



ALINE QUOD

11 LA BERTILLERE 16300 LIGNIERES-AMBLEVILLE

SIRET 81383383700038

Déclaration d'activité n° 75160148216 - Nouvelle-Aquitaine

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

PROGRAMME DE FORMATION

Praticien en soin Lahochi

1. Identification de la formation

Intitulé : Formation de praticien en soin LahoChi

Tarif : 650 € net de TVA*

** TVA exonérée en application de l'article 261, 4-4° a du Code général des impôts.*

Public visé et prérequis :

Personnes majeures souhaitant apprendre à pratiquer le soin énergétique LahoChi pour elles-mêmes et acquérir les compétences nécessaires à la conduite d'une séance auprès d'une autre personne, notamment dans la perspective d'une activité professionnelle de bien-être.

Pré-requis demandés:

- Aucun diplôme ni aucune expérience préalable dans le domaine énergétique ne sont requis.
- Être âgé de 18 ans minimum.
- Disposer d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un téléphone connecté à Internet avec micro et caméra.
- Disposer d'une adresse électronique.
- Être en mesure d'utiliser une plateforme de formation en ligne et un outil de visioconférence.
- Pouvoir réaliser les exercices pratiques sur soi puis sur autrui (trouver une ou deux personnes volontaires).

Durée totale (heures) et rythme :

Durée totale : **34 heures**, réparties sur une période prévisionnelle de **8 semaines consécutives** selon un calendrier individuel défini avec le bénéficiaire comprenant :

- Séances individuelles en visioconférence : 5 heures
- Modules théoriques et activités en ligne : 4 heures
- 21 auto-soins et journal de pratiques : 21 heures
- Deux mises en pratique sur autrui : 4 heures

La formation alterne des activités asynchrones sur la plateforme, des séances individuelles synchrones (en visioconférence) avec le formateur, une période de pratique personnelle encadrée et deux mises en situation réelles auprès de personnes volontaires.

Modalités :

La formation est dispensée à distance par la formatrice. Elle comprend :

- des modules asynchrones accessibles sur une plateforme pédagogique ;
- des séances individuelles synchrones régulières en visioconférence avec la formatrice;
- une période de pratique personnelle encadrée ;
- la réalisation d'une séance de soin LahoChi sur une personne volontaire en présence et d'une séance de soin LahoChi à distance sur une personne volontaire ;
- un accompagnement pédagogique à distance.

Nom de la plateforme de cours en ligne : Go High Level (GHL)

Lien de connexion à la salle de visioconférence sur la plateforme Google Meet :

<https://meet.google.com/nad-xtkr-feh>

En cas de difficulté de connexion, un support technique est disponible - contacter Aline QUOD (aline@businesscoeur.fr). Une réponse vous sera faite dans un délai maximal de deux jours ouvrés. Selon la difficulté rencontrée, une assistance, un nouvel envoi du support, une explication complémentaire ou le report d'une visioconférence peut être proposé. Compte tenu de modalités en distanciel, veuillez prévoir un lieu avec une bonne connexion internet afin que la formation se passe dans les meilleures conditions.

Formation certifiante ? : Non. La formation ne prépare pas à une certification professionnelle enregistrée au Répertoire national des certifications professionnelles (RNCP) ou au Répertoire spécifique (RS). Sous réserve de la réussite aux évaluations prévues, elle donne lieu à la remise d'un **certificat interne de réussite de praticien en soin LahoChi**. Ce document atteste des compétences acquises et évaluées dans le cadre de la formation, sans constituer une certification professionnelle reconnue par l'État.

2. Objectif général

À l'issue de la formation, le bénéficiaire sera capable de préparer, conduire et clôturer une séance complète de soin énergétique LahoChi auprès d'une personne, dans le respect du protocole enseigné, du consentement, de la confidentialité, de la posture professionnelle et des limites propres à une pratique de bien-être.

Il sera également capable d'observer son état, de repérer ses limites et d'ajuster sa pratique afin de préserver son équilibre et la qualité de ses séances.

Objectifs pédagogiques opérationnels

À l'issue de la formation, le bénéficiaire sera capable de :

1. **Expliquer les principes du LahoChi** : Principes généraux, finalités et place parmi les pratiques énergétiques
2. **Respecter le cadre, les précautions et les limites de la pratique** : consentement, confidentialité, hygiène, sécurité, précautions, limites et orientation vers un professionnel compétent lorsque cela est nécessaire.
3. **Réaliser un auto-soin, observer son état et suivre sa progression** : Protocole, positions, réalisation des 21 auto-soins et tenue du journal de pratique.
4. **Préparer et conduire une séance LahoChi sur autrui en présence**: préparation, accueil, réalisation du protocole et clôture de la séance. Adapter la durée, l'installation et le déroulement du soin aux besoins et au confort de la personne, avec son accord, tout en maintenant un cadre professionnel sécurisant.
5. **Préparer et conduire une séance LahoChi sur autrui à distance**: préparation, réalisation du protocole à distance et clôture de la séance. Adaptation de la durée et des conditions de réalisation du soin à distance aux contraintes, à la disponibilité et au confort de la personne, avec son accord préalable.
6. **Analyser sa pratique, ajuster sa posture et préserver son équilibre** : observation de son état avant et après les pratiques, identification des difficultés et des signes de fatigue ou de surcharge, définition d'axes d'amélioration et de pratiques personnelles permettant de préserver son équilibre et la qualité de ses séances.

3. Séquencement pédagogique

Séquence	Contenus	Durée	Modalités pédagogiques	Modalités d'évaluation
Séquence 1 Découvrir le soin énergétique et situer la pratique LahoChi <i>(objectifs 1 et 2)</i>	Principes généraux du soin énergétique; présentation, origine et spécificités du LahoChi ; champ d'intervention ; Cadre éthique et sécuritaire de la pratique : limites d'intervention, information et consentement du bénéficiaire, confidentialité, prévention des risques, orientation vers un professionnel compétent et posture responsable du praticien. Principes de l'écologie intérieure du praticien (observation de son état, respect de ses besoins et de ses limites, prévention de la surcharge et préservation de son équilibre).	3h	Modules en ligne, supports écrits, vidéos explicatives séance individuelle d'accueil et de présentation de la formation et de la plateforme GHL	Quiz de connaissances, exercices et questions de compréhension portant notamment sur le cadre, les limites de la pratique et les principes de l'écologie intérieure du praticien.
Séquence 2 Recevoir l'initiation et apprendre le protocole d'auto-soin <i>(objectif 3)</i>	Séance individuelle d'initiation au LahoChi ; démonstration du protocole d'auto-soin; expérimentation guidée des différentes positions; apprentissage d'un rituel de préparation avant l'auto-soin et d'observation de son état avant et après la pratique; consignes relatives aux 21 jours de pratique; présentation et utilisation du journal de pratique; réponses aux questions ;	2h	Séance individuelle en visioconférence, démonstration vidéo, supports illustrés.	Entretien en visioconférence (30 min) avec la formatrice pour vérifier la bonne application du protocole et répondre aux questions portant sur la préparation, l'observation de son état et la clôture de la pratique de l'auto-soin.
Séquence 3 Développer sa pratique personnelle du LahoChi <i>(objectif 3)</i>	Réalisation journalière de l'auto-soin pendant 21 jours. Appropriation progressive des positions et du déroulement. Observation de son état physique, mental, émotionnel et énergétique avant et après la pratique. Observation de son expérience et de ses ressentis. Repérage de ses besoins, de ses limites, des oublis et des difficultés rencontrées. Identification des conditions favorisant ou freinant la régularité de la pratique. Ajustement progressif de son organisation et de ses pratiques personnelles. Tenue du journal des 21 jours et réalisation d'un bilan réflexif hebdomadaire. Sollicitation de l'assistance pédagogique en cas de difficulté.	21h	Pratique autonome encadrée, journal réflexif des 21 jours, bilans hebdomadaires, consignes écrites, ressources en ligne et assistance pédagogique à distance.	Vérification du journal de pratique et des bilans hebdomadaires, suivi de la progression, questions de compréhension et analyse des difficultés, des besoins, des limites et des ajustements identifiés.

Séquence	Contenus	Durée	Modalités pédagogiques	Modalités d'évaluation
Séquence 4 Préparer et conduire une séance LahoChi en présence et à distance <i>(objectifs 4 et 5)</i>	Différences entre l'auto-soin et le soin réalisé auprès d'une autre personne. Préparation de l'espace et de la praticienne : observation de son état, vérification de sa disponibilité, ancrage, recentrage et identification de ses limites. Accueil de la personne volontaire. Présentation du LahoChi et de ses limites. Recueil du consentement. Respect de la confidentialité, de l'hygiène et de la sécurité. Adaptation de la pratique : choix d'une installation confortable, adaptation raisonnable de la durée et du déroulement, prise en compte des mouvements ou demandes de la personne, vérification régulière de son confort et respect de sa liberté d'interrompre le soin. Présentation et apprentissage des positions des mains sur autrui. Déroulement du protocole complet. Accompagnement de la personne pendant la séance. Clôture de la séance et recueil de son appréciation (Observation de son état après la séance et mise en œuvre d'un temps de récupération adapté). Réalisation d'au moins une séance complète sur une personne majeure volontaire en présence et à distance. Rédaction d'un compte rendu de pratique anonymisé. Analyse de l'incidence de la séance sur son propre état et des ajustements éventuellement nécessaires.	6h	Entretien individuel en visioconférence avec la formatrice, Modules en ligne, vidéos de démonstration, supports illustrés, études de situations, exercices préparatoires et mise en pratique auprès d'une personne volontaire.	Quiz d'évaluation Observation directe de l'installation, de l'ordre du protocole, de l'emplacement et de l'orientation des mains, de la posture et du respect des précautions. Démonstration en visioconférence des protocoles de soin Réaliser une séance en présentiel auprès d'une personne majeure volontaire ; réaliser une séance à distance pour une personne majeure volontaire ; Réaliser une fiche de pratique anonymisée pour chaque séance Observer son état avant et après chaque séance ; réaliser une auto-évaluation permettant de comparer les deux situations, les difficultés rencontrées et les ajustements nécessaires pour préserver son équilibre.
Séquence 5 Analyser sa pratique, repérer ses limites et effectuer des ajustements <i>(objectif 6)</i>	Retour sur la période de pratique ; analyse du journal des 21 jours et des deux séances réalisées ; identification des difficultés, des besoins, des limites et des ajustements mis en œuvre ; vérification de la maîtrise du protocole ; posture et limites professionnelles ; repérage des signes personnels de fatigue ou de surcharge identification des axes de progression ; formalisation d'un plan personnel d'écologie intérieure.	2h	Entretien individuel en visioconférence avec la formatrice, questionnement oral, analyse réflexive du journal des 21 jours et des deux séances réalisées, élaboration d'un plan personnel d'écologie intérieure.	Quiz d'évaluation Grille d'évaluation finale, étude de situation, analyse réflexive et présentation du plan personnel d'écologie intérieure.

4. Organisation de la mise en pratique

Le bénéficiaire réalise des auto-soins pendant une période de 21 jours afin de s'approprier progressivement les différentes étapes du protocole LahoChi.

Pendant cette période, il observe également son état avant et après chaque auto-soin, identifie les conditions favorisant ou freinant sa pratique et renseigne un bilan réflexif hebdomadaire. Cette expérimentation lui permet de développer les premiers repères nécessaires à son écologie intérieure de praticien.

Puis il réalise également une séance complète auprès d'une personne majeure volontaire en présence et une séance complète à distance. Avant la séance, il doit :

- expliquer la nature et les limites de la pratique ;
- recueillir le consentement libre et éclairé de la personne ;
- rappeler que le soin LahoChi est une pratique de bien-être qui ne remplace ni un diagnostic, ni un traitement, ni un suivi médical ;
- respecter la confidentialité des informations échangées ;
- ne pas interrompre ou modifier un traitement médical ;
- orienter la personne vers un professionnel compétent lorsque sa demande se situe en dehors de son champ d'intervention.

Après la séance, le bénéficiaire complète une fiche ou un compte rendu anonymisé précisant :

- la préparation de la séance ; son état et sa disponibilité avant la séance ;
- les différentes étapes réalisées ;
- les éventuelles difficultés rencontrées ;
- les adaptations effectuées ;
- le retour général de la personne volontaire ;
- son auto-évaluation ; son état après la séance et le temps de récupération mis en œuvre ;
- les points qu'il souhaite améliorer, les ajustements envisagés pour préserver son équilibre et la qualité de sa pratique.

Aucune donnée médicale détaillée ni donnée permettant d'identifier la personne volontaire ne doit apparaître dans le compte rendu transmis à la formatrice.

5. Modalités d'évaluation

Évaluation initiale

Avant l'entrée en formation, un questionnaire d'analyse des besoins et de positionnement permet d'identifier :

- le projet de la bénéficiaire ;
- ses attentes ;
- son expérience éventuelle des pratiques énergétiques ;
- ses connaissances initiales ;
- ses besoins particuliers ;
- sa perception de sa capacité à reconnaître ses besoins, à respecter ses limites et à préserver son équilibre dans le cadre d'une pratique de soin ;
- sa capacité à suivre la formation à distance et les outils de connexion disponibles ;
- les éventuels besoins d'adaptation.

Évaluations en cours de formation

Les acquis sont évalués progressivement au moyen :

- de quiz de connaissances portant notamment sur le cadre et les limites de la pratique, le protocole d'auto-soin, le soin en présence, le soin à distance et l'analyse de pratique. Les quiz sont validés à partir de 80 % de bonnes réponses. En cas de résultat inférieur au seuil attendu, la bénéficiaire est invitée à revoir les ressources concernées puis à effectuer une nouvelle tentative. ;
- d'exercices d'application ;
- de questions de compréhension ;
- de la reformulation du protocole ;
- du suivi des modules en ligne ;
- du journal réflexif des 21 jours et des bilans hebdomadaires portant sur son état, ses besoins, ses limites et les ajustements expérimentés ;
- des comptes rendus anonymisés des séances réalisées en présence et à distance, comprenant une auto-évaluation de sa préparation, de son état et de sa récupération ;
- des échanges/démonstrations avec la formatrice en visioconférence.

Évaluation finale

L'évaluation finale est réalisée au cours de la séance individuelle de bilan, après l'achèvement des modules, de la période des 21 jours et des séances de pratique réalisées auprès de personnes volontaires.

Elle comprend :

- la vérification de la réalisation des activités obligatoires ;
- l'examen du journal réflexif des 21 jours et des bilans hebdomadaires
- l'analyse des comptes rendus des séances pratiques réalisées en présence et à distance ;
- des questions portant sur les principes, le protocole, les précautions et les limites du LahoChi ;
- une description orale du déroulement d'une séance en présence puis d'une séance à distance, en expliquant les précautions prises, les difficultés rencontrées et les adaptations effectuées.
- un entretien d'analyse de la pratique.
- la présentation d'un plan personnel d'écologie intérieure précisant les signes de vigilance identifiés, les limites à respecter et les pratiques de préparation et de récupération retenues.

Conditions de validation

La formation est considérée comme réussie lorsque le bénéficiaire :

- a suivi les modules et réalisé les activités obligatoires ;
- a obtenu au moins 80 % de bonnes réponses aux quiz ;
- a complété son journal des 21 jours d'auto-soin ;
- a réalisé une séance complète auprès d'une personne volontaire en présence et une séance à distance ;
- a remis les comptes rendus et travaux demandés ;
- a démontré l'acquisition des compétences essentielles lors des évaluations pratiques et de l'entretien final en visioconférence.

Les compétences pratiques sont évaluées à partir de critères portant notamment sur la préparation, le consentement, le respect du protocole, la posture professionnelle, la clôture de la séance et l'analyse de la pratique.

Les critères détaillés, le barème et les règles de décision sont précisés dans la fiche LAH-EVA-09 « Critères et modalités d'évaluation de la bénéficiaire », remise avant les évaluations.

En cas de validation partielle, la formatrice précise les éléments restant à acquérir et propose une action corrective ainsi qu'une réévaluation ciblée.

L'évaluation porte sur les éléments observables : respect du protocole, réalisation des positions, préparation, consentement, posture professionnelle et capacité à expliquer et à justifier sa pratique. Elle ne porte ni sur l'intensité exacte du contact exercé par les mains ni sur l'obtention d'un effet particulier.

6. Sanction de la formation

Après réalisation de l'ensemble du parcours, le bénéficiaire reçoit :

- une attestation de fin de formation ;
- un certificat de réalisation ;
- et, en cas de réussite aux évaluations, un certificat interne de réussite de praticienne en soin LahoChi.

Le certificat interne ne constitue ni un diplôme d'État ni une certification professionnelle enregistrée au RNCP ou au RS.

7. Moyens pédagogiques et techniques mobilisés

[Voir aussi la fiche « Moyens humains matériels et techniques » — document LAH-INF-06.]

- Plateforme de formation en ligne.
- Modules théoriques et pratiques.
- Vidéos explicatives et démonstratives.
- Supports pédagogiques téléchargeables.
- Manuel ou livret consacré au LahoChi - Charte du praticien LahoChi
- Fiches pratiques illustrées.
- Quiz et exercices d'application.
- Études de situations.
- Journal réflexif des 21 jours d'auto-soin comprenant l'observation de son état et un bilan hebdomadaire.
- Fiche de séance auprès d'une personne volontaire.
- Fiche « Mon plan personnel d'écologie intérieure de praticien LahoChi ».
- Grille de suivi de la progression et des ajustements expérimentés.
- Grille d'évaluation finale.

- Séances individuelles en visioconférence.
- Assistance pédagogique à distance.
- Espace pédagogique et messagerie GHL comme canaux principaux permettant la traçabilité des échanges. La messagerie électronique et WhatsApp peuvent être utilisés comme canaux complémentaires pour une alerte ou une question courte.
- Outil de visioconférence : <https://meet.google.com/nad-xtkr-feh>.

Avant le démarrage, un contrôle technique permet de vérifier l'accès à GHL, la connexion à Google Meet ainsi que le fonctionnement de la caméra et du microphone. Une assistance est proposée en cas de difficulté.

Suivi de la progression à distance

L'activité et la progression du bénéficiaire sont suivies régulièrement à partir des informations disponibles sur la plateforme GHL : dernière connexion, nombre de sessions, avancement dans le parcours et activités réalisées. Un point de contrôle est effectué au minimum une fois par semaine. En cas d'absence d'activité pendant sept jours, de progression insuffisante ou de difficulté repérée, la formatrice prend contact avec le bénéficiaire afin d'identifier les éventuels obstacles et de proposer un accompagnement ou une adaptation pédagogique appropriée. Les questions pédagogiques reçoivent une réponse dans un délai maximal de deux jours ouvrés. Lorsqu'une difficulté nécessite une démonstration ou une analyse approfondie, une visioconférence individuelle peut être proposée.

Visioconférence

Les séances individuelles réalisées en visioconférence sur Google Meet peuvent, avec l'accord préalable du bénéficiaire, faire l'objet d'un enregistrement et d'un compte rendu automatiquement généré par Gemini (assistant virtuel). Le compte rendu vérifié par la formatrice est transmis au bénéficiaire. Le replay peut être mis à sa disposition pendant une durée limitée. Le refus d'être enregistré n'a aucune incidence sur l'accès à la formation ou sur l'évaluation. Dans ce cas, la formatrice établit un compte rendu écrit de la séance sans enregistrement ni replay.

Le bénéficiaire doit disposer d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un téléphone connecté à Internet, d'une adresse électronique et d'un espace calme lui permettant de suivre les contenus et les séances individuelles.

Concernant les mises en situation des pratiques (auto-soin et soin sur autrui) : le bénéficiaire est évalué sur le protocole avant de commencer la mise en pratique au cours de séances en visioconférence avec la formatrice. Elle pourra ainsi valider la pratique, corriger un geste/une position de main ou demander une démonstration complémentaire, une modification de l'angle de la caméra pour bien vérifier ce qui doit être acquis.

8. Encadrement pédagogique

Formatrice : Aline QUOD. Elle assure la conception et l'actualisation des contenus, l'animation des séances individuelles, l'accompagnement pédagogique, le suivi de la progression à distance, l'analyse des travaux pratiques, l'évaluation des acquis et la délivrance des attestations et du certificat interne.

Les titres, expériences et compétences de la formatrice sont précisés dans son curriculum vitae et sa fiche de compétences.

9. Accessibilité aux situations de handicap

Le bénéficiaire peut signaler, dès sa demande d'information ou au cours de la formation, toute situation de handicap ou tout besoin particulier pouvant nécessiter une adaptation. L'organisme de formation étudie avec lui les possibilités d'aménagement :

- des supports ;
- du rythme ;
- du calendrier ;
- des modalités pédagogiques ;
- des moyens techniques ;
- des exercices pratiques ;
- des modalités d'évaluation.

Lorsque la demande ne peut pas être satisfaite directement, la référente handicap recherche une solution adaptée ou oriente le bénéficiaire vers un partenaire spécialisé.

Référente handicap : Aline QUOD - Téléphone : +33 675031533 - Courriel : aline@businesscoeur.fr