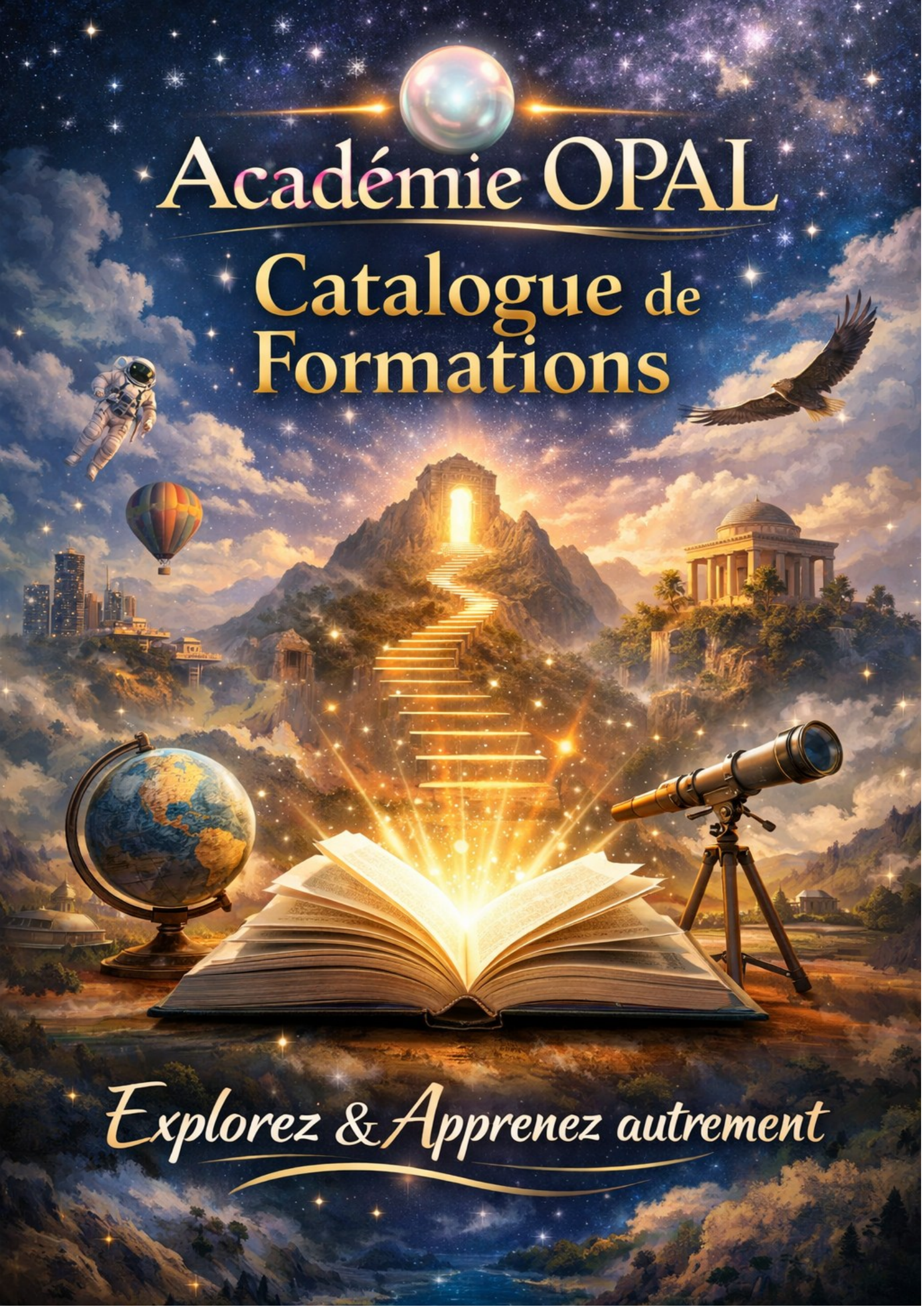




Académie OPAL

Catalogue de Formations

Explorez & Apprenez autrement

Le mot de la créatrice de la Méthode OPAL et formatrice

Je suis Alina Oprea, formatrice et praticienne spécialisée dans les techniques holistiques et le bien-être.

À l'Académie OPAL, je pars d'une conviction simple : chaque individu mérite un parcours de formation unique, vivant et enrichissant.

Mon approche relie les savoirs traditionnels aux méthodes modernes, alliant techniques holistiques et outils pratiques. L'objectif ? Vous transmettre des compétences solides, concrètes et directement applicables, pour avancer autant sur le plan personnel que professionnel.

Ce qui me guide, c'est avant tout ma passion de transmettre et mon désir de partager plus de 20 ans d'expérience dans l'accompagnement et le bien-être.

Ces formations sont uniques par la conception de leurs cursus : je les ai imaginées comme on écrit un roman d'aventure, avec une progression fluide, des chapitres clairs et des découvertes à chaque étape. Elles sont conçues pour être accessibles à tous, agréables à suivre, et suffisamment riches pour permettre à chacun de découvrir, de s'initier et de monter en compétences selon ses besoins.

Faites le bon choix de formation !

— www.alina-oprea.com



ALINA OPREA

FORMATRICE
THÉRAPEUTE HOLISTIQUE

Merci

POURQUOI CHOISIR L'ACADEMIE OPAL ?

À l'Académie OPAL, chaque formation est une aventure unique, pensée pour être à la fois rythmée, pratique et vivante. En individuel ou, sur demande, en petit groupe, en présentiel ou à distance, chaque parcours est personnalisé pour correspondre à vos besoins et avancer à votre rythme.

Ce qui rend OPAL unique

- **Vous êtes au centre** : votre réalité, vos objectifs, vos besoins guident chaque programme.
- **Une expertise incarnée** : 20 ans d'expérience dans la formation et le bien-être pour vous transmettre savoir-faire, connaissances et inspiration.
- **Méthodes variées** : présentiel, en ligne, ateliers pratiques, mentorat... pour que chaque style d'apprentissage trouve sa voie.
- **Suivi durable** : accompagnement et soutien qui continuent bien après la formation.
- **Flexibilité totale** : journée, soirée, week-end... votre emploi du temps est respecté.

Ce que vous gagnez

- Compétences pratiques et immédiatement applicables
- Confiance renforcée en vos capacités
- Accompagnement bienveillant, avant, pendant et après la formation

INFORMATIONS GENERALES – À SAVOIR

À l'Académie OPAL, je propose un éventail de formations professionnelles et holistiques dans les domaines de la santé et du bien-être.

Chaque programme est conçu comme un véritable parcours d'apprentissage : un équilibre entre connaissances solides et outils pratiques, pour que chaque étape soit à la fois enrichissante et immédiatement applicable.

Cadre et financement

Ces formations relèvent du champ du bien-être. Elles ne sont pas reconnues par l'État, ne délivrent pas de diplôme d'État et ne sont éligibles à aucun dispositif de financement public (CPF, France Travail). Le financement s'effectue exclusivement en fonds propres.

Accessibilité

Mes formations sont ouvertes à tous, sans prérequis complexe ni diplôme particulier.

- Condition nécessaire : parler et comprendre le français.
- Engagement handicap : je m'engage à rendre mes formations accessibles aux personnes en situation de handicap. Par exemple, les formations pratiques de réflexologie et de shiatsu s'ouvrent aussi aux personnes aveugles ou malvoyantes : chez OPAL, les mains savent voir autrement, chaque geste devient un langage universel.

Durée des formations

Chaque participant avance à son rythme :

- **À distance** : modules en ligne flexibles, pour progresser selon votre emploi du temps.
- **En présentiel** : la durée exacte est précisée dans chaque fiche programme.

Document de fin de formation

À l'issue de chaque parcours, vous recevez selon la formation suivie : une **Attestation de suivi** (preuve de participation) ou un **Certificat de compétences** (preuve de l'acquisition des compétences évaluées dans le programme). Ce document valorise votre parcours mais ne constitue ni un diplôme d'État ni un titre professionnel reconnu.

Classes en visioconférence

Avant de vous lancer, bénéficiez d'un entretien individuel pour clarifier votre projet :

- Comprendre le déroulement des parcours

- Découvrir les perspectives d'usage personnel ou professionnel
- Poser toutes vos questions en direct

🔗 Pour plus d'informations : contact.alinaoprea@gmail.com ou contact par SMS au 0769 966 766.

Académie OPAL

FORMATIONS

TECHNIQUES DE BIEN-ETRE

FORMATION REFLEXOLOGIE

Initiation à la réflexologie (14h et/ou 7h)

Esprit de la formation

Embarquez dans un véritable roman d'aventure corporelle : vous découvrez les zones réflexes, explorez le toucher conscient et apprenez à stimuler naturellement l'équilibre du corps. La réflexologie est simple, puissante et logique : chaque geste favorise la détente et le bien-être.

Objectif pédagogique

À l'issue de la formation, le stagiaire est capable de réaliser un protocole d'initiation en réflexologie plantaire et/ou palmaire, avec un geste sûr, une posture adaptée et le respect du cadre non médical.

Public & prérequis

- Ouvert à tous : débutants motivés, praticiens bien-être, accompagnants
- Être majeur (ou 16 ans avec autorisation parentale)
- Parler et comprendre le français
- Respect strict du cadre non médical
- Bonne hygiène personnelle : pieds et mains soignés, ongles courts
- Aisance avec le contact physique des pieds et des mains

Durée et organisation

Formation au choix : 14h plantaire et/ou 7h palmaire, soit 2 et/ou 3 jours consécutifs, ou répartis sur 3 semaines pour favoriser l'intégration de la pratique :

- **Jour 1 – Plantaire (fondations), 7h** : cartographies, postures, hygiène, premières pratiques
- **Jour 2 – Plantaire (consolidation), 7h** : révision, perfectionnement, évaluation formative
- **Jour 3 – Palmaire, 7h** : repères clés, séquence pratique, évaluation finale

Contenu de la formation

- Techniques réflexes du pied et de la main (doigts, reptations, appuis)

- Bases anatomiques et énergétiques : comprendre les zones réflexes sans jargon
- Pratiques guidées : soulager les tensions, relancer la circulation, favoriser la détente
- Protocoles d'initiation prêts à l'emploi + fiches mémo

Jour 1 – Plantaire (fondations)

- ✓ Présentation de la réflexologie et cadre de pratique
- ✓ Introduction plantaire : cartographies, postures, hygiène
- ✓ Démonstration pratique
- ✓ Pratique guidée (sur modèle ou sur la formatrice)

Jour 2 – Plantaire (consolidation)

- ✓ Échanges et retours sur la pratique intersession
- ✓ Révision des techniques
- ✓ Protocole complet pratiqué sur modèle
- ✓ Évaluation finale (45 à 60 min) : protocole plantaire

Jour 3 – Palmaire

- ✓ Introduction palmaire : repères clés, séquence courte efficace
- ✓ Démonstration et pratique
- ✓ Évaluation finale (30 min) : protocole palmaire

Évaluation & Attestation

- Évaluations régulières tout au long du parcours
- Évaluation pratique finale (acquisition des gestes et protocoles)
- Évaluation de satisfaction à chaud, en fin de formation
- **Attestation de suivi**, prouvant la participation à la formation et l'acquisition d'un niveau d'initiation pratique

Méthodes pédagogiques

- Méthode active et participative : la pratique occupe une place au moins équivalente à l'écoute, pour intégrer chaque geste dans le corps et la posture
- Supports pédagogiques : cursus PDF, fiches mémo, cartographies du pied et de la main, matériel pratique (huiles, table de massage)

- Particularité OPAL : exercices guidés et expérimentations corporelles, avec certaines pratiques à l'aveugle pour développer le toucher et la sensibilité

Modalités pratiques

- Présentiel : à Boulogne-Billancourt ou au domicile du stagiaire — format individuel
- Supports fournis : cursus PDF, grille d'auto-évaluation, devoirs
- Format : individuel, groupe possible sur demande
- Accès à la formation : simple comme bonjour

Tarifs

- Réflexologie plantaire (14h) → 1 100 €
- Réflexologie palmaire (7h) → 400 €
- Réflexologie plantaire + palmaire (21h) → 1 400 € (*tarif préférentiel formule combinée*)

La formatrice

Alina Oprea — formatrice et créatrice de la méthode OPAL, plus de 20 ans d'expérience dans le bien-être et la formation. Un accompagnement personnalisé pour transformer les acquis en gestes sûrs et confiants, dans le respect du rythme et de la personnalité de chaque stagiaire.

Ce que vous emportez à la fin

- Compétences pratiques : protocoles plantaire et/ou palmaire, gestes précis et immédiatement applicables
- Confiance et autonomie dans la pratique : accueillir et accompagner en toute sécurité
- Outils pour progresser : fiches mémo, grille d'auto-évaluation, conseils pratiques

Inscription (simple comme bonjour)

- Écrivez-moi pour choisir vos dates (journée, soirée ou week-end)
- Entretien rapide pour préciser vos besoins
- Signature d'un devis et acompte
- Début de votre aventure OPAL !

 www.alina-oprea.com

*Formation non reconnue par l'État, non éligible à un financement public ou CPF —
financement en fonds propres uniquement.*

Académie OPAL

FORMATION REFLEXOLOGIE

Parcours professionnel en réflexologie (230H)

L'esprit de la formation

Si l'initiation est un petit roman d'aventure, cette formation est une véritable saga. Vous plongez au cœur de la réflexologie selon la méthode Ingham, des bases aux pratiques avancées.

Objectif pédagogique

Être capable de réaliser un protocole complet de réflexologie plantaire, palmaire et crânio-faciale dans un cadre professionnel et bienveillant, en tenant compte des objectifs spécifiques de chaque receveur.

Public & prérequis

Public :

- Débutants motivés par une méthode de bien-être naturelle, structurée et efficace
- Professionnels du bien-être (kinésithérapeutes, ostéopathes, praticiens massage, thérapeutes holistiques...) souhaitant élargir leur palette de pratiques
- Particuliers souhaitant pratiquer pour soi ou préparer une future installation
- Personnes aveugles ou malvoyantes (formation adaptée)

Prérequis :

- Être majeur (ou 16 ans avec autorisation parentale)
- Parler et comprendre le français
- Bonne hygiène (pieds et mains soignés, ongles très courts)
- Aisance avec le contact manuel

Durée et organisation

Total : 230h

- 180h en présentiel et visioconférence
- 50h de travail personnel : mise en application, études de cas, rédaction et soutenance d'un mémoire

Parcours structuré en 5 étapes :

1. Formation en présentiel et visioconférence — 180h
2. Travail personnel — 50h
3. Accompagnement individuel ponctuel (*à préciser : nombre d'heures dédiées, inclus dans les 180h ou en complément*)
4. Rédaction et soutenance d'un mémoire
5. Évaluation finale

Répartition horaire indicative des modules sur les 180h présentiel/visio :

- Module I — Les fondations : 25h
- Module II — Approfondissement : 25h
- Module III — Intégration avancée : 25h
- Module IV — Études de cas & perfectionnement : 20h
- Module V — Mise en situation : 20h
- Module VI — Ouverture aux autres zones (mains, crânio-facial) : 30h
- Module VII — Énergétique & synergies : 20h
- Module VIII — Professionnalisation : 15h

Contenu de la formation

Module I – Les fondations

- Histoire et principes de la réflexologie.
- Anatomie du pied, cartographies.
- Étude des systèmes du corps humain (partie 1).
- Techniques de détente et relaxation.
- Hygiène et posture du réflexologue.
- Pratique générale sur modèle.

Module II – Approfondissement

- Systèmes du corps (suite).
- Protocoles spécifiques et liens pertinents
- Pression, rythme, durée.
- Pratiques intégrées + évaluation formative.

Module III – Intégration avancée

- Systèmes du corps (suite).

- Techniques de relaxation ciblées.
- Accueil du receveur et analyse de sa demande.
- Études de cas et pratique supervisée.

Module IV – Études de cas & perfectionnement

- Travail intensif sur modèles.
- Correction personnalisée.
- Examen blanc + présentation d'étude de cas type.

Module V – Mise en situation

- Révision complète théorie/pratique.
- Séances à l'aveugle.
- Études de cas réels.
- Simulations professionnelles.

Module VI – Ouverture aux autres zones

- Réflexologie des mains.
- Réflexologie crânio-faciale.
- Pratiques complètes des 3 protocoles.
- Corrections + examens blancs palmaire/facial.

Module VII – Énergétique & synergies

- Respiration sophrologique.
- Loi des 5 éléments et méridiens.
- Techniques de Shiatsu appliquées à la réflexologie.
- Pratique intégrée.

Module VIII – Professionnalisation

- Installation en cabinet, démarches administratives.
- Déontologie du réflexologue.
- Révisions générales.
- Évaluations finales : QCM, mises en situation, mémoire + soutenance.

Évaluation & certification

- QCM, exercices pratiques et mises en situation tout au long du parcours
- Examens blancs aux modules IV et VI
- En fin de formation : QCM 30 min par type de réflexologie, épreuve pratique complète, mémoire écrit et soutenance orale

- **Certificat de compétences en réflexologie** (plantaire, palmaire, crânio-faciale), attestant que le stagiaire a suivi la formation et acquis les compétences définies dans le programme. Ce certificat n'est ni un diplôme d'État ni un titre professionnel réglementé.

Méthodes pédagogiques

- Méthode active et participative : pratique autant qu'écoute
- Démonstrations, expérimentations, mises en situation
- Chaque participant est tour à tour opérateur et receveur
- Pratique à l'aveugle selon méthode OPAL
- Supports : vidéoprojecteur, PDF, cartographies, table de massage, huiles et matériel pédagogique complet

Modalités pratiques

- Présentiel : à Boulogne-Billancourt (au domicile du stagiaire ou de la formatrice)
- Distanciel : suivi personnalisé en visioconférence
- Format : individuel par défaut, adaptable en petit groupe
- Supports fournis : cursus PDF, protocoles, fiches mémo, grille d'auto-évaluation
- Inscription 1 à 2 semaines avant le début, sur devis signé

Tarifs

Formation Réflexologie Hybride – 230h → 4 900 €

La formatrice

Alina Oprea — formatrice et créatrice de la méthode OPAL, plus de 20 ans d'expérience dans le bien-être et la formation. Un accompagnement personnalisé pour transformer les acquis en gestes sûrs et confiants, dans le respect du rythme et de la personnalité de chaque stagiaire.

Ce que vous emportez à la fin

- Maîtrise solide de la réflexologie plantaire, palmaire et crânio-faciale
- Un savoir-faire pratique directement applicable, dans un cadre non médical
- Confiance pour accueillir et accompagner les receveurs en toute sécurité
- Un mémoire final servant de carnet de route personnel en réflexologie

Inscription (simple comme bonjour)

- Écrivez-moi pour choisir vos dates (journée, soirée ou week-end)
- Entretien rapide pour préciser vos besoins
- Signature d'un devis et acompte
- Début de votre aventure OPAL !

👉 www.alina-oprea.com

*Formation non reconnue par l'État, non éligible à un financement public ou CPF —
financement en fonds propres uniquement.*

Académie OPAL

SHIATSU BIEN-ETRE

Initiation en Shiatsu (21H) et Niveau II (60H)

L'esprit de la formation

Le Shiatsu, c'est comme apprendre une langue avec les mains : entrer en dialogue avec le corps, ressentir ses tensions et rééquilibrer ses énergies. Cette formation vous fait découvrir les bases du Shiatsu bien-être selon l'enseignement Masunaga : postures justes, respiration centrée, pressions précises, et l'art de toucher avec conscience. Vous devenez tour à tour praticien et receveur pour comprendre par la pratique ce que signifient vraiment équilibre, énergie et relâchement.

Objectif pédagogique

- À l'issue de l'Initiation, le stagiaire est capable de réaliser un protocole complet de Shiatsu bien-être (dos, jambes, bras, tête), avec une posture juste, une respiration fluide et un toucher respectueux du cadre non médical.
- À l'issue du Niveau II, le stagiaire est capable d'adapter son protocole aux besoins spécifiques du receveur et d'affiner sa précision technique et énergétique.

Public & prérequis

Public :

- Débutants curieux
- Professionnels du bien-être (massages, réflexologie, naturopathie...)
- Particuliers motivés pour soulager et détendre leurs proches

Prérequis Initiation :

- Être majeur (ou 16 ans avec autorisation parentale)
- Maîtriser le français
- Être prêt(e) à travailler au sol (tenue souple et confortable recommandée)

Prérequis Niveau II :

- Avoir suivi l'Initiation Shiatsu bien-être (ou niveau équivalent validé avec la formatrice)

Durée et organisation

- **Initiation** : 21h présentiel + 7h travail personnel intersession
- **Niveau II** : 60h présentiel + 30h mémoire pratique

Les journées sont espacées pour permettre la pratique et l'intégration entre chaque session.

Contenu de la formation — Initiation (21h)

Jour 1 — Introduction au Shiatsu et premiers concepts

- Histoire et fondements du Shiatsu
- Yin/Yang, énergie vitale, méridiens principaux
- Posture et respiration du praticien (centrage, Hara)
- Techniques de pression de base (mains, doigts, coudes)
- Localisation des méridiens (dos, jambes)
- Pratique guidée + échanges et corrections

Jour 2 — Approfondissement et protocole complet

- Révision et consolidation des techniques du jour 1
- Localisation des méridiens supplémentaires (bras, abdomen, tête)
- Techniques adaptées aux zones sensibles
- Réalisation d'un protocole complet (dos, jambes, bras, tête)
- Pratique en binôme : donner et recevoir
- Approche énergétique : ajuster la pression selon le besoin
- Bilan, conseils et intégration

Contenu de la formation — Niveau II (60h)

- Approfondissement des méridiens et de la lecture énergétique du corps
- Techniques avancées de pression et d'étirement (Kata complets)
- Adaptation du protocole selon les profils (âge, morphologie, sensibilité, zones contre-indiquées)
- Études de cas pratiques et mises en situation supervisées
- Travail sur la posture et l'ancrage du praticien sur la durée
- Préparation du mémoire pratique (30h) : protocole personnel documenté

Évaluation & certification

- Contrôles continus : QCM et pratiques supervisées
- Évaluation finale : réalisation d'un protocole complet + soutenance d'un court rapport de pratique
- Évaluation de satisfaction à chaud, en fin de formation
- **Attestation d'Initiation en Shiatsu Bien-Être (enseignement Masunaga), ou Attestation Niveau II en Shiatsu Bien-Être.** Ces documents attestent la participation et l'acquisition des compétences définies dans le programme ; ils ne constituent ni un diplôme d'État ni un titre professionnel réglementé.

Méthodes pédagogiques

- Pratique intensive : donner et recevoir
- Démonstrations, expérimentations guidées, corrections personnalisées
- Posture, respiration et présence au cœur de l'apprentissage
- Supports pédagogiques : cursus PDF, cartographies des méridiens, fiches mémo

Modalités pratiques

- Présentiel : à Boulogne-Billancourt (au domicile du stagiaire ou de la formatrice)
- Format : individuel
- Accessibilité : parcours adapté selon situation du stagiaire

Tarifs

- **Shiatsu Initiation (21h) → 1 500 €**
- **Shiatsu Niveau II (60h) → 2 600 €**

La formatrice

Alina Oprea — formatrice et créatrice de la méthode OPAL, plus de 20 ans d'expérience dans le bien-être et la formation. Un accompagnement personnalisé pour transformer les acquis en gestes sûrs et confiants, dans le respect du rythme et de la personnalité de chaque stagiaire.

Ce que vous emportez à la fin

- Un protocole complet d'initiation, praticable immédiatement
- Une meilleure conscience corporelle et respiratoire
- Des bases solides pour poursuivre en Niveau II et enrichir vos pratiques de bien-être

- Des outils et supports pour continuer à approfondir vos connaissances

Inscription (simple comme bonjour)

- Contactez-moi pour choisir vos dates (journée, soirée ou week-end)
- Définir le format adapté à votre projet
- Entretien rapide, devis signé et acompte
- Début de votre aventure OPAL

🔗 www.alina-oprea.com

*Formation non reconnue par l'État, non éligible à un financement public ou CPF —
financement en fonds propres uniquement.*

Académie OPAL

CONSULTANT EN NATUROPATHIE

Formation à distance — à la carte ou parcours complet

L'esprit de la formation

La naturopathie, c'est une boîte à outils vivante : alimentation, hygiène de vie, plantes, techniques naturelles, équilibre psycho-émotionnel. Avec cette formation 100% en ligne, je vous propose un parcours modulaire, pensé comme un livre dont vous choisissez les chapitres. Même à distance, vous n'êtes jamais seul(e) : je vous accompagne, je corrige, je vous guide, et j'adapte si besoin.

Objectif pédagogique

À l'issue de la formation, le stagiaire est capable de mobiliser les principes fondamentaux de la naturopathie pour proposer des conseils d'hygiène de vie adaptés, dans le respect strict du cadre non médical et des limites légales de la discipline.

Public & prérequis

Public

- Curieux du bien-être naturel (pour soi et ses proches)
- Professionnels de santé ou du bien-être souhaitant enrichir leur pratique
- Personnes en reconversion progressive vers une activité de conseil en naturopathie

Prérequis

- Être majeur (ou dès 16 ans avec autorisation parentale)
- Maîtriser le français écrit et oral
- Être à l'aise avec l'outil informatique (mail, PDF, vidéos)

Durée et organisation

- Formation 100 % à distance
- Démarrage possible à tout moment
- Avancement au rythme du stagiaire
- Durée indicative par module : de 6 à 15h de travail personnel selon le module (estimation donnée à titre indicatif, susceptible d'ajustement selon le contenu réel transmis)

- Durée indicative du parcours complet : environ 150 à 185h (hors option)
- Chaque module peut être suivi indépendamment (formule à la carte) ou intégré dans le parcours complet
- Option possible : **Nutrition de l'Activité Physique** (25 à 35h estimées)

Contenu & progression

Modules fondamentaux

- Hygiène naturopathique & vitalité
- Macro et micro-nutriments
- Hygiène alimentaire & digestion
- Besoins nutritionnels et apports recommandés
- Bases de biologie et physiologie

Modules pratiques & outils naturels

- Phytothérapie
- Aromathérapie
- Fleurs de Bach
- Apithérapie
- Cosmétologie naturelle
- Hydrologie
- Argilo thérapie
- Techniques de relaxation & sommeil

Modules psychosociaux & accompagnement

- Psychologie générale
- Stress & gestion émotionnelle
- Accompagnement des troubles de santé courants

Option – Nutrition de l'Activité Physique

- Métabolisme énergétique et bases biochimiques
- Nutrition du sportif (repos, endurance, force, haut niveau, jeunes)
- Hydratation, antioxydants, stress oxydatif
- Nutrition en compétition et en déplacement
- Activité physique adaptée aux pathologies métaboliques
- Mesure de la masse grasse et suivi du poids

Évaluation & certification

- Évaluations continues : devoirs à rendre, QCM en ligne, exercices pratiques
- Évaluation finale obligatoire pour l'obtention du certificat de compétences (formation complète) : QCM de 30 minutes + cas pratique à analyser et présenter
- Évaluation finale facultative pour les modules suivis à la carte
- Évaluation de satisfaction en fin de parcours
- **Certificat de compétences Consultant en naturopathie** (formation complète), attestant la participation et l'acquisition des compétences définies dans le programme — ce certificat n'est ni un diplôme d'État ni un titre professionnel réglementé
- **Attestation de suivi** pour les modules suivis à la carte, prouvant la participation et l'acquisition d'un niveau d'initiation ou de connaissance pratique

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et progressive
- Cours PDF détaillés
- Travaux pratiques simples et concrets
- Devoirs corrigés par la formatrice
- Évaluations en ligne

Modalités pratiques

- Formation 100 % en ligne
- Suivi individuel personnalisé
- Accès possible toute l'année
- Format à la carte ou parcours complet

Tarifs

Formule à la carte → 250 € / module (inclus : PDF, vidéos, exercices, corrections, évaluations)

Parcours complet → 2 100 € (*tarif préférentiel par rapport à l'achat des modules à l'unité*)

Option Nutrition de l'Activité Physique → 450 €

Pack Duo (parcours complet + option) → 2 500 €

La formatrice

Alina Oprea — formatrice, thérapeute et créatrice de la méthode OPAL, plus de 20 ans d'expérience dans le bien-être et la formation. Un accompagnement personnalisé pour transformer vos connaissances en conseils sûrs, cohérents et applicables, dans le respect de votre rythme et de votre projet.

Ce que vous emportez à la fin

- Une compréhension solide et cohérente de la naturopathie
- Des outils concrets pour améliorer l'hygiène de vie
- Des compétences de conseil en bien-être naturel
- Une base pour développer, le cas échéant, une activité de conseil en naturopathie — discipline non reconnue officiellement par l'État et sans titre légalement protégé
- Une certification ou une attestation selon votre parcours

Inscription (simple comme bonjour)

Vous me contactez, on échange sur votre projet, on choisit ensemble : les modules à la carte ou le parcours complet. Un devis, un acompte... et votre aventure commence.

 www.alina-oprea.com

Formation non reconnue par l'État, non éligible à un financement public ou CPF — financement en fonds propres uniquement.

CONSULTANT EN IRIDOLOGIE

Formation à distance

L'esprit de la formation

Observer l'iris, c'est comme lire un roman écrit par le corps : chaque trame, chaque couleur, chaque signe raconte une histoire. L'iridologie permet de porter un regard global sur le terrain de vitalité d'une personne, et d'apporter un éclairage complémentaire à une pratique de bien-être... ou à la connaissance de soi. Les supports de formation sont rédigés dans un style narratif d'aventure, avec une touche d'humour qui rend chaque page unique. Ici, on apprend sérieusement, sans jamais s'ennuyer.

Objectif pédagogique

À l'issue de la formation, le stagiaire est capable de lire et d'interpréter les principaux signes observables dans l'iris, et de situer l'usage de l'iridologie comme outil complémentaire d'observation du bien-être général — dans le respect strict du cadre non médical et sans visée diagnostique.

Public & prérequis

Public

- Professionnels du bien-être : naturopathes, réflexologues, thérapeutes, praticiens en santé naturelle.
- Personnes en reconversion souhaitant acquérir une compétence rare et différenciante.
- Curieux passionnés désireux de mieux se comprendre et d'accompagner leurs proches.

Prérequis

- Être majeur (ou dès 16 ans avec autorisation parentale).
- Maîtriser le français écrit et oral.
- Être à l'aise avec l'outil informatique (mail, PDF, vidéos).

Durée et organisation

- Formation 100 % à distance, entièrement flexible.

- Durée indicative totale : environ 90 à 120h de travail personnel (*estimation donnée à titre indicatif, susceptible d'ajustement selon le rythme du stagiaire*)
- Avancement libre, à votre rythme.
- Accès permanent aux supports pédagogiques.
- Échanges personnalisés avec moi par courriel tout au long du parcours.

Contenu & progression

La formation se déroule à travers **6 TOMES narratifs uniques** (environ 1400 pages) comprenant :

- Documents PDF illustrés.
- Atlas visuels détaillés pour l'apprentissage des signes iriens.
- Exercices pratiques et tests interactifs.
- Travaux pratiques corrigés avec suivi personnalisé.

Thématiques abordées (programme intégral)

- Origine et Historique de l'Iridologie
- Ophtalmologie et embryologie de l'œil
- Anatomie et Structure de l'œil : anatomie macroscopique de l'iris
- Connaissances générales sur les affections du globe oculaire
- Connaissances générales sur les traumatismes de l'œil
- Connaissances générales sur les maladies d'origine génétique
- Introduction à la notion de terrain
- Étude des maladies d'origine génétique
- Principes fondamentaux de l'iridologie de terrain
- Compréhension de l'encrassement humoro-cellulaire
- Classification et lecture de la trame irienne
- Fonctionnement du système immunitaire
- Repères iriens associés à un terrain de fragilité immunitaire
- Pistes générales de soutien naturel du terrain immunitaire
- Évaluation de l'équilibre acido-basique
- Connaissances générales sur les allergies
- Repères iriens associés à un terrain allergique
- Pistes générales de soutien naturel du terrain allergique
- Les différents types de mouvements pupillaires
- Mécanismes de dilatation et de contraction de la pupille

- Connaissances générales sur les lipides
- Connaissances générales sur les hyperlipidémies
- La paroi artérielle
- Connaissances générales sur la maladie athéromateuse
- Repères iriens associés à un terrain de dysmétabolisme lipidique
- Pistes générales de soutien naturel du terrain de dysmétabolisme lipidique
- Origines de la couleur de l'iris
- Principaux indicateurs visibles dans l'iris
- Anatomie du tube digestif
- Connaissances générales sur les maladies gastro-intestinales
- Repères iriens associés à un terrain gastro-entérique
- Pistes générales de soutien naturel du terrain gastro-entérique
- Le tissu nerveux
- L'encéphale
- Connaissances générales sur la maladie dépressive
- Repères iriens associés à un terrain dépressif
- Pistes générales de soutien naturel du terrain dépressif
- Le système neurovégétatif
- Connaissances générales sur les troubles neurovégétatifs
- Lecture irienne des terrains sympathicotonique, vagotonique et spasmodique
- Différentes interprétations des anneaux de spasmes
- Pistes générales de soutien naturel des terrains sympa / vago / spasma
- Le tissu osseux
- Connaissances générales sur les arthropathies inflammatoires
- Repères iriens associés aux arthropathies inflammatoires
- Pistes générales de soutien naturel du terrain des arthropathies inflammatoires
- Connaissances générales sur les arthropathies dégénératives
- Repères iriens associés aux arthropathies dégénératives
- Pistes générales de soutien naturel du terrain des arthropathies dégénératives
- Arthrologie
- Repères iriens associés aux arthropathies métaboliques
- Pistes générales de soutien naturel du terrain des arthropathies métaboliques
- Connaissances générales sur les ostéopathies métaboliques
- Repères iriens associés aux ostéopathies métaboliques

- Pistes générales de soutien naturel du terrain des ostéopathies métaboliques
- Module complémentaire : focus sur les systèmes (immunitaire, nerveux, digestif, cardiovasculaire, osseux, articulaire)

Évaluation & certification

- Contrôles continus : exercices pratiques et QCM interactifs.
- Évaluation finale obligatoire pour l'obtention du certificat de compétences : QCM de 30 minutes + cas pratique à analyser et restituer
- Évaluation de satisfaction en fin de parcours
- **Certificat de compétences : Consultant en iridologie**, attestant la participation et l'acquisition des compétences définies dans le programme — ce certificat n'est ni un diplôme d'État ni un titre professionnel réglementé, et ne constitue en aucun cas une qualification diagnostique ou médicale

Méthodes pédagogiques

- Formation structurée en modules progressifs.
- Exercices pratiques corrigés individuellement.
- Tests interactifs via Google Forms.
- Approche incarnée : apprendre en observant, comparant et pratiquant.
- Pédagogie narrative OPAL : compréhension durable et intégration naturelle.

Modalités pratiques

- Formation 100 % en ligne.
- Démarrage possible à tout moment de l'année.
- Suivi individualisé par mail.

Tarifs

Formation Consultant en Iridologie – 100 % à distance → 690 €

La formatrice

Alina Oprea — formatrice, thérapeute et créatrice de la méthode OPAL, plus de 20 ans d'expérience dans le bien-être et la formation. Un accompagnement personnalisé pour transformer vos observations en lectures justes et nuancées, dans le respect de votre rythme et de votre projet.

Ce que vous emportez à la fin

- Une maîtrise solide des bases de l'iridologie.
- La capacité à lire et interpréter les signes de l'iris avec méthode et discernement
- Un outil d'observation complémentaire, à intégrer dans une pratique de bien-être existante ou une démarche personnelle — sans valeur diagnostique ni médicale
- Un certificat de compétences validant les connaissances acquises

Inscription (simple comme bonjour)

Vous me contactez, on échange sur votre projet, on clarifie vos attentes. Un devis, un acompte... et votre aventure commence.

 www.alina-oprea.com

L'iridologie est une pratique non réglementée, sans reconnaissance institutionnelle ni valeur diagnostique reconnue. Elle ne remplace en aucun cas un avis, un diagnostic ou un suivi médical. Formation non reconnue par l'État, non éligible à un financement public ou CPF — financement en fonds propres uniquement.

FORMATION OPAL SYNERGIA

La méthode intégrative Opal (380H)

L'esprit de la formation

OPAL SYNERGIA est ma méthode personnelle, fruit de plus de 20 ans d'exploration, de pratique et de transmission : réflexologie, shiatsu bien-être, naturopathie pratique, respiration sophrologique, méditation et mouvement conscient.

Cette formation hybride a été pensée comme une symphonie : chaque discipline est un instrument, et ensemble elles créent une harmonie entre le corps, le souffle, l'esprit et les émotions.

OPAL SYNERGIA n'est pas seulement une formation : c'est un chemin qui modifie durablement votre manière de pratiquer... et votre manière de vivre.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire est en mesure de :

- Développer une approche globale et intégrative du bien-être, combinant plusieurs techniques complémentaires de façon cohérente
- Identifier des leviers simples de gestion de la fatigue et de l'énergie au quotidien, dans une démarche de bien-être non médicale
- Affiner sa conscience corporelle et sa gestion du mental et des émotions
- Construire une posture d'accompagnant stable, ancrée et respectueuse du cadre non médical

Public & prérequis

Public

- Professionnels du bien-être souhaitant enrichir leur pratique par une approche intégrative.
- Personnes en reconversion désireuses de construire une base solide et cohérente pour accompagner.
- Pratiquants motivés souhaitant développer des compétences globales pour eux-mêmes et leurs proches.

Prérequis

- Être majeur (ou dès 16 ans avec autorisation parentale).
- Maîtriser le français.
- Avoir l'envie d'expérimenter plusieurs pratiques corporelles, énergétiques et conscientes.

À noter : **OPAL SYNERGIA** propose une initiation intégrative à chaque discipline (réflexologie, shiatsu, naturopathie...) dans une logique de vision globale. Elle ne se substitue pas aux formations longues dédiées à chaque discipline pour qui souhaite atteindre un niveau professionnel approfondi dans une seule pratique.

Durée et organisation

- 380 heures au total, réparties comme suit :
 - 300 h de formation hybride (présentiel + visioconférences en direct).
 - 80 h de travail personnel : intégration, pratique autonome, exercices et rédaction d'un mémoire.
- Mémoire final + soutenance, validant l'intégration globale du parcours.

Contenu de la formation

La formation **OPAL SYNERGIA** repose sur une progression logique et intégrative :

- **Réflexologie plantaire & palmaire** : bases pratiques, d'initiation et accompagnement bien-être
- **Shiatsu bien-être** : Kata de base, postures justes, respiration et équilibre énergétique.
- **Naturopathie** : hygiène de vie, alimentation adaptée, prévention santé et gestion du stress.
- **Respiration sophrologique** : ancrage, centrage, régulation émotionnelle et conscience du souffle.
- **Méditation & marche méditative** : présence à soi, apaisement du mental et lien corps-esprit.
- **Activité physique consciente** : Mouvements de bien-être, mobilisation douce et conscience corporelle

Chaque discipline est intégrée progressivement pour créer une pratique fluide, cohérente et durable.

Évaluation & certification

- Évaluations continues : exercices pratiques, retours personnalisés et QCM.
- Mémoire écrit + soutenance orale : démonstration de l'intégration personnelle et professionnelle.
- Évaluation de satisfaction en fin de parcours
- **Certificat de compétences : Consultant en bien-être « Méthode OPAL SYNERGIA »** (formation complète), attestant la participation et l'acquisition des compétences définies dans le programme — ce certificat n'est ni un diplôme d'État ni un titre professionnel réglementé

Méthodes pédagogiques

- Formation hybride : présentiel et visioconférences interactives.
- Travaux personnels guidés : fiches de pratique, exercices d'intégration, mémoire.
- Apprentissage expérientiel : pratiquer d'abord, comprendre ensuite (pédagogie inversée OPAL).
- Supports fournis : cursus PDF, protocoles détaillés, grilles de suivi.

Modalités pratiques

- Présentiel : à Boulogne-Billancourt (ou sur demande ailleurs)
- Distanciel : visioconférences en direct + suivi personnalisé par mail.
- Format : individuel ou petit groupe.
- Accès à la formation après devis signé, inscription 1 à 2 semaines avant le démarrage.

Tarifs

OPAL SYNERGIA – 380 h hybrides → 6 200 €

La formatrice

Alina Oprea — formatrice, thérapeute et créatrice de la méthode OPAL, plus de 20 ans d'expérience dans le bien-être et la formation. Un accompagnement personnalisé pour transformer vos acquis en gestes sûrs et confiants, dans le respect de votre rythme et de votre personnalité.

Ce que vous emportez à la fin

- Une compétence intégrative unique réunissant plusieurs disciplines en un seul savoir-faire cohérent.

- La confiance pour accompagner avec une vision globale et respectueuse, dans un cadre strictement non médical
- Une compréhension approfondie de votre corps, de votre souffle, de vos émotions et de votre mental.
- Un mémoire final qui devient le témoignage structuré de votre parcours et de votre évolution.

Inscription (simple comme bonjour)

- Écrivez-moi pour choisir vos dates (journée, soirée ou week-end)
- Entretien rapide pour préciser vos besoins
- Signature d'un devis et acompte
- Début de votre aventure OPAL !

👉 www.alina-oprea.com

OPAL SYNERGIA intègre des disciplines individuellement non réglementées (réflexologie, shiatsu, naturopathie), sans reconnaissance institutionnelle ni valeur diagnostique ou médicale. Formation non reconnue par l'État, non éligible à un financement public ou CPF — financement en fonds propres uniquement.

TARIFS & CONDITIONS

TARIFS, CONDITIONS, ENGAGEMENTS & GARANTIES

Choisir l'Académie OPAL, c'est s'engager dans un cadre clair, structuré et respectueux de la réglementation de la formation professionnelle continue, avec une relation basée sur la confiance et la transparence.

Vos garanties en choisissant l'Académie OPAL

En vous inscrivant à une formation OPAL, vous bénéficiez de :

- **Validation de votre dossier d'inscription**

Votre dossier est étudié et validé conformément à la réglementation en vigueur applicable à la formation professionnelle continue.

- **Suivi pédagogique personnalisé**

Des échanges pédagogiques et plusieurs bilans sont prévus tout au long de la formation afin d'accompagner votre progression, de répondre à vos questions et d'ajuster votre parcours si nécessaire. Une évaluation de satisfaction est également proposée en fin de parcours.

- **Supports pédagogiques complets**

- Formations à distance : supports PDF, ressources pédagogiques et/ou vidéos mis à disposition après règlement de la formation.
- Formations en présentiel : supports transmis sous format numérique (clé USB fournie par le/la stagiaire ou envoi dématérialisé).

- **Classes virtuelles incluses**

Des réunions individuelles ou collectives sont proposées en visioconférence. Où que vous soyez, vous pouvez échanger en direct avec la formatrice ou participer à des e-conférences thématiques liées à votre formation.

- **Validation finale de la formation**

À l'issue de la formation validée, une attestation de compétences, de suivi ou un certificat de formation est délivré, selon la nature du programme suivi.

Cadre légal – Formation professionnelle continue (mise à jour 2025)

Les formations proposées par l'Académie OPAL relèvent du cadre de la **formation professionnelle continue**, tel que défini par le Code du travail.

- Conformément aux articles L.6353-1 et suivants du Code du travail, un contrat de formation professionnelle ou une convention de formation est établi(e) et signé(e) entre l'organisme de formation (Académie OPAL) et le/la stagiaire avant le démarrage de la formation. Les modalités pédagogiques, financières et légales y sont précisées. L'inscription devient définitive après signature du document et versement de l'acompte prévu, dans les conditions décrites ci-dessous.
- **Droit de rétractation :**
 - Conformément à l'article **L.6353-5 du Code du travail**, vous disposez d'un **délai légal de rétractation de 10 jours** à compter de la signature du contrat ou de la convention.
 - Conformément aux articles **L.221-18 et suivants du Code de la consommation**, lorsque l'inscription est réalisée à distance (internet, email, visioconférence, envoi de documents numériques), vous bénéficiez d'un **délai légal de rétractation de 14 jours** calendaires à compter de la signature du contrat ou de la convention.

⚠ **Exception légale :** Lorsque les supports pédagogiques numériques (PDF, vidéos, ressources téléchargeables) ont été transmis ou rendus accessibles avant la fin du délai de rétractation, ce droit ne peut plus être exercé. Dans ce cas, aucun remboursement ne pourra être exigé, conformément à la réglementation applicable aux contenus numériques fournis immédiatement, et sous réserve de l'accord exprès du stagiaire pour un démarrage anticipé. Les formations en présentiel, distanciel ou en format hybride respectent le même cadre légal.

Modalités financières

- Les **tarifs** sont indiqués sur chaque fiche formation ou sur devis personnalisé.
- Le règlement peut s'effectuer :
 - par virement bancaire,
 - par chèque.
 - en espèce, **dans la limite légale de 1 000€ par transaction pour un client fiscalement domicilié en France** (article L.112-6 du Code monétaire et

financier), ou 15 000€ pour un client non résident fiscal en France. Au-delà, le règlement doit obligatoirement s'effectuer par virement ou par chèque.

- Le paiement peut être réalisé en une seule fois, ou en plusieurs échéances, selon les modalités précisées sur le devis ou le contrat signé.

Acompte

- Un premier versement peut être demandé après l'expiration du délai de rétractation, afin de confirmer la réservation de la place.
- Ce versement ne peut excéder 30% du prix total de la formation, conformément au cadre légal applicable aux contrats de formation professionnelle continue.
- Il engage le/la stagiaire et l'organisme de formation selon les termes du contrat signé.

Solde

- Le solde de la formation doit être réglé :
 - soit avant le démarrage,
 - soit selon un échéancier précisé au contrat, au fur et à mesure du déroulement de la formation.

Financement & reconnaissance des formations

Les formations proposées par l'Académie OPAL s'inscrivent dans le champ du bien-être, du développement personnel et de l'accompagnement non médical. À ce titre :

- Elles ne sont pas reconnues par l'État et ne délivrent pas de diplôme d'État.
- Elles ne sont pas éligibles au CPF ni aux dispositifs publics de financement (France Travail, Région, etc.).

Statut des disciplines enseignées

- **Réflexologie** : profession non réglementée en France, sans diplôme d'État officiel.
- **Shiatsu bien-être** : pratique complémentaire de bien-être, non reconnue comme profession médicale et sans diplôme d'État.
- **Naturopathie** : discipline non reconnue officiellement par l'État, sans titre légalement protégé.
- **Iridologie** : pratique non réglementée, sans reconnaissance institutionnelle.

Les formations proposées par l'Académie OPAL donnent lieu à une attestation de suivi ou un certificat de compétences, mais ne constituent en aucun cas un diplôme d'État, ni une formation médicale ou paramédicale.

Selon la formation suivie, elles peuvent permettre :

- l'exercice d'une activité professionnelle en cabinet libéral,
- une intervention en structure de bien-être,
- une activité associative,
- ou l'acquisition de **compétences complémentaires** dans un cadre professionnel existant, dans le respect strict des limites légales et hors professions de santé réglementées.

Modalités de financement

À ce jour, l'Académie OPAL ne propose **aucune prise en charge CPF**. Le financement s'effectue exclusivement **en fonds propres**.

Engagement de transparence – Académie OPAL

Avec l'Académie OPAL, aucune mauvaise surprise :

- Les tarifs incluent : le suivi pédagogique, les supports de formation, les classes virtuelles prévues, l'évaluation de satisfaction et l'attestation ou le certificat final.
- Une fois inscrit(e) et les supports transmis, vous progressez en autonomie, tout en bénéficiant de retours réguliers, d'un accompagnement humain et rigoureux, et d'une pédagogie claire, incarnée et responsable.

FORMATION	MODALITES		DUREE	TARIF
REFLEXOLOGIE plantaire, initiation	Individuelle	Présentiel	14 H	1 100 €
REFLEXOLOGIE palmaire - initiation	Individuelle	Présentiel	7 H	400 €
REFLEXOLOGIE Plantaire + Palmaire	Individuelle	Présentiel	21 H	1 400 €
REFLEXOLOGIE	Individuelle	Hybride	230 H	4900 €
SHIATSU - initiation	Individuelle	Présentiel	21 H	1500 €
SHIATSU – Niveau II	Individuelle	Présentiel	60 H	2600 €
CONSULTANT EN NATUROPATHIE – parcours complet	Individuelle	Distanciel	150 à 185h Estimation	2100 €
CONSULTANT EN NATUROPATHIE – PACK DUO	Individuelle	Distanciel	175 à 220h Estimation	2500 €
CONSULTANT EN NATUROPATHIE – module à la carte	Individuelle	Distanciel	6 à 15h Estimation	250 €
CONSULTANT EN NATUROPATHIE – option Nutrition AP	Individuelle	Distanciel	25 à 35h Estimation	450 €
CONSULTANT EN IRIDOLOGIE	Individuelle	Distanciel	90 à 120h Estimation	690 €
METHODE OPAL SYNERGIA	Individuelle	Hybride	380 H	6200 €

Les durées suivies de la mention « estimation » sont indicatives et données à titre informatif ; elles peuvent varier selon le rythme du stagiaire.

INSCRIPTIONS & ACCES AUX FORMATIONS

INSCRIPTIONS & ACCES AUX FORMATIONS

Formations en présentiel

Les formations en présentiel se déroulent par défaut en format individuel, afin de garantir un accompagnement personnalisé, une transmission de qualité et une intégration optimale des pratiques. Elles peuvent avoir lieu au domicile du stagiaire. Ce format favorise le contact direct, les échanges en temps réel, les ajustements immédiats et un suivi pédagogique approfondi.

👉 À la demande, certaines formations ou cursus peuvent également être organisés en petit groupe. Dans ce cas, un supplément tarifaire peut être appliqué, notamment pour couvrir les frais de location de salle et les coûts logistiques associés. Les modalités (nombre de participants, lieu, durée et tarification) sont alors définies sur devis personnalisé, après échange préalable.

Formations en distanciel (visioconférence)

Les formations à distance en visioconférence se déroulent en individuel ou en groupe, selon la nature de la formation.

Les outils numériques utilisés (Zoom, Google Meet ou équivalent) permettent :

- un suivi fluide et interactif,
- des démonstrations en direct,
- des exercices guidés,
- des corrections et retours personnalisés en temps réel.

Formations 100 % en ligne (modules à votre rythme)

Certaines formations sont proposées entièrement en ligne, avec une flexibilité totale. Ce format permet d'apprendre quand on le souhaite, où on le souhaite, à son propre rythme. Il est particulièrement adapté en cas de contraintes de temps, de déplacement ou d'organisation.

Après signature du contrat ou de la convention de formation et expiration du délai de rétractation applicable, les supports pédagogiques (PDF, vidéos, exercices, évaluations) sont transmis par voie numérique.

⚠ Conformément à la réglementation en vigueur, dès lors que les supports numériques sont transmis et accessibles, aucun remboursement n'est possible — sauf accord exprès préalable du stagiaire pour un accès anticipé pendant le délai de rétractation.

Modalités d'inscription

L'inscription à une formation OPAL se déroule en plusieurs étapes simples et transparentes :

1. Prise de contact (par e-mail, téléphone ou via le formulaire du site)
2. Échange pour clarifier les besoins et choisir le parcours adapté (présentiel, distanciel ou 100% en ligne)
3. Réception d'un contrat ou d'une convention de formation, accompagné(e) d'un devis personnalisé
4. Signature des documents, puis versement d'un premier paiement (dans la limite légale de 30% du prix total) après expiration du délai de rétractation
5. Réception des supports pédagogiques et, le cas échéant, du planning de formation

Contact & inscriptions

E-mail : contact.alinaoprea@gmail.com

Téléphone : 07 69 96 67 66 (contact uniquement par SMS ou WhatsApp)

Site internet : www.alina-oprea.com

Accessibilité – Personnes en situation de handicap

L'Académie OPAL s'engage à rendre ses formations **accessibles aux personnes en situation de handicap**, dans la mesure du possible et selon la nature de la formation.

- Les formations sont **adaptées au cas par cas**, après un échange préalable permettant d'identifier les besoins spécifiques.
- Les formats individuels, hybrides ou à distance facilitent les **ajustements pédagogiques**, le rythme et les supports.
- Certaines formations pratiques (notamment en réflexologie et shiatsu) sont **accessibles aux personnes aveugles ou malvoyantes**, grâce à une pédagogie sensorielle, tactile et corporelle adaptée.

Toute demande d'adaptation doit être formulée **avant l'inscription**, afin d'étudier les conditions de faisabilité et de proposer un accompagnement approprié.

Dans une optique d'améliorer et de réactualiser les connaissances, Académie OPAL se réserve le droit de changer son programme, l'ordre et de faire évoluer le nombre de leçons, en plus ou en moins.

Académie OPAL

? FAQ – Questions fréquentes

Puis-je payer en plusieurs fois ?

Oui. Pour la majorité des formations, le règlement peut être échelonné (jusqu'à 6 mensualités selon la formation et le devis). Un premier versement (dans la limite légale de 30% du prix total) est demandé après le délai de rétractation pour valider l'inscription. Le règlement peut s'effectuer par virement, chèque, ou en espèces dans la limite légale de 1 000€ (15 000€ pour un client non résident fiscal en France).

Les formations donnent-elles droit à un diplôme d'État ?

Non. Les formations proposées par l'Académie OPAL relèvent du domaine du bien-être et de l'accompagnement non médical. Elles ne délivrent pas de diplôme d'État et ne sont pas éligibles au CPF.

En revanche, à l'issue du parcours, le stagiaire reçoit une attestation de compétences ou une attestation de suivi de formation, selon la formation suivie et la validation des acquis. Ces documents valorisent le parcours mais ne constituent ni un diplôme d'État ni un titre professionnel reconnu.

Ai-je un droit de rétractation ?

Oui, selon deux régimes complémentaires :

- 10 jours à compter de la signature du contrat, conformément à l'article L.6353-5 du Code du travail (applicable à tout contrat de formation professionnelle).
- 14 jours calendaires lorsque l'inscription est réalisée à distance (internet, e-mail, visioconférence), conformément aux articles L.221-18 et suivants du Code de la consommation.
- Pour les inscriptions effectuées via une interface en ligne, une fonctionnalité de rétractation directe peut être mise à disposition pendant toute la durée du délai légal, conformément à l'évolution réglementaire entrée en vigueur en juin 2026.

⚠ Exception légale : : une fois que les supports pédagogiques numériques (PDF, vidéos, ressources téléchargeables) ont été transmis avec l'accord exprès du stagiaire, le droit de rétractation ne peut plus s'exercer. Aucun remboursement n'est alors possible.

Quels documents vais-je recevoir ?

L'Académie OPAL s'engage à favoriser l'accessibilité de ses formations.

- Les parcours sont adaptés au cas par cas, en fonction des besoins spécifiques.
- Les formats individuels, hybrides ou à distance facilitent les ajustements pédagogiques.
- Certaines formations corporelles sont accessibles aux personnes aveugles ou malvoyantes, grâce à une pédagogie sensorielle et expérientielle.

Il est recommandé de signaler toute situation particulière avant l'inscription, afin d'étudier les modalités d'adaptation possibles.

Puis-je poser mes questions avant de m'inscrire ?

Bien entendu, et c'est même vivement recommandé. Vous pouvez :

- poser vos questions par mail,
- échanger par téléphone,
- ou demander un entretien Visio gratuit.

Cet échange permet de clarifier votre projet, de vérifier l'adéquation de la formation à vos objectifs et de choisir la formule la plus pertinente.

Table des matières

POURQUOI CHOISIR L'ACADEMIE OPAL ?	0
INFORMATIONS GENERALES – À SAVOIR	1
FORMATION REFLEXOLOGIE	4
FORMATION REFLEXOLOGIE	8
SHIATSU BIEN-ETRE	13
CONSULTANT EN NATUROPATHIE	17
CONSULTANT EN IRIDOLOGIE	21
FORMATION OPAL SYNERGIA	26
TARIFS, CONDITIONS, ENGAGEMENTS & GARANTIES	31
INSCRIPTIONS & ACCES AUX FORMATIONS	37
? FAQ – Questions fréquentes	40