



ORTHOLISTIQUE®



Première Porte : **RECONNEXION**

FORMATION DIGITALE IMMERSIVE

Corps • Système nerveux • Conscience

Nous vous donnons les clés
pour en ouvrir la porte.

LES OBJECTIFS DE CETTE FORMATION

- 1 Connaître la physiologie du stress et des émotions, leur impact sur le corps et sur l'esprit.
- 2 Enrichir votre panel de connaissances et vous offrir différents moyens de lecture, de compréhension et de traitement.
- 3 Intégrer différentes techniques dans l'aide à votre patient, proche aidant ou consultant.
- 4 Apprendre à reproduire au moins trois techniques corporelles pour pouvoir les retransmettre.
- 5 Intégrer avec discernement ces techniques au quotidien ou lors de troubles spécifiques.
- 6 Apprendre à déceler les signaux de tensions sur vous-même et sur les personnes accompagnées.
- 7 Apprendre à repérer et rétablir un déséquilibre éventuel du fonctionnement du SNA.
- 8 Savoir quelle plante conseiller de manière sécuritaire pour soutenir anxiété, sommeil, concentration, mémoire, etc.

Une formation pour comprendre, ressentir et intégrer

Plus qu'un simple programme de gestion du stress, Première Porte : RECONNEXION propose une exploration structurée du corps, du système nerveux et de la conscience. Les enseignements restent concrets, applicables et profondément humains.

LE PROGRAMME

DES ENSEIGNEMENTS - MODULES 1 À 9

Partie formation digitale asynchrone

+ de 7h de contenu vidéo et de pratique guidée en autonomie

1 Introduction / Présentation de l'intervenante

Découverte du parcours et de l'approche.

2 Pratique introductive

Entrer dans la pratique et se connecter.

3 Premiers jalons

Définitions du stress, éléments de physiologie.

4 Le Système Nerveux Autonome

Les systèmes nerveux sympathique et parasympathique et leurs effets.

5 Tester son SNA et son niveau de stress

Échelles de mesure du stress perçu et technique de testing du fonctionnement du SNA.

6 Pratique guidée : Training Autogène de Schultz, version complète

Pratique guidée pas à pas.

7 Comprendre, intégrer et savoir retransmettre le Training Autogène de Schultz

Rappel de pratique, enseignements clés et bienfaits du TAS.

8 Causes et impact du stress

Comprendre les mécanismes et leurs conséquences.

9 Méthode Vittoz, pratique du corps et de l'esprit

Fondamentaux et exercices.

LE PROGRAMME

DES ENSEIGNEMENTS - MODULES 10 À 18

Partie formation digitale asynchrone

+ de 7h de contenu vidéo et de pratique guidée en autonomie

10 L'état ordinaire de conscience et ce qu'il induit chez l'individu

Théorie et pratique guidée : régulation des 7 Glandes.

11 Les ondes cérébrales

Comprendre leur fonctionnement et leur impact.

12 L'ancrage dans le moment présent

Pratique d'exercices, présence et attention.

13 La Théorie Polyvagale

Comprendre le système de sécurité interne.

14 Détecter et réguler

Exercices pratiques et pratique guidée.

15 Aller plus loin avec la Médecine Traditionnelle Chinoise

La théorie des 5 Éléments, les organes et les émotions, énergie innée et énergie acquise, pratique guidée : la Relaxation des 5 Organes.

16 Pratique guidée : l'Échange de l'Eau et du Feu

Harmonisation des énergies.

17 Techniques complémentaires à intégrer dans sa pratique

Outils simples et efficaces.

18 La Cohérence Cardiaque - Le Cœur, logis du Shen - Les plantes facilitantes

Pratiques respiratoires, centre du Shen, soutien par les plantes.

PARTIE FORMATION DIGITALE SYNCHRONE

4 sessions de 3h00 sur Zoom, en groupe

Pour approfondir les enseignements abordés en autonomie, poser toutes ses questions et échanger avec les autres participants.

Dates à venir à partir de mai 2026

Les replay de toutes les réunions restent accessibles sur la plateforme.

Thèmes abordés pendant les sessions collectives

- ✦ Automassage de Relaxation et de Reconnexion à soi
- ✦ L'axe ShaoYin : l'importance de sa prise en compte
- ✦ Technique respiratoire : la Respiration Naturelle et ses caractéristiques
- ✦ Échanges Questions - Réponses
- ✦ Les états de conscience modifiés : effets immédiats et à long terme sur le fonctionnement cérébral
- ✦ Le fonctionnement du cerveau en état de stress
- ✦ L'impact du stress sur les relations
- ✦ Pratique guidée : Qi Gong de relaxation
- ✦ Troubles rencontrés en cabinet et/ou dans la vie courante pouvant être impactés par le stress
- ✦ Techniques respiratoires
- ✦ Pratiques guidées complémentaires