



*Centre de Bien-être et
Formation en Massage*



Avelina MERKEL

Les porteurs de projet en quelques mots

Avelina MERKEL (coordinatrice)

- Kinésithérapeute, 3 ans d'expérience; Massothérapeute, 17 ans d'expérience
 - expertise en techniques manuelles, notamment de tradition africaine.
 - massages thérapeutiques, énergétiques et métamorphiques
- Formatrice dans le domaine du bien-être et du développement personnel.
- Aromathérapie et phytothérapie; Créatrice d'IMALAAH, marque déposée de crèmes et huiles naturelles à base de karité et Aloès Véra.
- Conception d'un manuel en techniques de massage

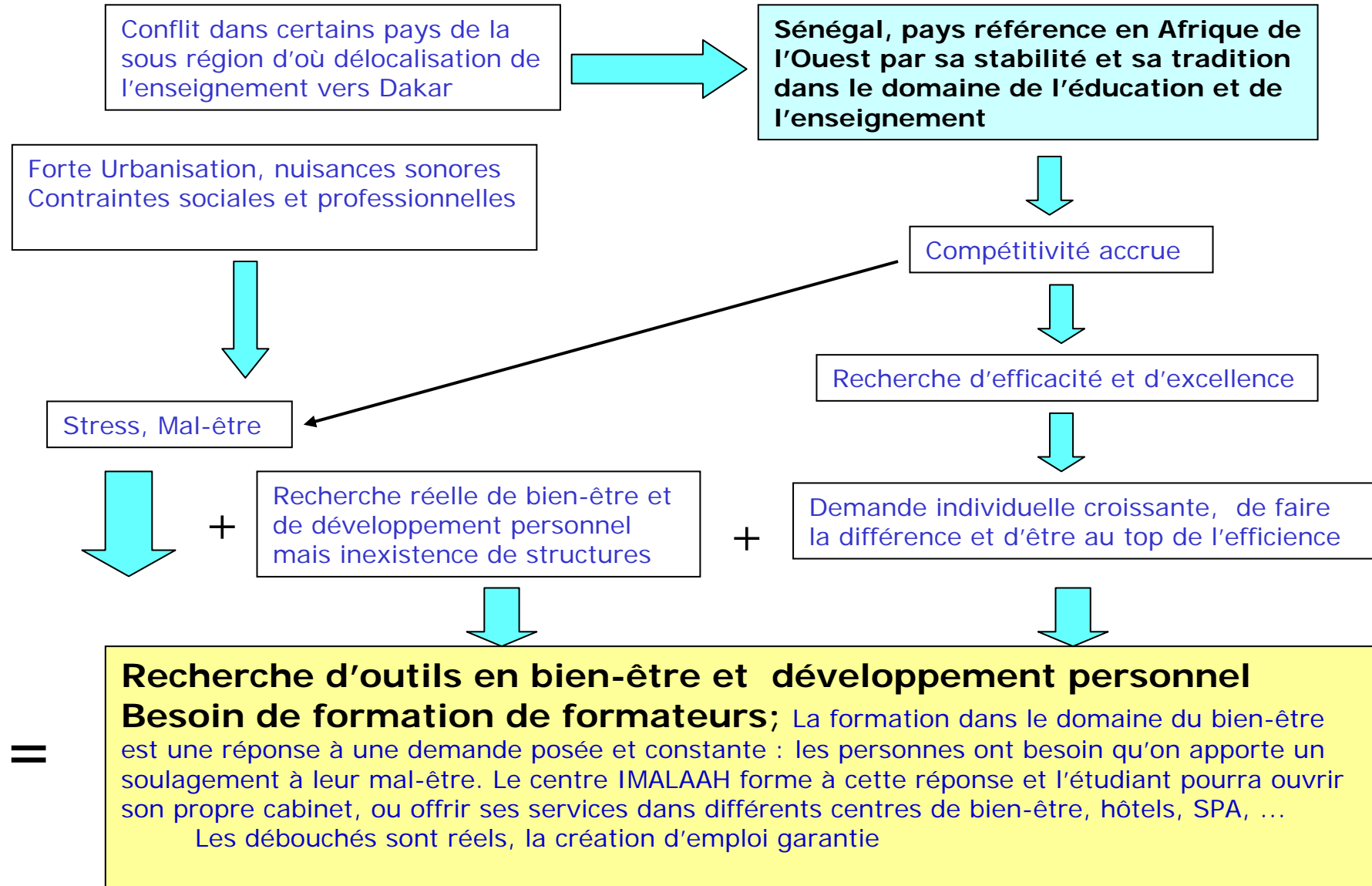
Laetitia NEYRET (directrice pédagogique)

- Formatrice en communication et développement personnel .
- Ancienne directrice pédagogique de L'IAM Institut Africain de Management à Dakar
Auditrice et Pilote du processus "réalisation de formation", norme ISO 9001.
- Expériences en Marketing/Communication- Formation- et Management d'équipes en France, en Côte d'Ivoire et au Sénégal.
- Maître praticien en PNL (Programmation Neuro-Linguistique).

Daouda Sagna

- Etiopathe, exercice en France, cabinet à Dakar

Le contexte



LE PAYS

LE SENEGAL, carrefour économique dont la stabilité est reconnue

Contexte humain et spécifique :

- **Flux migratoire très important pour raison de travail et d'études**
- **Tradition d'éducation et de formation**
- **Forte demande pour tout ce qui touche au bien-être**
- **Recherche de l'excellence au niveau des entreprises, organismes et particuliers**

Dans ce contexte d'urbanisation, et qui engendre des contraintes économiques, sociales, physiques de plus en plus lourdes, se crée une demande nouvelle :

- **Nécessité d'équilibre et d'harmonie.**

Le Centre IMALAAH, se place entre le massage traditionnel et l'éclosion du bien-être pour répondre de façon précise et professionnelle à un besoin réel et tangible, exprimé par des personnes physiques, des entreprises, des organismes et des communautés.

Objectifs de la démarche

1. Offrir, principalement aux jeunes filles et jeunes handicapés, une formation professionnalisante et qualifiée encore inexistante dans ce domaine; importance de disposer de praticiennes en mesure d'utiliser différentes techniques manuelles mais aussi de cerner et de s'adapter à la problématique du client.
2. Lutte contre la pauvreté dans le sens d'une responsabilisation de la personne, de sa capacité à choisir, à décider, à agir
3. Formation reconnue par une école française agréée par la Fédération Française de Massage Bien-être, programme pédagogique, co-certification
4. Valoriser, préserver les techniques ancestrales (recherches, études); Constituer et rendre disponible (étudiants, chercheurs) une banque de données conséquente sur ces techniques en Afrique.
5. Développer une plate-forme bien-être offrant aux thérapeutes un espace de travail (apporter de nouvelles connaissances aux élèves du centre)
6. Proposer différents modules de formation sur la base d'un tronc commun de connaissances du corps et de l'être.
7. Travailler en cycle long avec la première promotion et la préparer à être de futurs formateurs, pionniers dans le domaine sur le continent.
8. Créer un espace d'échanges et d'enrichissement dédiés au bien-être, autour d'activités telles qu'une bibliothèque, snack bio, conférences, ...;
9. Utiliser le Toucher Africain comme outil de réinsertion (individuelle, familiale, sociale, ...) ciblant : enfants de la rue, femmes ayant subi des violences, handicapés

Notre cible

1. Les particuliers
 - Visant leur propre bien-être et celui de leur famille
 - Cherchant une deuxième activité ou opportunité de travail et de formation
2. Les ONG et associations, dans l'objectif de l'aide au développement; formation rapide ; base d'affirmation de soi afin d'optimiser l'action au sein des projets (multiplication d'interventions, action vers les handicapés : élèves, futurs formateurs, employés)
3. Les entreprises (Cadres et Dirigeants)
4. Les écoles
 - ☛ Enseignants et élèves (outils d'enseignement et apprentissage, mémoire et concentration, maîtrise émotionnelle, ...)
 - ☛ Professionnels de la beauté : perfectionnement et optimisation des capacités
5. Le personnel soignant (infirmières, sages femmes, aides soignantes,...) ayant la volonté d'apporter un mieux être à leurs patients : enrichissement du contact, optimisation du soin, pratique plus aisée.

Promotion 2008 :

Ces élèves constituent un groupe avec les capacités requises pour la formation mais ne possédant pas les conditions financières pour en assumer le coût. IMALAAH a décidé de leur offrir cette formation (professeurs acceptent le bénévolat) et garantit un emploi en fin de cycle à celles qui le souhaitent (masseuse ou formatrice à IMALAAH).

- Gratuité de la formation contrebalancée par une implication pratique dans l'avancée de la structure (activités génératrices de fonds)
- Introduction de la structure sur le marché officiel : faire prendre conscience du sérieux des techniques manuelles, prouver la qualité de la formation, créer une demande en concrétisant l'offre

LES LIEUX

Le Centre **IMALAAH** se situe dans une villa sise dans un quartier résidentiel des plus tranquilles; trois mois de travail artisanal et acharné, avec pour connaissances essentielles la certitude de ce que nous voulions créer et offrir, pour aboutir à une vitrine d'accueil réussie :

- Un jardin sympathique qui, à terme, devrait présenter un micro climat, et qui d'ores et déjà suscite un soupir d'aise à tout venant. On y trouve un « 8 » de sable et galets (renouer avec la marche pieds nus, travail de la voûte plantaire et dos); dès l'entrée, un coin gazon (un goût de vert, arôme menthe et basilic)
- Une aire accueil avec présentation de produits naturels ainsi qu'une bibliothèque axée sur le développement personnel et le bien-être
- Sous la case on se pose pour lecture, détente ou échange, face à la piscine; dégustation de jus locaux et naturels (ingrédients bio ou de cueillette)
- La petite piscine nous parle Watsu, aquadanse, femme enceinte, ... (nous cherchons la possibilité d'un traitement naturel de l'eau et aussi chauffage solaire pour son utilisation tout au long de l'année)
- De l'autre côté de la piscine, une aire physique : yoga, stretching, ...
- Au fond du jardin, l'ancienne chambre du gardien, en réfection, sera l'espace d'expression esthétique (utilisation des produits locaux et traditionnels)
- Le bâtiment présente une grande salle (formations), une salle (administration), cinq salles (massages)

Voilà pour ces lieux où l'investissement personnel reste incalculable; sans capital de départ, nous avons pu compter sur les clients qui, croyant au projet se sont investi en prenant deux ou trois abonnements d'avance (nous achetions par exemple le ciment, et attendions de pouvoir acheter le sable pour continuer le travail; puis nous mettions de côté de quoi payer le maçon, ... Nous étions nos propres chefs de chantier, architectes, décorateurs, ...). Aujourd'hui nous sommes fières de nos réalisations et prétendons améliorer encore!

Notre objectif : racheter les lieux dès que possible

IMALAAH se divise en trois volets : **FORMATION, PRODUCTION, SERVICES**

FORMATION

Alternance théorie/pratique (stages, mises en situation, interventions)

Développement de la personne : plus qu'un simple diplôme,

1. Travail sur la confiance, le savoir personnel et l'expérience
2. Dynamisation de l'individu;
3. Établir la conscience de la capacité d'action

Suivi souvent presque individuel, d'où le choix de groupes ne dépassant pas quinze individus

Suivi du groupe en termes de connaissances, en terme de niveau technique et culturel, en terme de psychologie de groupe (savoir être et progression; responsabilisation individuelle pour l'évolution du groupe)

Responsabilisation de chacun pour le processus final

Ce qui fait notre spécificité : chaque élève, en fin de parcours, se doit d'être apte à prendre sa place en tant qu'individu, en tant que personne civique et sociale, en tant que technicien; les résultats porteront donc sur une triple évaluation : **théorique, technique, personnelle**

Différentes étapes en vue de la sélection :

- Exigence du BAC pour l'obtention du diplôme
- Recherche de la validation d'acquis (tradition familiale, % de jeunes travailleurs)
- Entretien de motivation, aptitude pour la remise en question

CYCLE LONG :

Diplôme de Praticien en Techniques Manuelles du bien-être

- 2 ans avec un niveau BAC, stage obligatoire, mémoire de fin d'études
- Projet de partenariat pédagogique avec l'Institut de Formation Joël Savatofsky

PROGRAMME

1. Techniques Manuelles : historique, principes et outils (4h); incidence du toucher, effets et conséquences (25 h); apprentissage des règles (8h); manœuvres, gestes capitaux et précautions préliminaires (25h); automassage (8h); massage local et global (18 h); rythme et durée d'une séance (8h); différents touchers (15h); outil peau (6h); voir avec ses mains (6h); méridiens et zones énergétiques (25h); aromathérapie et phytothérapie (12h); hygiène et tenue (6h); éthique (8h); pratique, contrôle et intégration (180h)
2. Anatomie (180h) : membre supérieur (position anatomique de référence, qualification d'orientation, squelette et muscles de la main, articulation radio carpienne, radius, cubitus et humérus, muscles de l'avant bras et du bras, articulation du coude); membre inférieur (squelette du pied, articulation tibio-tarsienne, du pied et du genou, muscles de la cuisse et de la jambe, tibia, péroné, fémur et rotule); colonne et bassin (vertèbres, sacrum, os iliaque, diaphragme, canal inguinal, muscles de la paroi abdominale, psoas iliaque, pelvi-trochantériens, fessiers, articulation coxo-fémoral)
3. Communication : programmation neuro-linguistique (18h), relationnel (8h), synchronicité (8h), gestion des émotions (12h), observation (6h), écoute et accompagnement (12h), expression verbale et non-verbale (8h)
4. Autres : premiers secours (18h), notion de psychologie (8h), intuition (6h), sophrologie (8h), maîtrise du corps et du rythme (12h), postures équilibrées et confortables pour le praticien, assouplissement, yoga, stretching, pétrissage de la terre, expression et créativité, chant et danse thérapeutiques
5. Etudes et exposés : besoins et attentes de la clientèle, phénomène stress, interaction du système nerveux, rédaction d'un mémoire, création et gestion de son entreprise.

- **CYCLE COURT : Certificat technique**
 - **Technicien en PNL** : 3 mois
 - **Massage global** : 25 heures (accessible à tous)
 - **Massages spécifiques** : 25 H (connaissances en massage)

- **ATELIERS : 25 heures (jeunes, entreprises)**
 - Outils pour recherche d'emploi**
 - **Accueil clients**
 - **Assurance de soi, communication interpersonnelle**
 - **Atteindre ses objectifs**
 - **Gérer ses émotions**
 - **Respiration, relaxation, connaissance de son corps, ...**

- **OUTIL DE REINSERTION :**
 - **Rencontre, découverte de soi (massage et auto-massage, respiration, yoga du rire, rythme, gestuelle, milieu aquatique, ...)**

PRODUITS

Petite unité de production artisanale; nous restons dans notre philosophie du bien-être :

- Ingrédients soigneusement choisis, acquis auprès de petits producteurs de la sous-région (cueillette ou regroupements de femmes qui, grâce à l'intervention d'ONG's, garantissent une certaine fiabilité, qualité, maîtrise des coûts et régularité dans l'approvisionnement.
- Traçabilité du produit, apport de bien-être, lutte contre la pauvreté (diffusion et écoulement de la production)
- Pour les emballages, utilisation des services de regroupements d'handicapés (pots en terre cuite, sacs papiers, ...)
- Pour les légumes bio : diffusion et incitation à la consommation du naturel (journées découvertes, conférences, ...); nous servons d'intermédiaire pour l'écoulement de la production de jeunes oeuvrant en micro jardins
- Facture d'huiles végétales (diffusion, revalorisation de préparations ancestrales, ...) et de crèmes variées (karité et aloès)

SERVICES

Ce volet constitue un terrain de choix pour la mise en situation des élèves, leur pratique

- Dès le deuxième trimestre, massages locaux sur certains clients (pieds, mains, tête, ventre, dos)
- Dès le troisième trimestre, possibilité de petites rémunérations avec des interventions plus professionnelles

Mais il présente aussi les différentes prestations génératrices de bénéfices, avec pour finalité d'accéder à l'autonomie financière d'IMALAAH :

- Massages divers
- Esthétique
- Ateliers, séminaires et conférences
- Cours (aquadance, yoga, ...)
- Vente de produits naturels
- Différentes formules (journées à thème, accueil de groupe, interventions en entreprises, ...)

Si nous ne couvrons pas encore toutes nos charges, les prévisions montrent la possibilité d'un équilibre à cours terme

En résumé

Ce projet s'inscrit dans une logique de partenariat Sud-Sud et Nord-Sud.

Son Objectif :

- Formation à court, moyen et long terme en techniques manuelles africaines
- Promotion de formation de formateurs
- Définition de la philosophie du bien-être à l'africaine qui englobe l'être dans sa totalité, et par voie de conséquences lance les bases du développement personnel et du développement communautaire
- Création d'un diplôme en massothérapie reconnu à travers la conceptualisation des connaissances orales de notre continent
- Créer un Comité Directeur formé par les promoteurs, partenaires et représentants de ministères tels le Ministère de la Santé, le Ministère de l'Éducation, le Ministère de la Formation Professionnelle, chargé de :
 - Contrôler et évaluer les programmes
 - Contrôler la qualité de l'enseignement dispensé
 - Émettre des suggestions pour les recherches et la gestion de la banque de données