



# GUIDE DU PARTICIPANT



« Tu me dis, j'oublie.

Tu m'enseignes, je me souviens.

Tu m'impliques, j'apprends. »

*Benjamin Franklin*

# LA BIENVENUE À PLUS-SANTÉ

**Chère participante, cher participant,**

C'est avec un grand plaisir que nous vous accueillons à l'académie Plus-Santé.

Vous avez choisi de suivre une ou plusieurs formations avec nous et nous vous souhaitons un parcours motivant, riche en découvertes et en échanges entre pairs.

Ce guide a été conçu pour vous présenter notre académie et vous fournir des informations pratiques et logistiques. Si certaines questions restent sans réponse, vous pouvez consulter la FAQ sur notre site ou nous contacter directement.

Nous espérons que votre expérience de formation sera enrichissante et inspirante.

Nous sommes disponibles pour toute question concernant le déroulement des formations et nous nous réjouissons de vous accompagner tout au long de votre parcours.

**Bien chaleureusement,**

Nicole Béguin, Dir. Plus-Santé

# LE CADRE PRO PLUS-SANTÉ

## Charte de bienveillance et cadre professionnel

Les formations sont proposées dans un cadre de formation professionnelle, dans un esprit de respect, de clarté et de qualité.

Chaque participant est invité à :

- respecter le cadre et le groupe
- s'engager dans les pratiques avec discernement
- préserver la confidentialité des échanges
- adopter une attitude ouverte et bienveillante

Le formateur veille à instaurer un cadre sécurisant, respectueux et favorable à l'apprentissage, et se tient disponible pour répondre aux questions des participants avant et durant les formations.

## Cadre général des formations

Les formations se déroulent dans le cadre de la **formation professionnelle**, et s'adressent à des participants souhaitant s'engager de manière consciente et responsable dans un processus d'apprentissage.

Elles se déroulent dans des **salles louées**, choisies avec attention pour leur calme, leur confort et leur accessibilité. Les lieux peuvent varier selon les sessions.

Les dates et lieux de formation figurent dans l'agenda.

L'**adresse exacte**, ainsi que les informations pratiques utiles (accès, horaires, organisation de la journée), sont communiquées aux participants avant chaque formation.

Lorsque les formations se déroulent à distance, les **webinaires ont lieu via la plateforme Zoom**.

Les informations de connexion sont transmises en amont.

## Articulation avec la brochure générale

Les informations administratives, organisationnelles et les conditions générales sont détaillées dans la brochure de présentation des formations. Le présent guide vient en complément et pose le cadre relationnel et professionnel commun à l'ensemble des formations.

## Intention

Ce guide a été conçu pour accompagner chaque participant tout au long de son parcours de formation et favoriser une expérience d'apprentissage fluide, respectueuse et engagée.

**Merci pour votre présence et votre implication.**

# LES COURS PLUS-SANTÉ

## Fonctionnement commun aux formations

Chaque formation se déroule dans un cadre bienveillant, comprenant généralement :

- un temps d'accueil
- des temps de pratique ou de théorie ou de réalisation d'exercices divers
- des temps d'intégration
- des temps d'échange ou de partage, lorsque cela est proposé

Des pauses sont prévues régulièrement :

- 20 minutes le matin
- 45 minutes pour le déjeuner
- 20 minutes l'après-midi

La participation aux exercices se fait dans le respect du rythme et des capacités de chacun.

**Les participants sont invités à rester à l'écoute d'eux-mêmes** et à ajuster leur engagement dans les pratiques si nécessaire.

La formatrice reste disponible pour répondre aux questions des participants, avant la formation comme tout au long de son déroulement, afin de clarifier le cadre, les pratiques ou l'organisation.

## Apprendre dans un cadre bienveillant

Toutes nos formations sont conçues avec attention pour répondre aux besoins des participants et au contexte professionnel de leur futur métier.

**Nos programmes allient théorie et pratique de manière équilibrée**, pour permettre l'acquisition des savoir-faire nécessaires à la pratique professionnelle de la relaxation.

Les journées de formation sont organisées dans le respect du rythme d'apprentissage des adultes.

Nous alternons différentes séquences pédagogiques — pratiques guidées, temps de réflexion, intégration et échanges — afin de favoriser l'assimilation progressive des concepts et la mise en pratique concrète.

Chaque participant est encouragé à s'approprier les outils et méthodes, à expérimenter en toute sécurité et à intégrer les apprentissages selon son propre rythme.

## Pratique personnelle entre les sessions

**La pratique régulière à domicile** est vivement conseillée.

Elle fait partie intégrante du processus d'apprentissage et permet de consolider les acquis, d'affiner les ressentis et de s'approprier durablement les pratiques transmises.

# PLUS-SANTÉ CÔTÉ PRATIQUE

## Tenue et matériel

Pour participer dans de bonnes conditions, il est recommandé de prévoir :

- une **tenue confortable**
- un **tapis**
- un **plaid** (et éventuellement un coussin)

## Effets personnels

Pour que chacun dispose de suffisamment de place dans les salles, merci de **laisser vos effets personnels dans l'entrée**.

Pensez également à **apporter des chaussures d'intérieur** confortables pour les séances de pratique.

## Supports de cours

Les **documents de cours sont envoyés par e-mail** quelques jours avant le début de chaque module.

Pour les formations à distance, les supports sont également transmis par e-mail.

L'achat d'un classeur et l'impression des documents sont à la charge du participant.

## Organisation des repas

Les salles étant louées, il n'est pas possible de fournir des boissons. Il est donc conseillé **d'apporter de l'eau ou toute boisson personnelle**.

Lors des journées complètes de formation, une **pause diner de 45 minutes** est prévue.

Des indications sur les possibilités d'achat de repas à proximité sont communiquées aux participants.

Le plus souvent, les repas se prennent sous forme de **pique-nique partagé**, offrant un temps convivial et informel au sein du groupe.

Chacun reste libre de s'organiser selon ses besoins.

## Accès aux lieux de formation

Pour chaque session, des informations sont transmises afin de faciliter l'accès :

- indications concernant les **transports en commun**
- possibilités de **stationnement** à proximité

Ces éléments sont communiqués en amont pour permettre à chacun d'organiser sereinement son déplacement.

# L'ADMINISTRATION PLUS-SANTÉ

## Inscription

Les participants souhaitant s'inscrire à une formation diplômante peuvent convenir d'un **entretien téléphonique**. L'objectif est de s'assurer que la formation correspond à vos attentes et de vous informer sur son déroulement.

## Communication

Pour vous accompagner tout au long de votre formation, **merci de nous signaler tout changement vous concernant**, en particulier :

- nom
- adresse
- numéros de téléphone (privé, professionnel, mobile)
- e-mail

## Agenda des cours

**L'agenda des formations est disponible sur notre site internet** et mis à jour régulièrement. En cas de doute sur les dates ou horaires, merci de vous y référer : Agenda Plus-Santé

## Suivi de formation et absences

**Un taux de présence d'au moins 80 %** est nécessaire pour valider la participation à une formation et se présenter à l'examen final.

Les absences doivent être signalées dès que possible, par téléphone ou e-mail, directement à la formatrice.

## Accidents ou perte d'objets

**Plus-Santé décline toute responsabilité en cas d'accident, de vol ou de perte d'objets ou de valeurs pendant les cours.**

## Autres informations

D'autres informations importantes figurent dans nos conditions générales, accessibles dans la **brochure générale des cours de relaxation Plus-Santé** sur notre site web.

Je note ici les informations concernant ma formation :

**Adresse du lieu du cours**

**Horaires**

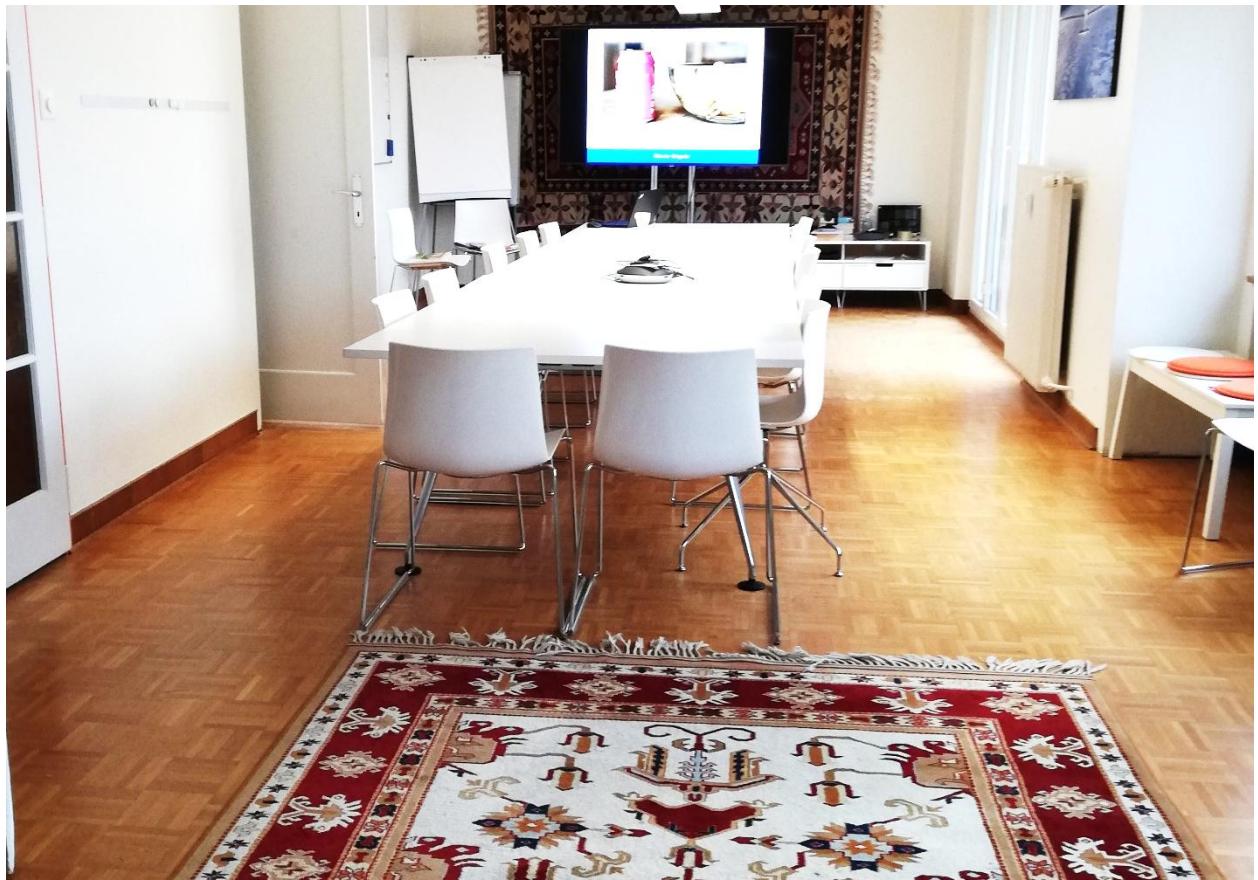
**Dates**

**Date limite pour le mémoire**

**Date(s) d'examen**

**ou de contrôles continus**

**Coordonnées de la formatrice**



**PLUS-SANTÉ, Béguin Nicole**

**Chemin des Battieux 9a**

**2013 Colombier**

**info@plus-sante.ch**

**032 841 22 13**