

REFLEXOLOGIE

Pour le réflexologue, à chaque zone du pied ou de la main, correspond un organe, une articulation, une partie du corps. Par un toucher spécifique sur les zones réflexes des points correspondants, le réflexologue stimule l'immunité, harmonise la circulation, favorise l'élimination des toxines et relaxe.

- **Praticien en réflexologie plantaire et palmaire**
Formation de 23 jours (prérequis : baccalauréat)
- **Perfectionnement en réflexologie palmaire**
Formation de 3 jours (prérequis : réflexologue)
- **Perfectionnement en réflexologie pour enfants et bébés** : Formation de 2 jours (prérequis: réflexologue)



Le point fort du Centre Quintessence :
son équipe pédagogique.

Nos formateurs sont des experts dans leur domaine et vous transmettent leurs connaissances avec passion.

SOPHROLOGIE

La sophrologie est une thérapie brève qui vise à équilibrer le corps physique, le mental et les émotions, tout en étant en accord avec ses propres valeurs dans son environnement, grâce à des prises de conscience en douceur.

Le sophrologue utilise des exercices :

- de respiration contrôlée,
- de visualisations positives
- de détente musculaire.

- **Sophrologue** : Formation de 24 jours + 1 jour pour la validation (prérequis : baccalauréat)

NOUS CONTACTER



16 cours du Général de Gaulle
33170 GRADIGNAN

Téléphone : 06 74 27 02 11

E-mail : centrequintessence@gmail.com

Web : centre-quintessence.com

Centre Quintessence

SASU au capital de 6000€ RCS Bordeaux
N° Siret 793 111 626 00016 - Code NAF 8559B

Ne pas jeter sur la voie publique, Merci



Formations en

Hypnose, PNL, Coaching,

Réflexologie, Sophrologie, Pédagogie





LA PNL

Véritable manuel d'utilisation de notre cerveau, la Programmation neuro-linguistique est une méthode de communication et de changement basée sur le décodage et la reproduction des stratégies de réussite.

La PNL vous propose un choix d'outils pour :

- Bien communiquer
- Déterminer vos objectifs
- Développer de nouvelles compétences
- Installer des changements choisis

Nous ne pouvons changer le monde que si nous changeons nous-mêmes, et cela commence par notre langage et notre façon de communiquer.

(Gandhi)

- **Technicien PNL :**
Formation de 8 jours (aucun prérequis)
- **Praticien PNL :**
Formation de 10 jours (prérequis : être Technicien PNL)
- **Maître praticien PNL :**
Formation de 20 jours (prérequis : être Praticien PNL)
- **PNL JEUNESSE :**
Formation de 3 jours (aucun prérequis)



HYPNOSE

L'hypnose est un état modifié de conscience permettant la focalisation de l'attention sur l'inconscient et amplifiant ainsi la réceptivité du sujet. Celui-ci a alors accès à son espace de programmation pour en modifier les données selon son objectif.

L'hypnose peut être utilisée pour traiter :

- Les insomnies
- Les angoisses
- Le stress
- Les comportements gênants
- Les peurs
- Les états dépressifs

L'hypnose : des mots pour guérir des maux

Nos formations :

Hypnose Ericksonienne	Hypnose rapide
Hypnose Evolutive	Hypnose symbolique
Hypnose magnétique	Hypnose profonde
Hypnose conversationnelle	Hypnose périnatale
Hypnose pour enfants	Hypnose quantique
Hypnose pour personnes en souffrance	



COACHING

La formation de Coach Professionnel repose sur une méthode pédagogique pragmatique d'accompagnement au changement. Elle vous permet d'acquérir la posture du coach, les techniques d'entretien du coaching, des outils et tests de coaching, des techniques pour une communication efficace ainsi que les éléments de la construction identitaire d'une personne.

- **Coach professionnel individuel :** Formation de 12 jours (prérequis : Technicien PNL et BAC+4)
- **Coach professionnel en entreprise :** Formation de 11 jours (prérequis: être coach professionnel individuel)

PEDAGOGIE

Vous avez un domaine d'expertise et vous souhaitez transmettre vos connaissances et vos savoir-faire à un public adulte ? Apprenez à concevoir et animer des actions de formation et développez votre identité de formateur.

- **Formateur professionnel d'adultes :** Formation de 20 jours (prérequis : baccalauréat)