



ORTHOLISTIQUE

Ouvrons des perspectives thérapeutiques



Première Porte : RECONNEXION POUR LES PARTICULIERS



**GAGNEZ EN AUTONOMIE ET
FAVORISEZ VOTRE SANTÉ !**

100%

**APPRENTISSAGES ADAPTÉS À CHACUN DE VOUS ET
TRANSMISSIBLES À VOS PROCHES**



VOTRE PROBLÉMATIQUE

VOS BESOINS



Vous voulez aller mieux, mais vous ne savez pas par où commencer
Vous rencontrez souvent des situations de stress épuisantes
Vous savez que vous pourriez être meilleur si vous étiez moins fatigué



Vous aimeriez plus de santé et de bien-être dans votre vie
Vous avez soif de nouvelles connaissances et compétences
Vous souhaitez favoriser votre autonomie et celle de vos proches



Vous avez conscience que le stress chronique vous affaiblit
Vous avez besoin de savoir comment vous régénérer facilement
Vous voulez déployer vos qualités pour vibrer votre plein potentiel

ET VOUS SOUHAITEZ RESTER EN ALIGNEMENT
AVEC VOS VALEURS HUMAINES PROFONDES

**CETTE FORMATION DE TROIS JOURS
« LA RELAXATION : APPROCHES INTÉGRATIVES »
EST FAITE POUR VOUS SI :**



Vous voulez apprendre des pratiques simples pour éviter la fatigue et vous régénérer facilement et rapidement



Vous êtes partant(e) pour intégrer de nouveaux outils à votre quotidien



Vous souhaitez découvrir ou approfondir une approche globale et innovante du vivant



Vous cherchez à enrichir l'aide que vous apportez à des proches touchés par certaines pathologies



Vous voulez consolider la compréhension que vous avez du fonctionnement de votre corps et de votre esprit

**INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT
LE NOMBRE DE PLACES EST LIMITÉ**

LES OBJECTIFS DE CETTE FORMATION :

**Monter et consolider les marches,
les unes après les autres**



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre la physiologie du stress et des émotions, leur impact sur le corps et l'esprit, à travers différents axes d'approche

Enrichir votre panel de connaissances et vous offrir différents axes de lecture, de compréhension et de traitement des troubles observés

Découvrir, explorer, analyser et intégrer différentes techniques de relaxation

Apprendre à reproduire les techniques de relaxation pour les retransmettre de manière verbale ou par palpation

Comprendre l'intérêt de la relaxation intégrée à l'accompagnement des troubles rencontrés et être capable de l'expliquer simplement

Apprendre à déceler les signaux de stress sur soi et sur autrui

Apprendre à **repérer un déséquilibre** éventuel du fonctionnement du SNA pour agir en conséquence grâce à des techniques éprouvées

Intégrer un "répertoire" de pratiques quotidiennes pour ancrer un état de détente facile à maintenir, notamment lors de situations de «crise»

Savoir vers quelle plante vous tourner pour soulager les troubles anxieux, du sommeil, de la concentration, de la mémoire... induits par le stress



LE PROGRAMME DES ENSEIGNEMENTS

JOUR 1 / Matin :

- Présentation de l'intervenante et des participants, restitution des besoins de chacun
- Évaluation du niveau de stress ressenti au quotidien comme base d'étalonnage : échelle de mesure du stress perçu adaptée de Cohen et Williamson
- Pratique introductive guidée / échanges
- Définitions du stress, éléments de physiologie
- Pratique guidée : relaxation progressive de Jacobson
- L'impact du stress, éléments de physiologie suite
- Le système nerveux
- Évaluation

JOUR 1 / Après-midi :

- Les échelles de mesure du stress perçu
- Technique de testing du fonctionnement du SNA
- Pratique guidée : training autogène de Schultz
- Les causes du stress
- Les trois phases du stress et leur impact sur le corps
- Pratique : méthode Vittoz
- Évaluation

- Le Nerf Vague
- Les symptômes d'un stress chronique
- Savoir repérer un déséquilibre du SNA
- Les échelles de mesure du stress perçu
Technique de testing du fonctionnement du SNA
- Évaluation
- Questions/Réponses/Échanges, bilan fin de journée

JOUR 2 / Matin : Relaxation, MTC et troubles quotidiens : liens

- Réveil pédagogique, Q-Réponses /Éclaircissements
- Théorie des 5 Éléments
- Automassage de Relaxation
- Les émotions et les organes en MTC
- L'axe ShaoYin : son importance
- Comprendre l'intérêt de pratiquer la relaxation
- Technique respiratoire
- Évaluation

JOUR 2 / Après-midi :

- La relaxation : un état de conscience modifié
- Le fonctionnement du cerveau en état de stress
- L'impact du stress sur les relations
- Technique respiratoire
- Évaluation
- Les différents types d'ondes cérébrales

- Technique respiratoire
- Les effets de la relaxation
- Bilan fin de journée / Questions – Réponses

JOUR 3 / Matin :

- Réveil pédagogique – Questions-Réponses/Éclaircissements
- La palpation des muscles, l'observation du visage
- Le test du pincement du Trapèze
- Stress et émotions difficiles
- Technique de relaxation complémentaires
- Phytothérapie / Aromathérapie
- Évaluation

JOUR 3 / Après-midi :

- L'Esprit et son logis, le Cœur / La cohérence cardiaque
- Pratique guidée : Qi Gong de relaxation
- Troubles rencontrés au quotidien, pouvant être impactés par le stress et soulagés par la Relaxation : compréhension et révision de la Théorie des 5 Éléments
- Évaluation
- Répertoire d'exercices à pratiquer
- Questions – Réponses / Bilan de fin de formation
- Questionnaire de satisfaction



Pourquoi est-ce une bonne idée de s'inscrire à cette formation ?



Lors de cette formation, vous intégrez une importante boîte à outils pour répondre à vos problématiques de stress, de fatigue, de doutes, inhérentes à notre vie moderne et vous pourrez les retransmettre à vos proches.

Ces techniques sont directement applicables dans les cas de :

TDAH, Parkinson, dysphonie, soutien au traitement contre cancer, troubles de la concentration, de la mémoire, des apprentissages, du sommeil, bégaiement, dyspraxie, troubles de la fluence, autisme, confiance en soi, hypersensibilité, troubles anxio-dépressifs, alimentaires, addictions...





Vous ouvrez des portes dans votre conscience et construisez de nouvelles connexions neuronales, grâce à cette formation.

Vous améliorez ainsi votre état d'esprit et adoptez des habitudes aptes à promouvoir votre santé et agissez davantage en prévention.

Votre formatrice et interlocutrice :

Caroline Sevestre, Orthophoniste
École d'Orthophonie de Nancy - 2004

Exerçant depuis 21 ans en libéral

(cabinet, domiciles, EHPAD et Hôpitaux), formée en Expansion de Conscience, Médecine Traditionnelle Chinoise, Méditation Taoïste, Thérapie Holistique, vous propose une pédagogie interactive, basée sur l'expérience ainsi que des évaluations individuelles pour vous assurer que les enseignements ont été assimilés.

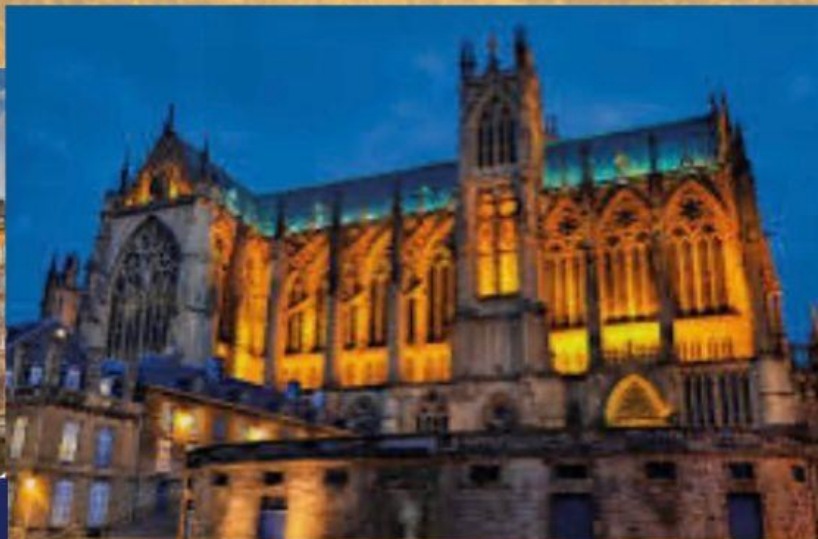


LE LIEU

À METZ

Hôtel Mercure Centre Gare

à 300m de la Gare
à 5 minutes du Centre Ville



BIENVENUE !

Toutes nos formations sont accessibles aux PMR. En cas de handicap, merci de nous contacter afin que nous mettions tout en œuvre pour aménager au mieux la formation.

LES DATES

19, 20 et 21 juin 2025

11, 12 et 13 septembre 2025

16, 17 et 18 octobre 2025



21h d'enseignements en présentiel

15 stagiaires max par session

Aucun prérequis nécessaire

**Pour d'autres dates ou toute question,
contactez-nous !**



06 83 16 92 13

FINANCEMENT

Offre de lancement : 330 € TTC les 3 jours

Au lieu de ~~540 €~~

**Restauration et hébergement :
non pris en charge par l'OF**

**Formation susceptible d'être prise
en charge par le FIFPL : nous contacter**



Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

ÉVALUATION DE L'ACTION

- 1.Évaluation de l'action (satisfaction des participants).
- 2.Évaluation sur le degré d'acquisition des compétences (tests, examens, fiches d'évaluation, entretiens...).
- 3.Évaluation des acquis (Mise en situation et QCM) / Corrections et échanges avec les stagiaires.
- 4.Évaluation de la prestation de formation « à chaud » (tour de table, cible, bilan écrit...).
- 5.Évaluation des acquis au regard des objectifs attendus « à froid ». Après 3 mois ou 6 mois.



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Moyens pédagogiques :

- **Exercices corporels, jeux de rôles, exposés ;**
- **Supports pédagogiques sur PowerPoint ;**
- **Matériel de vidéo projection ;**
- **Salle de Formation ;**
- **Support de cours**

Méthodes : Active, Interrogative

Modalités :

- **Présentiel**
- **Point en amont de la formation avec restitution du besoin du stagiaire.**
- **Point en fin de journée de formation, recueil des impressions.**
- **Évaluation à chaud en fin de formation, débriefing sur l'écart éventuel,**
- **Formalisation d'une régulation sur les points soulevés**

Moyens d'encadrement de la formation

Ortholistique s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels des stagiaires.

L'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés, ce qui permet l'ancrage en temps réel.

Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et pratiques.

Vidéo-projection.

Support de cours délivré à chaque participant.

Travaux pratiques, jeux de rôle.

