



# ORTHOLISTIQUE

*Ouvrons des perspectives thérapeutiques*

**FORMATION**

## **Première Porte : RECONNEXION**

**POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ ET DE  
L'ACCOMPAGNEMENT**



**FAVORISEZ UNE AIDE  
ORIGINALE ET EFFICACE**

**100%**

**ADAPTÉE À CHACUN DE VOS PATIENTS ET CONSULTANTS**



# VOTRE PROBLÉMATIQUE VOS BESOINS



**Vous vous ennuyez dans votre pratique professionnelle**  
**Vous avez l'impression de tourner en rond**  
**Vous ressentez qu'il vous manque des cartes dans votre jeu**



**Vous aimeriez que vos patients se sentent plus impliqués**  
**Vous avez soif de nouvelles connaissances et compétences**  
**Vous souhaitez favoriser l'autonomie de vos patients**



**Vous êtes concerné.e par l'épuisement professionnel, le doute**  
**Vous avez besoin de savoir comment vous régénérer facilement**  
**Vous voulez déployer au maximum vos compétences pour vibrer plus !**

**ET VOUS SOUHAITEZ RESTER EN ALIGNEMENT  
AVEC VOS VALEURS THÉRAPEUTIQUES PROFONDES**

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



Vous voulez vous renouveler tant professionnellement que personnellement pour éviter l'épuisement



Vous êtes partant(e) pour intégrer de nouveaux outils à vos savoir-faire thérapeutiques déjà présents



Vous souhaitez mettre au premier plan une approche globale et innovante du vivant



Vous cherchez à enrichir votre approche thérapeutique en y apportant plus de sérénité et de résultats tangibles



Vous avez à cœur de consolider le sens de votre place de professionnel de la santé et de l'accompagnement

**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 de troubles rencontrés en cabinet 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 selon Hans Selye 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 :**

- **Réveil pédagogique, Q-Réponses /Éclaircissements**
- **Théorie des 5 Éléments**
- **Les émotions et les organes en MTC**
- **Automassage de Relaxation**
- **L'axe ShaoYin : son importance**
- **Comprendre l'intérêt de pratiquer la relaxation**
- **Technique respiratoire : la Respiration Naturelle et ses caractéristiques**
- **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**
- **Techniques respiratoires**
- **Évaluation**
- **Les différents types d'ondes cérébrales**

- Techniques respiratoires
- 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, pratique de testing
- Stress et émotions difficiles
- Techniques de relaxation complémentaires
- Phytothérapie / Aromathérapie
- Évaluation

### JOUR 3 / Après-midi :

- L'Esprit et son logis, le Cœur, selon la Médecine Traditionnelle chinoise
- La cohérence cardiaque : fonctionnement, bienfaits, liens
- Pratique guidée : Qi Gong de relaxation
- Troubles rencontrés en cabinet, pouvant être impactés par le stress et soulagés par la Relaxation : compréhensions, partages, propositions d'interaction et révisions par rapport à ce qui a été vu pendant les 3 jours
- 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 ?

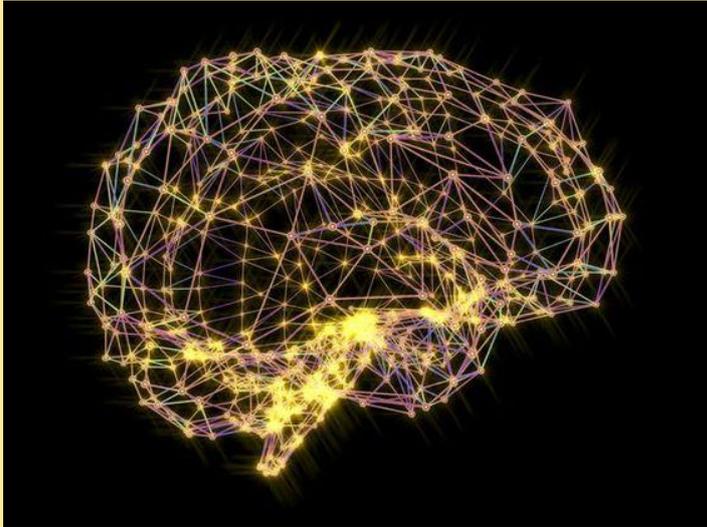


Lors de cette formation, vous intégrez une importante boîte à outils pour répondre à vos problématiques de stress, de fatigue, de doutes, inhérentes à la profession de professionnel de la santé et de l'accompagnement, mais également à celles de vos patients et consultants.

**Ces techniques sont directement applicables auprès de vos patients :**

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, celle de vos patients et consultants 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.**

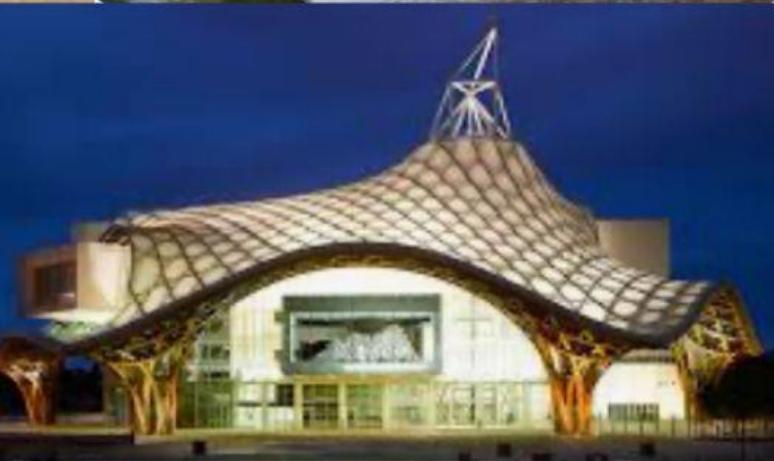
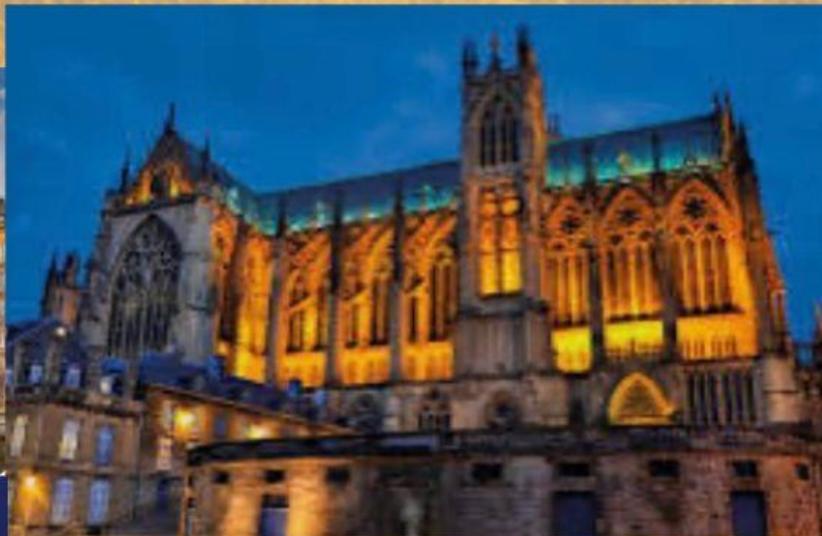


# LE LIEU

## 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 : 580 € TTC les 3 jours**

**Au lieu de ~~690 €~~**

**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.

