



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Formation praticien(ne) holistique spécialisé(e) en naturopathie

Document remis au stagiaire avant son inscription (Article L6353 du Code du Travail)

2023

En formule E-learning et regroupement en présentiel



Sensoria Sagesse de femme
Centre de formation aux métiers du bien être
n°siret : 51862370700016
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre
sous le n° 24 41 01093 41
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Les bienfaits des techniques holistiques appliquant les lois de la nature où on considère les personnes dans leur globalité (physique, psychologique, énergétique) ne sont plus à démontrer.

La naturopathie, les massages bien être, les techniques énergétiques, le magnétisme, le chamanisme... sont des pratiques millénaires respectant ces principes qu'Hippocrate appliquait, il disait « la nature est guérisseuse » « l'homme est considéré dans sa globalité » ...

Toutes ces techniques font partie d'une philosophie de vie à appliquer car on ne peut aider les autres si on n'a pas soi même avancé sur son propre chemin de vie....

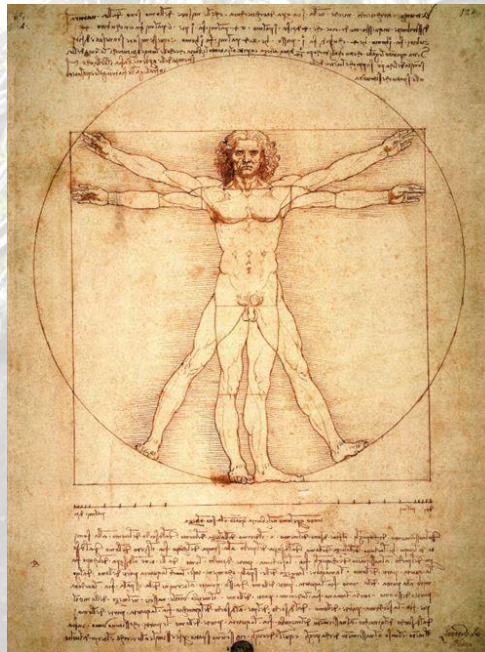
Sensoria Sagesse de femme
Centre de formation aux métiers du bien être
n°siret : 51862370700016
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre
sous le n° 24 41 01093 41
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Un centre de formation où la qualité et la bienveillance
sont les priorités
Région Occitanie, Centre Val de Loire



Sensoria Sagesse de femme
Centre de formation aux métiers du bien être
n°siret : 51862370700016

Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre
sous le n° 24 41 01093 41

Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Qui suis-je ? :



Sandrine SANSANO, Fondatrice de Sensoria Sagesse de Femme
Praticienne et formatrice en techniques holistiques et quantiques spécialisée dans les traumatismes des femmes
Professeure de yoga spécialisée dans les problèmes liés à l'âge et les problèmes féminins (ménopause, endométriose ...)
Depuis 1996, professionnelle des métiers du bien être et des techniques holistiques

Diplômée d'Etat en 1996 dans les métiers du bien être, passionnée par ces domaines je n'ai cessé de me former et de pratiquer depuis.

En 2012, j'ai décidé de créer mon centre de stages et formations professionnelles et d'en faire un lieu de convivialité, cocooning, à dimension humaine, en toute simplicité où la bienveillance est privilégiée.

Depuis 2012, je me suis spécialisée dans l'aide aux femmes au travers de mes différentes techniques, des ateliers de cercles ou de retraites de femmes dédiés ont lieu à Sète et à Blois : au travers des cercles de parole, de la danse, du chant, de la méditation, des techniques ancestrales au son de musique et chants, au son du tambour ou autres instruments propices à la méditation et du yoga avec ma meilleure amie professeure de yoga et de danse pour les retraites.

Je dispense les stages et formations à Sète ma ville de coeur à côté de Montpellier et à Blois où sont mes racines entre Tours et Orléans.

Mon cursus :

Praticienne en naturopathie pratique en autodidacte de la naturopathie depuis 1996, formée et qualifiée au CNFDI
Magnétiseuse formée auprès de Pascal Diez magnétiseur (amplitude formation) et membre de l'Association des Guérisseurs de France

Praticienne en soins énergétiques premium formée en présentiel par le Dr Luc Bodin, médecin généraliste spécialisé en cancérologie et médecine quantique et membre des élèves du Dr Luc Bodin

Professeure de yoga spécialisée dans les problèmes liés à l'âge et les problèmes féminin (ménopause, endométriose, prémenstruel ...) et praticienne en hypnoméditation avec l'école et la Fédération Green Yoga et membre du syndicat des professeurs de green yoga

Praticienne en harmonisation globale du Dr Thérèse Quillé médecin généraliste et homéopathe (en cours de certification)

Esthéticienne diplômée d'État en BTS esthétique cosmétique au lycée Camille Claudel de Fréjus

Socio esthéticienne à but humanitaire et social diplômée d'État en capacité socio esthétique à but humanitaire et social avec l'école le CODES à l'hôpital Bretonneau de Tours

Praticienne en massages* bien être qualifiée

Animatrice professionnelle diplômée d'État en BEATEP (Brevet d'État d'Animateur Technicien de l'Éducation Populaire)

Suit les enseignements de la pratique chamanique avec l'école Nature Conscience Chamanisme

A suivi une retraite méditative et enseignements du Bouddhisme Tibétain sur la mort au Temple de Lerab Ling

Suit des enseignements chamaniques avec des chamans de différentes traditions depuis 2017

Les formations que je vous propose sont issues de tous les enseignements, mises en pratique et savoirs faire acquis depuis 1996

Sensoria Sagesse de femme

Centre de formation aux métiers du bien être

n°siret : 51862370700016

Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre

sous le n° 24 41 01093 41

Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Contact :

Sensoria Sagesse de Femme
51 rue de Villiersfins
41000 BLOIS

Sensoria Sagesse de Femme
Résidence Mer et Soleil
Avenue Jean Monnet
34200 SETE

02 54 43 17 21
06 73 41 80 05

contact@formations-sensoria.fr
<https://www.formations-sensoria.fr/>

Sensoria Sagesse de femme
Centre de formation aux métiers du bien être
n°siret : 51862370700016
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre
sous le n° 24 41 01093 41
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Moyens pédagogiques :

- Fascicules téléchargeables et imprimables sur la plateforme E-learning, fascicules « papier » pour certaines formules (support de cours)
- E-learning accessible en illimité (fichiers PDF téléchargeables, imprimables, vidéos, émissions...)
- Les cours se déroulent de façon active avec participation des stagiaires pour les ateliers
- Démonstration des techniques sur modèle (les stagiaires sont à la fois les praticiens et les modèles lors des regroupements en présentiel pour les formules avec massages bien être)
- Vidéo projecteur et écran pour le présentiel
- Accessibilité :

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Des aménagements sont possibles (contacter la formatrice pour ces aménagements afin de permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions possibles)

Suivi :

- Suivi via la plateforme de formation à distance dédiée : la formatrice a accès aux statistiques de connexion ainsi que les résultats des évaluations de chaque stagiaire.
- sur la plateforme E-learning il y a un forum permettant de communiquer entre les stagiaires et avec la formatrice ainsi que la possibilité de faire des commentaires sur chaque page et qui arrivent directement par mail à la formatrice afin d'être traités au plus vite
- pour toute question et accompagnement, le forum, les commentaires sur chaque page, le mail et le téléphone sont à disposition des élèves pour communiquer avec la formatrice
- le délai des traitements et des questions est de maximum une semaine mais souvent traités dans les 48 heures

Evaluation :

- Répondre aux évaluations, quiz ou sondages accessibles sur la plateforme de formation à distance dédiée et obtenir la meilleure note possible à chaque évaluation sachant que l'apprenant peut recommencer autant de fois que nécessaire chaque évaluation, sachant que toutes les réponses sont dans les contenus de la formation.
- Répondre et envoyer via un lien sur la plateforme ou par mail des évaluations qui seront corrigées par la formatrice
- Visionner l'intégralité des supports audios et vidéos présents sur la plateforme à distance et atteindre la durée minimum requise
- Obtenir un taux de progression compris entre 95% et 100%



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

-Modalité d'évaluation

- Evaluation théorique et pratique tout au long de la formation (contrôle de connaissance et pratiques des différentes techniques)

Pour la théorie : évaluations en ligne sur la plateforme de formation à distance, évaluations envoyées à la formatrice sous format word et corrigées par la formatrice

Pour la pratique (pour les formules avec massages bien être) : évaluations pratiques en présentiel

-Documents remis en fin de formation

- Certificat de fin de formation
- Attestation de formation
- Tout autre document demandé par l'organisme financeur
- Relevé de connexions
- Taux de progression

-Adresse du lien pour la formation en formule mixte :

<https://online.formations-sensoria.fr/formation/>

Délai d'assistance : Sous 24h (jours ouvrés)

L'apprenant doit :

- Disposer d'une connexion internet lui permettant un accès à la plateforme de formation en ligne disponible uniquement via internet.

- Avoir des appareils connectés : ordinateur, tablette, ou smartphone

-Utilisation du navigateur Google Chrome permettant de visualiser et d'écouter les types de supports de la formation et dont l'apprenant à accès : vidéos, audios, PDF sans qu'aucun facteur bloquant de toute sorte ne puisse bloquer les éléments automatiques de compteur lors du suivi de la partie à distance de sa formation

- Savoir se servir de ces moyens technologiques de façon à pouvoir apprendre les contenus de la formation.

- Avoir la capacité technologique de répondre au quiz, sondages ou évaluations en ligne ainsi que l'envoi des évaluations via le lien sur la plateforme mis à disposition de l'apprenant.

-Matériel dont le stagiaire doit disposer pour cette formation (sur les conseils de la formatrice) :

-une table de massage (pour les formules avec massages)

-de quoi prendre des notes

-du matériel est mis à disposition du stagiaire lors des regroupements en présentiel

Sensoria Sagesse de femme

Centre de formation aux métiers du bien être

n°siret : 51862370700016

Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre

sous le n° 24 41 01093 41

Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

-Informations complémentaires :

Assistance technique par messagerie dédiée

Organisation : formation réalisée à distance de façon asynchrone et synchrone pour les visioconférences

Pour le présentiel 8 élèves maximum par session

Public concerné :

Ces formations sont ouvertes aux professionnels de la santé ou des techniques alternatives souhaitant accompagner les personnes afin d'acquérir des compétences nouvelles ou plus approfondies et aux particuliers pour leur développement personnel ou pour une reconversion professionnelle.

Prérequis :

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre les formations mais un entretien préalable est demandé.

Sensoria Sagesse de femme
Centre de formation aux métiers du bien être
n°siret : 51862370700016
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre
sous le n° 24 41 01093 41
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Programme :

Objectifs de la formation :

Devenir praticien-ne holistique spécialisée en naturopathie (praticien naturopathe holistique) dans le but de la prévention « santé » et du mieux être des personnes.

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable :

- de mettre en place un accueil adapté à la clientèle
- de mettre en place des techniques adaptées à chaque personne et à chaque problème physique ou psychologique
- de mettre en place des bilans vitaux, programmes de cures et d'hygiène alimentaire ainsi que des techniques naturopathiques adaptées à chaque personne
- de mettre en place des ateliers collectifs ou individuels en conseils pour la prévention « santé » (gestion du stress, conseils en hygiène de vie, aromathérapie...)

Compétences visées :

- capacité à s'adapter au public
- capacité à adapter les techniques et programmes en naturopathie en fonction des maux des personnes
- capacité à choisir et utiliser les supports adéquats pour le confort des personnes
- connaissances anatomiques et physiologiques
- capacité à établir un bilan vital
- capacité à établir des cures
- capacité à établir des programmes adaptés à chaque personne
- capacité à donner des conseils en hygiène de vie pour la prévention et le mieux être des personnes
- maîtriser les bienfaits et les contre indications pour chaque technique proposée surtout en aromathérapie et phytothérapie ainsi que les cures détox
- connaissance de base des dysfonctionnements physiologiques pour un meilleur accompagnement
- savoir concevoir des ateliers à thème (gestion du stress, aromathérapie, phytothérapie, compléments naturels, respiration, relaxation...)
- savoir organiser des conférences à thème
- capacité d'écoute et de bienveillance
- capacité à réajuster les programmes et techniques si besoin
- capacité à créer un lieu d'accueil respectant les règles d'hygiène et de sécurité
- capacité à créer une atmosphère rassurante et cocooning

Nature et caractéristiques de l'action de formation

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 (type d'action) est : Actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances

Accès à la formation :

- l'accès à la formation en ligne est disponible dès l'inscription si le règlement est effectué sur le site internet par CB ou dès réception du règlement par chèque

Sensoria Sagesse de femme
Centre de formation aux métiers du bien être
n°siret : 51862370700016
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre
sous le n° 24 41 01093 41
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

- Dans le cas d'une prise en charge, la formation sera accessible au 1er jour de la formation de financement indiquée dans le devis.

-pour le présentiel des dates sont proposées plusieurs fois dans l'année (ateliers de mise en situation, massages bien être en fonction de la formule choisie)

Programme :

Plus de 40 fascicules format PDF téléchargeables et imprimables et papier suivant la formule choisie, des vidéos, des émissions, des ateliers, des protocoles corporels (réflexologie de relaxation plantaire, massage et techniques détox spécial ventre, do in, réflexologie faciale ou amma), des évaluations des acquis tout au long de la formation, et une évaluation finale sur des mises en situation.

Formation accessible en illimité.

Introduction à la naturopathie

Un peu d'histoire

Qu'est ce que la naturopathie

Comment fonctionne la naturopathie

Les champs d'action

L'approche de la personne

Les techniques naturopathiques

Les cures naturopathiques

Les 5 fondements de la naturopathie

Rôle et devoirs du naturopathe

Législation française

Code déontologie

Naturopathie en résumé

Lexique

Les précautions à prendre en naturopathie

Module 1 : biologie

Anatomie, physiologie : (des rappels et approfondissements se font tout au long de la formation dans d'autres fascicules)

Introduction

Les cellules

Les tissus du corps humain

Les systèmes du corps humain :

- le système tégumentaire
- le système osseux
- le système musculaire
- le système respiratoire
- le système circulatoire

Sensoria Sagesse de femme

Centre de formation aux métiers du bien être

n°siret : 51862370700016

Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre

sous le n° 24 41 01093 41

Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

- le système nerveux
- le système endocrinien
- le système lymphatique, immunitaire
- le système digestif
- le système reproducteur
- le système urinaire

Notion de dermatologie

Anatomie, physiologie de la peau
Fonctions du système tégumentaire
Les annexes cutanées
La cellulite
L'acné
L'eczéma
Zoom sur le psoriasis
Zoom sur les pellicules
Zoom sur les gerçures
Zoom sur les verrues
Les types de peau
Conseils en naturopathie

Module 2 : Alimentation

Les nutriments

Introduction
Les protéines
Les glucides
Les lipides
Les vitamines
Les sels minéraux, L'eau
Tableaux

Alimentation en naturopathie partie 1

Les associations alimentaires
Tableaux des associations alimentaires
Exemples de menus des associations alimentaires
L'alimentation selon les saisons
L'eau
Le petit déjeuner
Les couleurs des aliments et leurs vertus
Petits conseils supplémentaires pour une meilleure digestion
10 règles d'or de la nutrition
Les points communs des différentes « écoles » de naturopathie

Alimentation en naturopathie partie 2

Sensoria Sagesse de femme
Centre de formation aux métiers du bien être
n°siret : 51862370700016
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre
sous le n° 24 41 01093 41
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Viandes poissons œufs
Les produits laitiers
Les matières grasses
Les fruits et les légumes
Les céréales et dérivés
Les légumineuses
Les sucres et produits sucrés
Les boissons
Technologie des corps gras
Effets de la cuisson sur les légumes

Les régimes santé

Le régime méditerranéen
Le régime végétarien
L'alimentation vivante
Le régime d'Okinawa

La glycémie, l'index glycémique

Régulation de la glycémie
Le pancréas
Un système autorégulé
Introduction sur l'index glycémique
Qu'est ce que l'index glycémique
Effets d'une consommation d'index glycémiques élevés sur la santé
Savoir pourquoi un aliment possède un index glycémique élevé ou bas
Des différences dans les valeurs des index glycémiques
La charge glycémique
Quelques aliments intéressants
Des idées reçues
Liste des index glycémiques

L'alimentation anti ...

Zoom sur l'alimentation anti arthrose
Zoom sur l'alimentation anti cancer
Zoom sur l'alimentation anti acné
Zoom sur l'alimentation anti dépression
Zoom sur l'alimentation anti ostéoporose
Zoom sur l'alimentation anti diabète
Zoom sur l'alimentation anti cholestérol

Sensoria Sagesse de femme
Centre de formation aux métiers du bien être
n°siret : 51862370700016
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre
sous le n° 24 41 01093 41
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Les allergies alimentaires

Introduction
Allergies vraies
Symptômes de l'allergie
Les allergènes alimentaires
Les allergies croisées
Les intolérances alimentaires
Les causes des allergies alimentaires
Les causes du développement des allergies
Qualité de vie des patients
Résumé
Point de vue de la naturopathie
Quelques exemples d'allergies alimentaires
Lutter contre les allergies en général

zoom sur ...

Zoom sur les bonnes et les mauvaises graisses
Zoom sur les protéines végétales
Zoom sur les fruits secs et oléagineux
Zoom sur les laits végétaux
Zoom sur les graines germées

Le lait, le gluten

Le gluten
Où trouve t'on du gluten
Les ingrédients de substitution
Aliments intéressants
Les maladies
Symptôme de la maladie coeliaque
Le lait
L'ostéoporose
Les allergies, maladies chroniques
Symptômes de l'allergie au lait
Différence entre allergie et intolérance
Ce qui contient du lait
Aliments intéressants

Introduction à l'oligothérapie

Introduction à la micronutrition

Sensoria Sagesse de femme
Centre de formation aux métiers du bien être
n°siret : 51862370700016
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre
sous le n° 24 41 01093 41
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Module 3 : Les bilans

Bilan vital, notion de terrain

Objectifs du bilan vital

L'anamnèse

Qu'est ce qu'une maladie

Le terrain, les tempéraments, la diathèse

Bilan physique :

-La langue

-Bilan facial

-Les ongles

-Approche de l'iridologie

-Comment interpréter une prise de sang et une analyse d'urine

Obésité et surpoids

Introduction

L'IMC

Connaître son poids idéal

Calories, besoins caloriques journaliers

Pourquoi et comment les personnes grossissent et pourquoi il est difficile de maigrir

Les causes

Facteurs de risque de l'obésité

Alimentation, comportements et habitudes

Les régimes yoyo

Conseils

Principes de base

Conseils pour manger plus de fruits et légumes

Règles indispensables

Les aliments brûleurs de graisse

La gestion du poids

L'équilibre acido basique, les dangers de l'acidose

Introduction

Importance de l'équilibre acido basique au niveau digestif

Comment fonctionne l'équilibre acido basique dans l'organisme

Les causes

Conséquences de l'acidose

Les maladies dues à l'acidose

Liste des aliments acides , acidifiants et alcalinisant

La correction de l'alimentation

Le PRAL

Sensoria Sagesse de femme
Centre de formation aux métiers du bien être
n°siret : 51862370700016
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre
sous le n° 24 41 01093 41
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Psychomorphologie

La psychomorphologie c'est quoi ?
Intérêt de la psychomorphologie
Comment le corps se façonne t il ?
Déséquilibres et asymétries
Le visage
La psychomorphologie selon Hippocrate
Annexe

Les dysfonctionnements physiologiques (les maux de la peau, le surpoids, les intolérances et allergies sont développés dans les autres modules)

Les troubles de santé
Les rhumatismes
Le cancer
La dépression
Les maladies ORL
Le diabète
Le cholestérol
Les maladies cardio vasculaires
L'ostéoporose
Les problèmes de thyroïde
La candidose

Module 4 :

Les bases de la médecine traditionnelle chinoise

Introduction
Les bases de la médecine traditionnelle chinoise
Les causes des maladies en MTC
Les bases sur lesquelles se fonde la MTC
La théorie du yin et du yang
Théorie des 5 éléments
L'énergie Qi
Les méridiens

Initiation à l'ayurvéda

Introduction
Historique
Les 5 éléments
Les doshas
Les nadis
Les chakras
Carte d'identité ayurvédique

Sensoria Sagesse de femme
Centre de formation aux métiers du bien être
n°siret : 51862370700016
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre
sous le n° 24 41 01093 41
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Module 5 : les cures

Les cures naturopathiques

Introduction

Les émonctoires

L'intoxination

L'intoxication

Les toxines

L'autolyse

Détoxication optimale

Les cures naturopathiques

Cure de détoxication

Cure de revitalisation

Le drainage des toxines

Jeunes et monodiètes

Histoire

Symptômes d'intoxication/d'intoxination le matin au réveil

Comment on s'empoisonne

Le côlon

Pourquoi jeûner

Ce qui se passe quand on jeûne

Évaluer son taux de toxicité

Dangers du jeûne

Contre indications

Précautions

Sortie du jeûne

Plan émotionnel

Les bienfaits

Comment jeûner

Comment s'arrêter de manger

Cures saisonnières et monodiètes

Hydrothérapie

Historique

Définition

Les effets et précautions

Les différents types de soins

Des applications de l'hydrothérapie

Sensoria Sagesse de femme
Centre de formation aux métiers du bien être
n°siret : 51862370700016
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre
sous le n° 24 41 01093 41
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Module 6 : les techniques

Aromathérapie

Qu'est ce que l'aromathérapie et qu'est ce qu'une huile essentielle

Le sens de l'aromathérapie

Une approche holistique

Un peu d'histoire

Définitions

Localisation

Mode de fabrication des huiles essentielles

Carte d'identité d'une huile essentielle

Les critères de qualité des huiles essentielles

Aromathérapie scientifique

Mode d'utilisation des huiles essentielles

Composition d'un parfum

Actions et bienfaits des huiles essentielles

Propriétés des huiles essentielles

Précautions à prendre

Les règles pour utiliser les huiles essentielles

Réglementation

Chémotypes pour aller plus loin

La lavande et le lavandin

Etude de 40 huiles essentielles

Les supports

Zoom sur les huiles végétales

Zoom sur les hydrolats, eaux florales

Aromathérapie cosmétique

Parfums d'humeur

Pour les vacances la trousse de secours

La pharmacie au quotidien

Pour les enfants

Pour les femmes enceintes

Soulager les maux avec l'aromathérapie

Stress

Allergies

Les huiles essentielles de la douleurs

En cuisine

Les ateliers d'aromathérapie familiale

Sensoria Sagesse de femme
Centre de formation aux métiers du bien être
n°siret : 51862370700016
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre
sous le n° 24 41 01093 41
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Phytothérapie

Mise en garde et Introduction

Histoire de la phytothérapie et de la « médecine » par les plantes

Préparations et formes galéniques de la phytothérapie

Le cryobroyage

La récolte des plantes médicinales

Les principes actifs

Précautions

Contre indications

Petit glossaire

Phytothérapie et systèmes

Les plantes en phytothérapie

Petit guide des teintures mères et des maladies

La gemmothérapie

Grimoire de plantes

Approche sur les fleurs de Bach

Introduction

Fleurs de Bach et homéopathie

Mode de fabrication

Les exigences de la science

Réactions du corps

Comment fonctionne les fleurs de Bach

Les 38 remèdes

Comment utiliser les remèdes

Tableaux par somatisation

Résumé

Tableaux récapitulatifs

Les bienfaits de l'argile (argilothérapie) et de l'aloé vera

l'argile :

Introduction

Plusieurs sortes d'argile

Propriétés et utilisation des différentes argiles

Préparations

Précautions Recommandations

Les réactions possibles

Traitements

Aloé vera :

Histoire

Méthodes d'extraction

Propriétés Indications en fonction de la forme galénique

Composants naturels de l'Aloé Vera

Effets secondaires par voie interne

Sensoria Sagesse de femme

Centre de formation aux métiers du bien être

n°siret : 51862370700016

Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre

sous le n° 24 41 01093 41

Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Les compléments alimentaires

Introduction
Carences micronutritionnelles
Objectifs
Conséquences
Précautions
Le curcuma
Les compléments : revitalisation
Agar agar
Les produits de la ruche : apithérapie
La spiruline
Klamath
Chlorure de magnésium
Levure de bière
Les champignons asiatiques
Les supers aliments
Qualité des compléments alimentaires
Interview de P Barakov chercheur en bulgarie
Guide des compléments

Gestion du stress :

Introduction
Qu'est ce que le stress
La définition scientifique du stress au travers de l'histoire
Les mécanismes du stress
Les notions à ne pas confondre
Burnout
Stress et émotions
Le bon stress et le mauvais stress
Amplificateurs personnels de stress
Le SGA
La réaction au stress
Les complications au niveau santé
Savoir reconnaître les symptômes
Stress et prise de poids
Les causes du stress
Le stress oxydatif
Le système nerveux et le cerveau
Le système neuroendocrinien et le stress
La mesure du stress
Des réactions différentes face au stress
Les types de personnes stressées
Le nerf vague

Sensoria Sagesse de femme
Centre de formation aux métiers du bien être
n°siret : 51862370700016
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre
sous le n° 24 41 01093 41
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

La respiration et la relaxation :

Le système respiratoire
Localiser la respiration
Exercices de respiration
La cohérence cardiaque
Les objectifs de la relaxation
Les étapes de l'apprentissage de la relaxation
D'autres techniques de relaxation
L'autohypnose
La visualisation
La musique
Exercices de relaxation au travail

Méthodologie

La mauvaise humeur et l'irritabilité
Les solutions naturelles en naturopathie
La phytothérapie et l'aromathérapie
Les cinq tibétains
Les techniques manuelles anti-stress et la relaxation
L'activité sportive ou physique
Le sommeil
L'alimentation
Gérer le temps
Connaissance de ses besoins
Pensée positive
Phrases positives, autosuggestion

Initiation à la sophrologie

Histoire et chronologie de la sophrologie
La sophrologie décrite par l'école de Paris
Les objectifs et les moyens de la sophrologie
Le schéma corporel et l'image du corps
Les étapes
La sophrologie en détail
Le training autogène de Schultz
La méthode des couleurs
La sophronisation de base
La sophro acceptation progressive
La sophro correction sérielle
La sophro substitution sensorielle
La sophro anamnèse
La sophro analyse
Bienfaits
Évaluation de la relaxation dynamique 1^{er} degré

Sensoria Sagesse de femme
Centre de formation aux métiers du bien être
n°siret : 51862370700016
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre
sous le n° 24 41 01093 41
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Module 7 : les publics

Approche de la personne

Introduction

La communication non verbale

Les gestes qui trahissent

Le langage du corps

Les couleurs

Les mains

La PNL

Le speed profil

Les émotions

Le décodeur non verbal

Le vieillissement

Le vieillissement

Qu'est ce que le vieillissement

Le vieillissement naturelle

Le vieillissement pathologique

Le vieillissement prématuré

Signes du vieillissement

Le processus de vieillissement

Les dommages du vieillissement

Hygiène de vie

-des femmes enceintes

-des enfants et des adolescents

-des sportifs

-des personnes d'âge mur

Module 8 : l'activité sportive

Ce module est composé d'articles scientifiques

Ateliers de fin de formation :

Ateliers permettant de préparer au mémoire de fin de formation

Massages et techniques corporelles compris dans la formation suivant les formules :

- réflexologie plantaire

- massage et techniques détox spécial ventre (massage spécial détox du système digestif, respirations, magnétisme, pranayamas, postures de yoga, alimentation et aromathérapie)

- do in (pour le praticien et pour organiser des ateliers)

- réflexologie faciale ou amma (shiatsu assis) au choix

Sensoria Sagesse de femme
Centre de formation aux métiers du bien être
n°siret : 51862370700016
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre
sous le n° 24 41 01093 41
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Tarifs



Sensoria Sagesse de femme
Centre de formation aux métiers du bien être
n°siret : 51862370700016
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre
sous le n° 24 41 01093 41
Centre de formation datadocke : Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

2 formules au choix :

Quelque soit la formule le programme théorique sera le même et pour toutes les formules les ateliers de mise en situation sont prévus soit en présentiel soit en visio conférence :

Formule 1 : 100% E-learning + ateliers de mises en situation en présentiel ou visio conférence :

-100 % E-learning accessible 24h/24, 7j/7, en illimité :

Tarif prise en charge :

3999 €

Tarif préférentiel pour les financements personnels (possibilité de régler en 10 fois) :

2999 €

Formule 2 : 100% E-learning + massages bien être + ateliers de mises en situation en présentiel ou visio conférence

-100% E-learning accessible 24h/24, 7j/7, en illimité :

+ les 4 protocoles de massages en formule mixte (E-learning accès illimité et regroupements en présentiel dans la yourte)

Tarif prise en charge :

4999 €

Tarif préférentiel pour les financements personnels (possibilité de régler en 10X) :

3999 €

Option Format papier possibilité pour les 2 formules de prendre l'option format papier des 44 fascicules en couleur reliés ainsi que des fiches plastifiées pour certains modules envoyés par colis:

600 €

Sensoria Sagesse de femme
Centre de formation aux métiers du bien être
n°siret : 51862370700016
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre
sous le n° 24 41 01093 41
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि



Sensoria Sagesse de femme
Centre de formation aux métiers du bien être
n°siret : 51862370700016
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre
sous le n° 24 41 01093 41
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Mars 2023

