



## Formation Access Bars®

La formation Access Bars® permet de découvrir une technique douce de libération des charges mentales et émotionnelles à travers l'activation de 32 points situés sur le crâne.

Cette approche favorise un état de relaxation profonde, un apaisement du mental et un mieux-être global.

Accessible à tous, elle permet d'enrichir sa pratique ou de s'initier à une nouvelle approche du soin, centrée sur le corps, le mental et les émotions.

<b>Durée en heures :</b> 7 heures <b>Lieu de la formation :</b> Intra ou inter <b>Profil des stagiaires :</b> Formation initiale, reconversion, complément d'activité ...	<b>Durée en jours :</b> 1 jour <b>Montant de la formation :</b> <b>Particulier :</b> 390 euros net de TVA <b>Entreprise Financement OPCO / FAF :</b> 470 euros net de TVA <b>Prérequis :</b> Aucun
---	--

### Objectifs généraux :

Cette formation a pour objectif de permettre aux participants d'acquérir les bases théoriques et pratiques de la technique Access Bars®, afin d'intégrer une approche de relaxation profonde et de libération des tensions mentales et émotionnelles dans leur pratique professionnelle ou personnelle.

**Objectifs pédagogiques :** À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

### 1. Comprendre les fondements de la méthode

- Décrire les principes de base de la méthode Access Bars®
- Expliquer le lien entre charges mentales, émotions et tensions corporelles
- Identifier les effets attendus d'une séance sur le bien-être global

### 2. Identifier et localiser les points Access Bars®

- Repérer avec précision les 32 points énergétiques situés sur le crâne
- Nommer les principaux points et leurs thématiques associées (corps, contrôle, créativité, émotions, etc.)
- Positionner correctement les mains en respectant les repères anatomiques

### 3. Mettre en œuvre une séance complète

- Installer la personne dans des conditions favorables à la relaxation
- Réaliser un protocole complet d'Access Bars® dans le respect des étapes
- Enchaîner les points avec fluidité et cohérence
- Adapter la pression et la posture en fonction du receveur



#### 4. Adopter une posture professionnelle adaptée

- Adopter une posture d'écoute et de présence
- Respecter le cadre d'intervention (bien-être / non médical)
- Adapter sa communication avec la personne accompagnée
- Garantir un environnement sécurisant et respectueux

#### 5. Intégrer la technique dans une pratique professionnelle

- Identifier les situations dans lesquelles la technique peut être proposée
- Adapter la durée et le format de la séance selon le contexte (cabine, accompagnement, etc.)
- Positionner la pratique dans une offre de soins ou d'accompagnement existante

#### Contenu et déroulement de la formation :

- Présentation de la formation, des objectifs et du cadre de pratique
- Apports théoriques : principes de la méthode Access Bars®, lien entre mental, corps et émotions
- Découverte et identification des 32 points énergétiques du crâne
- Démonstration d'une séance complète par le formateur
- Apprentissage du positionnement des mains et du toucher
- Mises en pratique guidées en binôme
- Réalisation d'une séance complète en autonomie
- Ajustements personnalisés et échanges sur les ressentis
- Intégration de la technique dans une pratique professionnelle
- Évaluation des acquis et bilan de la formation

**Remise d'une attestation de fin de formation par l'Académie Origine Corps et Esprit, le dernier jour, après validation complète du parcours.**

**Équipe pédagogique, formateur référent :** Sandrine Renaud (Kinésiologue certifiée, réflexologue, magnétiseuse, formatrice, praticienne depuis 20 ans) sandrine.mrenaud@gmail.com

#### Modalités et délais d'accès :

**Intra :** Les inscriptions seront validées après acceptation du devis par l'entreprise. Les dates seront définies avec l'entreprise selon les disponibilités de la formatrice.

**Inter-entreprises :** Au-delà des dates proposées et pour tout renseignement, merci de prendre contact avec sandrine.mrenaud@gmail.com.

#### Moyens pédagogiques et modalités techniques :

Un support pédagogique rédigé est remis à chaque stagiaire, comprenant les contenus théoriques et les éléments techniques nécessaires à la pratique.

La formation alterne apports théoriques, démonstrations, mises en situation et pratique encadrée en présentiel sur tables de soins adaptées.



### **Conditions techniques et accessibilité pour le stagiaire :**

La formation se déroule en présentiel dans une salle adaptée à la pratique, équipée de tables de soins.

Le stagiaire devra prévoir :

- Feuilles ou cahier de notes
- Stylos
- Une bouteille d'eau
- Des mouchoirs (Kleenex)

Ces éléments sont nécessaires au bon déroulement des mises en pratique.

### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap :**

L'entreprise garantit l'accessibilité aux personnes en situation de handicap et à mobilité réduite. Merci de nous préciser, lors de l'inscription, toute situation de handicap ou de mobilité réduite afin de garantir l'adéquation des ressources.

### **Modalités d'organisation**

La formation se déroule sur trois jours, du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h à 17h.

Chaque journée comprend une pause déjeuner d'une heure.

### **Dispositif de suivi de l'exécution de la formation**

Des feuilles de présence seront signées par les stagiaires et le(s) formateur(s) par demi-journée de formation, l'objectif étant de justifier la réalisation de la formation.

### **Nature et modalités du système d'évaluation des connaissances prévues**

En application de l'article L.6353-1 du Code du Travail, une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au(x) stagiaire(s) à l'issue de la formation.

### **Echanges et bilans pédagogiques entre le formateur et le stagiaire**

Un temps d'échange est organisé en fin de formation entre la formatrice et les stagiaires.