



# FORMATION WMS

## FORMATION HIJAMA CUPPING THÉRAPIE





## ■ DESCRIPTION

**La Formation Hijama – Cupping Thérapie** est destinée aux personnes souhaitant découvrir ou approfondir les techniques de ventouses traditionnelles.

Cette formation aborde les bases théoriques, les bienfaits recherchés, les précautions d'hygiène, les contre-indications et les gestes pratiques pour une application sécurisée et professionnelle. Idéale pour développer une compétence complémentaire dans le domaine du bien-être et de l'accompagnement corporel.

## ■ PUBLIC

Cette formation s'adresse aux **professionnels du bien-être, de l'esthétique, du massage, du sport ou de l'accompagnement corporel** souhaitant ajouter une compétence complémentaire à leur pratique.

Elle peut également convenir aux personnes en reconversion professionnelle ou aux particuliers souhaitant **découvrir la Hijama / Cupping thérapie** dans un cadre structuré.

## ■ OBJECTIFS

- **Comprendre** les principes fondamentaux de la Hijama et du cupping.
- **Identifier** les indications, limites et contre-indications de la pratique.
- **Connaître** les règles d'hygiène, de sécurité et de prévention des risques.
- **Maîtriser** le matériel utilisé et son entretien.
- **Apprendre** les différentes techniques de pose des ventouses.
- **Repérer** les zones d'application selon les besoins recherchés.
- **Réaliser** une séance encadrée dans un cadre sécurisé.
- **Adopter** une posture professionnelle et respectueuse du client.
- **Savoir informer** et accompagner la personne avant, pendant et après la séance.
- **Intégrer la pratique** dans une activité de bien-être, selon le cadre légal applicable.

## ■ MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Formulaire d'inscription à remplir en ligne ou sur place
- Avoir 18 ans
- Etre prêt à collaborer au sein d'une équipe
- Entretien préalable avec un responsable pédagogique
- **Documents à fournir** : pièce d'identité, CV
- **Niveau de Français** : B1

## ■ COÛT DE LA FORMATION

- Le tarif de cette formation est de **600 CHF TTC**. Le paiement peut être effectué en 3 fois **sans frais par carte bancaire**.

## ■ CERTIFICAT DÉLIVRÉ

A la fin du parcours (théorie – pratique), **les participant-e-s obtiennent un Certificat Hijama cupping thérapie Suisse**. Pour l'obtention du diplôme, les apprenants auront :

- Rendus tous les travaux demandés au cours de la formation
- Réalisé le mémoire en lien avec la pratique
- Obtenu au moins 80 % de réussite aux QCM
- Justifié de 90% de présence en formation – soit 19 heures.





## ■ ORGANISATION DE LA FORMATION

La formation se déroule à Genève sur trois journées — vendredi, samedi et dimanche — pour un total de 21 heures. Les cours ont lieu de 9h00 à 12h00 puis de 13h00 à 17h00.

WMS fournit l'ensemble du matériel nécessaire afin d'assurer le bon déroulement de la formation. Les participants pratiquent les exercices de pose de ventouses en alternance les uns sur les autres.

La session est maintenue à partir de 6 inscriptions et accueille jusqu'à 15 participants maximum.

## ■ PROGRAMME DE FORMATION

### JOUR 1 — VENDREDI THÉORIE COMPLÈTE DE LA HIJAMA

#### **9h00 – 9h30**

- Accueil des participants - Présentation de la formation
- Objectifs pédagogiques
- Tour de table des attentes

#### **9h30 – 10h30**

- Introduction à la hijama - Historique et origines - Principes généraux
- Vision traditionnelle et approche moderne - Bienfaits recherchés

#### **10h30 – 10h45**

- Pause

#### **10h45 – 12h00**

- Anatomie et physiologie utiles à la pratique
- Circulation sanguine - Système lymphatique
- Zones corporelles principales - Compréhension des points de hijama

#### **12h00 – 13h00**

- Pause déjeuner

#### **13h00 – 14h30**

- Indications et contre-indications : Douleurs musculaires - Stress et fatigue - Migraines
- Troubles digestifs - Troubles circulatoires
- Pathologies fréquemment rencontrées
- Situations nécessitant prudence ou refus

#### **14h30 – 14h45**

- Pause

#### **14h45 – 15h45**

- Hygiène, sécurité et cadre professionnel : Désinfection - Gestion du matériel
- Protection du praticien - Prévention des risques infectieux - Gestion des déchets
- Installation du consultant

#### **15h45 – 16h30**

- Présentation du matériel :
- Ventouses - Pompes - Lames - Désinfectants - Gants
- Organisation du poste de travail

#### **16h30 – 17h00**

- Questions/réponses
- Préparation à la pratique du lendemain

## JOUR 2 — SAMEDI PRATIQUE : HIJAMA DE PRÉVENTION



### 9h00 – 9h30

- Rappel théorique - Sécurité et protocole pratique

### 9h30 – 10h30

- Démonstration complète par le formateur
- Installation - Choix des points - Réalisation de la hijama - Conseils post-séance

### 10h30 – 10h45

- Pause

### 10h45 – 12h30

- Pratique encadrée des participants
- Préparation du matériel - Installation du consultant - Manipulation des ventouses
- Gestion de l'hygiène - Chaque participant commence la réalisation d'une hijama de prévention.

### 12h30 – 13h30

- Pause déjeuner

### 13h30 – 15h00

- Suite des pratiques individuelles - Correction des gestes - Accompagnement personnalisé

Travail sur :

- posture, précision, hygiène, sécurité, relation avec le consultant.

### 15h00 – 15h15

- Pause

### 15h15 – 16h30

Pratique complète :

- Chaque participant réalise une hijama de prévention complète sous supervision.

### 16h30 – 17h00

- Débriefing de la journée - Questions cliniques - Analyse des difficultés rencontrées

## JOUR 3 — DIMANCHE PRATIQUE : HIJAMA CIBLÉE THÉRAPEUTIQUE

### 9h00 – 9h30

- Révision des protocoles - Choix des points selon les problématiques

### 9h30 – 10h30

Études de cas - Douleurs lombaires - Migraine - Stress - Fatigue chronique - Troubles musculaires  
Troubles digestifs

### 10h30 – 10h45

Pause

### 10h45 – 12h30

Pratique encadrée :

Chaque participant réalise une hijama ciblée adaptée à une problématique précise.

Travail sur : choix des points, raisonnement thérapeutique, adaptation du protocole, surveillance du consultant.

### 12h30 – 13h30

Pause déjeuner

### 13h30 – 15h00

- Suite des pratiques thérapeutiques - Correction individualisée - Gestion des réactions possibles
- Conseils après séance

### 15h00 – 15h15

Pause

### 15h15 – 16h00

Cas pratiques complets - Mise en situation professionnelle - Accueil du consultant

Anamnèse simple : Choix du protocole - Organisation de séance

### 16h00 – 16h30

- Questions/réponses - Conseils pour débiter la pratique - Cadre éthique et professionnel

### 16h30 – 17h00

- Bilan de formation - Remise des attestations - Clôture de la session



## ■ ABSENCES

**Toute absence due à une maladie, un accident ou un événement particulier doit être communiquée le jour même, avant le début du cours.**

**Le taux d'absence ne doit pas dépasser 10%** de la durée totale de la formation.

## ■ EXCLUSION DE LA FORMATION

Si le comportement et la participation de l'apprenant sont jugés inappropriés par le formateur et le responsable de formation, l'apprenant recevra un avertissement écrit. Si le délai d'amélioration n'est pas respecté, l'apprenant sera exclu de la formation avec effet immédiat et aucun remboursement ne sera dû.

## ■ ABANDON OU ÉCHEC DE LA FORMATION

En cas d'abandon ou d'échec de la formation (non-validation des connaissances, absences injustifiées), aucun remboursement peut-être demandé.