

# Livret d'accueil



*Organisme de Formation -Eloïse Mercier -*

138 rue du stade - 83140 Six-Four-Les-Plages  
06 66 26 48 84



Siret : 44842704700031 - Code Ape : 804D  
Déclaration d'activité enregistré sous le n° 93830596883 du préfet de la région Sud-PACA  
[www.reflexo-vitale.fr](http://www.reflexo-vitale.fr)

## **Horaires**

Le premier jour l'accueil se fait à 8h45.

Sauf indications contraires par courrier, les jours suivants, l'accueil est à 8h50 pour permettre le déroulement de la formation de :

9h00 à 12h30 – 14h00 à 17h30.

## **Matériel à prévoir**

### **Pour les formations en massage bien-être ou réflexologie**

- Je vous conseille d'avoir les ongles **courts**.  
Emporter un coupe ongle et une lime permettra les ajustements nécessaires.
- Le mieux est de ne pas porter de bijoux aux doigts et poignets qui pourraient gêner vos mouvements lors des pratiques manuelles.
- Une tenue souple est recommandée pour la pratique.  
L'idéal c'est un pantalon ample, style jogging ou autre non serré à la taille. Le haut est à votre convenance pourvu que les manches soient courtes ou mi-courtes. Merci d'éviter les jupes courtes si possible.
- Cas particulier pour la formation en massage bien-être crânio-facial-scapulaire prévoir un débardeur ou un haut ou un haut permettant de dégager les épaules facilement pour le troisième jour de formation.
- Une grande serviette taille minimum 80 cm x 50 cm environ
- Une serviette de plage ou une fouta ou un paréo.
- Du gel hydro-alcoolique
- un paquet de mouchoir.
- 

### **Pour toutes les formations :**

- Prévoyez des chaussettes pour vous déplacer dans la salle de stage où il y a les tapis. Les chaussures sont à enlever à l'entrée de la salle de stage, en bas de l'escalier.

## **Fournitures**

- Un cahier ou des feuilles blanches pour prendre des notes.
- Des stylos et feutres de différentes couleurs pour les schémas.
- Un grand classeur format A4 pour ranger les supports pédagogiques plus de 300 pages pour la réflexologie plantaire. Prévoir 2 classeurs un pour les cours, un pour les protocoles.
- Pour les formations courtes (2 à 6 jours) un classeur ou porte vue suffira format A4.

## **Collations**

Durant les pauses du matin et de l'après-midi thé et café sont à disposition et se prennent dans le coin cuisine.

## **Repas**

Pour le repas de midi prévu entre 12h30 et 14h, vous avez la possibilité de déjeuner sur place.

Pour ce faire, vous disposez d'un coin cuisine où vous trouverez frigo, micro-onde, plaque de cuisson, assiettes, verres et couverts.

A 5 minutes à pied du lieu de stage, des commerces comme boulangerie, supermarché Casino, snack et restaurants sont à votre disposition.

Pour le repas du soir, il vous appartient de prendre vos dispositions.



## Matériel à disposition

- La salle de formation est équipée de tables de massage ou de relax ,de tabourets à roulette, d'un double tableau blanc et paper board et d'un vidéo projecteur.



- Le matériel pédagogique à disposition comprend : Squelette, os des pieds en résine, Planches anatomiques, livres ...
- Les huiles de massage et les bâtons sont fournies aux stagiaires
- Les supports pédagogiques qui vous seront remis sont imprimés sur papier format A4 de police 14 et schéma et illustrations couleurs
- La formation est limitée à 8 stagiaires pour permettre un suivi personnalisé.

**Les vidéos, photos et enregistrements ne sont pas autorisés lors des enseignements et pratiques. Le portable téléphonique est en mode silencieux, et à laisser dans votre sac pendant les cours.**

## Pour me rejoindre

### En Voiture :

- Rappel de l'adresse : 138 rue du stade 83140 Six fours les plages.

Le GPS y amène très facilement.



- Il y a un parking gratuit rue du stade qui est à 50 m sur votre gauche après le rond-point. Si celui-ci est complet, vous avez des places gratuites à environ 50 m à droite dans la rue des orchidées.



Option sans GPS ;)

### **A partir de La garde, La valette, Hyères, Toulon, Nice**

- En venant par l'A57, Traversez Toulon par le Tunnel. (à partir de Toulon prendre l'A50 direction Marseille)
  - Prenez la sortie 13 : Six fours les plages, Ollioules, La Seyne sur mer, Sanary sur mer.
  - Restez sur la voie de gauche jusqu' au rond-point,
  - Prendre la quatrième sortie direction La Seyne sur mer, six fours centre
  - Continuez tout droit jusqu'au rond-point suivant
  - Prendre la deuxième sortie suivre Six fours les plages, Saint Mandrier (Mac do au rond point)
  - vous allez tout droit en direction de six fours centre en traversant 5 ronds-points
  - Au 6ème rond-point (il y a un casino supermarché sur votre gauche) prenez la première à droite rue du stade.

### **A partir de La Ciotat, Marseille, Aix en Provence**

- Prenez l'autoroute A 57 direction Toulon
- Sortez à la sortie 13 Six fours les plages, Ollioules, La Seyne sur mer
- prenez la deuxième sortie à droite
- continuez tout droit jusqu'au rond-point suivant
- Prendre la deuxième sortie direction Six fours centre, la Seyne
- Allez tout droit en direction de Six fours centre en traversant 5 ronds-points
- Au 6ème rond-point (il y a un casino supermarché sur votre gauche) prenez la première à droite rue du stade
- Garez-vous au parking gratuit du stade sur votre gauche, ou un peu plus haut une rue à droite avec des places.

### **A partir d'Ollioules, le Beausset,**

- En sortant des gorges d'Ollioules, traversez le village d'Ollioules,
- A la sortie de la ville au rond-point prendre direction La Seyne sur mer, six Fours

- Au grand rond-point qui donne accès à l'autoroute prendre direction Six Fours, La Seyne
- Au rond-point où vous avez grand frais à votre droite et Auchan à votre gauche, Prendre deuxième à droite direction six fours centre,
- Allez tout droit en direction de Six fours centre en traversant 5 ronds-points
- Au 6ème rond-point (il y a un casino supermarché sur votre gauche) prenez la première à droite rue du stade
- Vous pouvez vous garer au parking gratuit du stade qui est à 50 m sur votre gauche. Si le parking est complet, vous avez un peu plus haut sur la droite des places gratuite ou au le parking du Casino.

### **A partir de la Cadière d'Azur, Bandol ou Sanary sur mer.**

- Longez la mer jusqu'à Six fours, prendre l'avenue de la mer au rond-point de la mer, direction centre-ville de six fours, au deuxième rond-point prendre la troisième sortie à droite.
- Vous passez devant la mairie sur votre droite et l'espace Malraux à votre gauche, au rond-point Lattre Tassigny prendre la sortie de gauche rue du stade.
- Garez-vous au parking gratuit du stade de rugby, un peu plus haut sur la droite ou au parking du Casino.

### Accès en transport en commun

Un arrêt de bus se nommant « stade du verger » se trouve à 80 mètres de la salle de stage. Vous avez les bus 70, 72 et 87.

### Accès à pieds :

- Pour accéder à la salle il faut continuer à pied, passez les résidences du pharaon. Face au parking du stade, vous verrez deux panneaux, un (orange) signalant mon cabinet de Réflexologie et un (noir) indiquant l'école K-danse. Le numéro 156 est plus visible mais le 138 est bien à cet endroit. Il y a une barrière à ce niveau.



- La salle se trouve au fond du parking privé, passez devant le studio de danse K-danse, continuer tout droit. Prenez l'escalier sur votre gauche, au premier étage une salle d'attente pour vous accueillir.





- A partir de cette salle d'attente, ma salle dédiée à la formation se trouve à l'étage.



A la joie de vous y rencontrer ou de vous retrouver ;)