



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Formation conseiller en gestion du stress/coach bien être

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

2023

En formule E-learning en illimité



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...

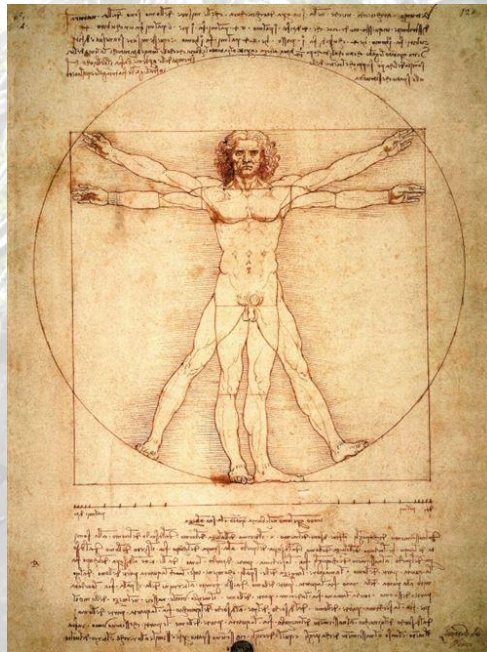
Sensoria Sagesse de femme
Centre de formation aux métiers du bien être
n°siret : 51862370700016
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre
sous le n° 24 41 01093 41
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

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%
- Modalité d'évaluation



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

- 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.

-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

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

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.

Objectifs de la formation :

Devenir praticien en gestion du stress/coach bien être 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 rendez vous individuels en conseils et suivis en gestion du stress
- de mettre en place des ateliers collectifs ou individuels en conseils pour la prévention « santé »

Compétences visées :

- capacité à s'adapter au public
- capacité à adapter les techniques et programmes en gestion du stress 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 des programmes adaptés à chaque personne
- capacité à donner des conseils en gestion du stress pour la prévention et le mieux être des personnes
- maîtriser les bienfaits et les contre indications de certaines techniques
- connaissance de base des dysfonctionnements physiologiques pour un meilleur accompagnement
- savoir concevoir des ateliers 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

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

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

- 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 :

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
- 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

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

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

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

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

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
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

Tarifs



Tarif prise en charge 695€

Tarif préférentiel pour les Financements Personnels : 595 €
(possibilité de régler en 3 fois)

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

