donnée sur site trois mois après la formation initiale.

Elle a pour objectif de rendre l'outil acquis vivant et parfaitement maîtrisé par les candidates. Nous sommes attentifs à vérifier :

- La prise de confiance en soi et la progression de la candidate.
- La capacité de la candidate à mettre en pratique les connaissances acquises.
- La capacité de la candidate à optimiser et améliorer ses pratiques professionnelles.
- La capacité de la candidate à participer à l'amélioration de la performance collective.
- La capacité de la candidate à la prise d'initiatives.



Siret : 523 120 533 00022  
TVA : FR 66 523 120 533  
NAF : 4619 B

Certification PRO Animateur Agréé  
Soins de Bien Etre - Massages Energétiques

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 44 67 05 690 67  
Auprès du Préfet de la Région Grand Est

Luc Mouton Fondateur & Gérant  
O.P.A.C Fleur d'Océan 2.0

[Mail 1](#)

[Mail 2](#)

[Site](#)

[Facebook](#)

[Linked-In](#)

Tel + 33 6 82 46 29 15

