



ORTHOLISTIQUE

Ouvrons des perspectives thérapeutiques



FORMATION

Première Porte : RECONNEXION



**FAVORISEZ UNE AIDE
ORIGINALE ET EFFICACE**

100%

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



LES OBJECTIFS DE CETTE FORMATION :

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



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Connaître la physiologie du stress et des émotions, leur impact sur votre corps et votre esprit, depuis différents axes d'approche

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

Intégrer différentes techniques de reconnexion à votre corps et votre esprit

Apprendre à reproduire au moins trois techniques corporelles pour les retransmettre à votre consultant ou votre proche, en visant son autonomie

Intégrer avec discernement ces techniques lors de l'accompagnement de troubles rencontrés en cabinet

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

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

Savoir vers quelle plante vous tourner pour soulager les troubles anxieux, du sommeil, de la concentration, de la mémoire etc... qui peuvent être la motivation d'une consultation en cabinet ou d'une demande de conseil de la part d'un proche



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
- Le stress selon Hans Selye
- 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 et de Reconnexion à soi**
- **L'axe ShaoYin : son importance**
- **Technique respiratoire : la Respiration Naturelle et ses caractéristiques**
- **Évaluation**

JOUR 2 / Après-midi :

- **Les états de conscience modifiés**
- **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 reconnexion**
- **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 Reconnexion complémentaires
- Phytothérapie / Aromathérapie en lien avec les troubles évoqués
- 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 Reconnexion à soi : 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, proches et consultants :

TDAH, Parkinson, dysphonie, soutien au traitement anti-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, douleurs...





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

Tout près de METZ
Dans un lieu empreint de calme et de
sérénité

Le Couvent de PELTRE



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

16, 17 et 18 octobre 2025



21h d'enseignements en présentiel

Limité à 15 stagiaires environ par session

Aucun prérequis nécessaire, à part maîtriser la langue française

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



06 83 16 92 13

FINANCEMENT

Professionnels : 580 € HT les 3 jours

Particuliers : 420 € HT les 3 jours

Possibilité de paiement en 3 fois sans frais

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

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

Taux de satisfaction de nos stagiaires : 97%

Taux de réussite : 93%



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, QRC et questions directes 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 Canva ;
- 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.

