



BOIS



FEU



TERRE



METAL



EAU

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

MAJ janvier 2026

INTITULE DE L'ACTION DE FORMATION

Les Cinq Eléments Niveau 1

DURÉE ET HORAIRES DE 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 cœur 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 globale 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 supprimer 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 - la "perte" de silhouette - 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.

COÛT PÉDAGOGIQUE HT PAR STAGIAIRE

Huit cent quatre vingt (880) Euros HT

MODALITÉS D'EXÉCUTION DE LA FORMATION

Formation dispensée uniquement en présentiel

LIEU - DATE

- Dans les locaux du client
- Dans des locaux adaptés à la prestation
- Accessibles en entrées permanentes
- Délai d'accès à la formation : 4 à 6 semaines
- La formation démarre à la signature de la convention dont les dates sont convenues en accord avec le client

PUBLIC CONCERNE - PRE-REQUIS

La formation s'adresse uniquement à des professionnelles de l'esthétique.

AGREMENT

Le contenu pédagogique de ce programme de formation a fait l'objet d'un examen attentif par le FAFCEA et a reçu un avis favorable au titre des stages Modelage.

Voici un lien vers le courrier de notification de cette décision de la part de leurs Services :

https://www.fleur-docean.com/wp-content/uploads/2024/08/FAFCEA-Cinq-Elements-1-FORMATION_7126.pdf

PUBLIC CONCERNE - PRE-REQUIS

La formation s'adresse uniquement à des professionnelles de l'esthétique

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 sollicitées 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.

DÉROULEMENT DU COURS

Premier jour

8h30

INTRODUCTION

1° LES CINQ ELEMENTS & LES SAISONS

Printemps :

- Régénérer - faire circuler - détoxiner

Eté :

- Vasculariser - rafraîchir - hydrater

12h30

Pause déjeuner.

14h30 Reprise

Automne :

- Re-minéraliser - oxygénier - 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° DEFINITION DES CINQ ELEMENTS & DE LEURS 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'EVALUATION MIS EN OEUVRE EN AMONT

- Entretien de faisabilité
- Questionnaire d'auto-évaluation

MOYENS D'EVALUATION MIS EN OEUVRE AU COURS DE LA FORMATION

- Vérification des acquisitions
- Questions-réponses
- Quizz

MOYENS D'EVALUATION MIS EN OEUVRE EN AVAL

- Fiche d'acquisition des compétences
- Attestation de formation
- Certificat de réalisation

Remise de fiches d'évaluation de la formation à chaud et à froid.

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 raisonnable 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 qualité des actions de formation professionnelle continue. Les candidates ayant effectué un premier stage de formation pratique, peuvent si elles le souhaitent revenir une seconde fois assister à nouveau à ce même stage afin de parfaire leurs connaissances. Dans un tel cas ces deux nouvelles journées de formation seront intégralement prises en charge par les acteurs du financement de la formation professionnelle.

Le Toucher n'est jamais un acte anodin, il implique des compétences et de la cohérence.

Cette démarche 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 : 523 120 533 000 30

TVA : FR 66 523 120 533

NAF : 4619 B

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

Certification PRO Animateur Agréé

Soins de Bien Etre - Massages Energétiques

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