



Catalogue de formation NaturEmpathie

« Précurseur de Bien-être »



La Cohérence cardiaque :

« Calmer son stress en 5 min »

Programme de la formation

JOURNEE 1

Début de matinée

1/ Théorie et expériences

- Pratique de la cohérence cardiaque n°1
- Définition de la méthode/ dans quels cas l'utiliser ?
- Pratique de la cohérence cardiaque n°2

Fin de matinée

2/ La base physiologique de notre guide respiratoire

- Pratique de la respiration complète
- Théorie
- Pratique de la respiration harmonisant les polarités féminines et masculines en soi
- Panorama des effets positifs de la cohérence cardiaque sur la santé et le stress
- Autres domaines d'application de la cohérence cardiaque (sport par exemple)

Après-midi

3) Pratique et théorie anatomique :

- Pratique de la respiration yogique
- Physiologie et anatomie des systèmes nerveux
- Pratique de la technique respiratoire pour réharmoniser ses fonctions énergétiques

Quizz – Evaluation des acquis

La durée des repas sera à définir ensemble le premier jour.

Public visé :

- ✓ Tous ceux qui souhaitent découvrir la méthode pour eux-mêmes ou leur famille.
- ✓ Destinée aux personnes (adultes, ados et enfants) ayant des troubles du sommeil, de l'hypertension artérielle, des difficultés à se concentrer et mémoriser, hyperactifs ou hypo-actifs.
- ✓ Pour celles et ceux souffrant d'anxiété, de saturation mentale, de douleurs, qui se sentent épuisées, pris dans des relations conflictuelles...
- ✓ Destinée aux personnes préparant des examens ou des compétitions,
- ✓ Toute personne désireuse d'adopter la méthode dans sa pratique professionnelle, et celles souhaitant former son personnel à la cohérence cardiaque pour prévenir les risques d'épuisement.

Objectifs de la formation :

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

- De pratiquer la cohérence cardiaque
- Identifier les bienfaits de la technique
- Utiliser la respiration pour canaliser son stress, calmer ses émotions et se régénérer
- Se revitaliser pour gagner en énergie et en récupération
- Comprendre la mécanique respiratoire et ses effets sur la santé mentale, physique et physiologique
- Découvrir 4 techniques respiratoires complémentaires à la cohérence cardiaque

Prérequis :

- ✓ Aucun pour la formation initiale
- ✓ Effectif du groupe :

10 stagiaires maximum. Une session de formation supplémentaire serait mise en place en cas de sureffectif.

5 stagiaires minimum. Dans le cas contraire la session de formation serait reportée jusqu'à ce que ce quota soit atteint.

- ✓ Matériel apporté par le stagiaire : bloc note, feutres, clé USB, des vêtements permettant le mouvement, un tapis de sol, de quoi vous couvrir pendant les temps de pratique, tout ce qui peut permettre au stagiaire de se sentir bien.

Contenu de l'offre :

- ✓ Supports de cours informatisés
- ✓ Ebook du cours
- ✓ Exercices pratiques
- ✓ Evaluation

Moyens pédagogiques et techniques

Moyens pédagogiques techniques :

- Cours interactifs
- Feed-back
- Pratique

Méthodes pédagogiques :

- Alternance de théorie et de pratique
- Expérimentation de la méthode cohérence cardiaque
- Expérimenter d'autres techniques de respiration
- Interaction basée sur une dynamique collective
- Auto-évaluation

Moyens pédagogiques d'encadrement :

Enseignement par 1 intervenante Aurélie Vernerey/ formatrice expérimentée, certifiée dans plusieurs disciplines relevant de la médecine alternative dont la naturopathie, la réflexologie plantaire holistique, le massage* ainsi qu'en stratégies thérapeutiques et systémiques.

**bioénergétique et de relaxation-bien-être.*

Moyens d'évaluation :

- Auto-évaluation : 1 questionnaire papier sera donné pour chaque stagiaire à la fin du programme
- La satisfaction globale de chaque stagiaire sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés, sera évaluée par le biais d'un questionnaire. Ce document papier sera donné la dernière journée de la formation et sera à rendre avant de quitter les lieux.

Attestation :

Ce séminaire est sanctionné par une attestation de stage de formation. Celle-ci sera remise au stagiaire par l'organisme de formation et attestera :

- que le stagiaire a intégralement suivi le programme en présentiel.

Elle mentionnera :

-la nature et la durée de l'action,

-le nom de l'organisme de formation et les références du formateur.

Durée du séminaire de formation

→ 1 journée de 8 heures de formation de 8h30 à 12h30 puis 13h30 à 17h30

Me contacter pour connaître les dates prévisionnelles de l'année en cours.

Lieu de la formation :

- Coworking 4 puissance 3 ZI chavanon 2 43120 Monistrol/Loire (Haute-Loire).
- Sur votre lieu de travail

Préparation à la formation :

Coordination sous forme d'échanges téléphoniques avec les organisateurs ou le stagiaire qui permettront :

- ✓ Définir la date et le lieu de l'action de formation
- ✓ De cibler les besoins et les objectifs du service ou du stagiaire.
- ✓ Préparation du matériel pour le formateur et le stagiaire

Coût de la formation

Par stagiaire 95 € hors prise en charge.

Par stagiaire 350 € avec prise en charge.



NaturEmpathie est un organisme de formations enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 44570387057 des Organismes de Formations 84430350143 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Conformément à l'article L6313-1 du code du travail, cette formation s'inscrit dans le cadre des actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances.

« Pourquoi faire compliquer lorsqu'on peut faire simple ? »

Sortir du stress en jouant avec le maître cœur !

Le cœur et le cerveau sont reliés par le nerf vague. La communication entre les deux est à double sens, par exemple, avec ses près de 40 000 neurones ainsi qu'un réseau complexe et dense de neurones transmetteurs, le cœur est une source majeure de perceptions. Ces dernières sont communiquées au cerveau par des biais hormonaux et par l'influx nerveux. Lorsque la volonté de l'esprit mobilise des capacités cérébrales spécifiques, ceci va influencer sur l'influx nerveux du cœur, sur le rythme cardiaque et par effet de cascade, sur toutes les fonctions physiologiques associées.

Agir sur le rythme cardiaque pour apaiser l'esprit, détendre les tensions nerveuses et celles liées à la fatigue professionnelle, peut devenir une stratégie efficace pour vivre plus sereinement les épreuves de la vie courante.

Créée en 2016 l'entreprise NaturEmpathie offre des accompagnements **individuels** et **collectifs** axés sur le développement harmonieux de l'être humain et le respect de la nature. L'ensemble des actions proposées par NaturEmpathie a pour objectif global de soutenir la **structuration des consciences** et **l'émergence des potentiels de chacun** en favorisant l'intelligence émotionnelle. Pour ce faire NaturEmpathie dispose de plusieurs axes d'intervention :

-  Des séances individuelles et familiales
-  La conception et l'animation d'ateliers sur mesure
-  Des animations-conférences participatives
-  Des formations

Les publics touchés par les services de NaturEmpathie sont les **enfants** dès l'âge de 4 ans ainsi que les adultes qui les accompagnent (parents, professionnels de l'enfance, du soin, de la relation d'aide, de l'éducation et de l'enseignement par exemple), des **adolescents**, des **adultes particuliers** ou **professionnels** venant d'autres secteurs d'activités.

Les lieux d'intervention sont très variables, domaines expérimentés : écoles, centre sociaux, crèches collèges, lycées, structures sociales, milieu carcéral, Ehpad, entreprises d'aide à la personne, mutuelles prévoyance, association...

La formation est un moyen de transmettre des connaissances et des compétences dans le but de donner des clés efficaces pour soutenir le développement harmonieux de l'être humain à tous les âges de la vie.

Quelles sont les sources d'inspiration des programmes pédagogiques ?

Les médecines alternatives, les neurosciences affectives et sociales, l'épigénétique, les lois de la physique quantique, les pratiques de relaxation et de bien-être, la pleine conscience.

7 raisons de vous former avec NaturEmpathie ?

- La spécificité des interventions : **considérer l'être humain dans sa globalité**
- La qualité d'écoute et de considération de vos besoins
- Les stratégies pour passer à l'action efficacement
- Les formateurs enseignent ce qu'ils connaissent et maîtrisent, enrichis de leurs propres expériences de terrain
- Des programmes associant la théorie et la pratique avec une touche de bonne humeur et de simplicité
- Les programmes en présentiel ou en e-learning sont qualitatifs, attractifs et accessibles à tous
- Les formations sont basées sur la dynamique de coopération et d'action par l'implication concrète du stagiaire.

4 références qui rassurent :



La **pédagogie** : Les participants sont formés dans un climat de confiance, où ils évoluent à leurs rythmes dans le respect de leurs ressentis et de leurs opinions. Chaque apprenant est invité à oser être lui-même en se libérant de ses appréhensions de jugement et dévalorisation.

L'apprentissage repose sur l'expérience pratique de ce qui est enseigné. L'appropriation des techniques se fait d'une manière individuelle et dans ce qui est accessible pour chacun. Les exercices sont variés, ludiques, symboliques et impliquent l'engagement du participant qui de ce fait est co-acteur dans la réalisation des objectifs pédagogiques de sa formation.

L'enseignement donne l'envie, relance la motivation tout en insufflant l'élan de créativité du stagiaire. De plus, il met en avant la force du collectif en encourageant la recherche de la complémentarité des compétences, dans un état d'esprit non concurrentiel au profit du coopératif.

∞ La **valeurs** phares de NaturEmpathie reposent sur la notion de responsabilité de chacun dans ce qui lui arrive, le libre arbitre, la tolérance par le respect des différences, l'égoïsme altruiste (*penser à soi pour mieux donner aux autres*), la culture des pensées constructives et positives, la proactivité pour obtenir la satisfaction recherchée. La plus importante à mes yeux, être ce que nous voulons voir chez les autres.

∞ **Sortir du faire pour faire et donner du sens.** Comprendre l'intérêt d'une manière d'être et de faire, pour le développement harmonieux de l'humain. Faire des choix conscients entre telle ou telle posture, pratique ou action qui vont nourrir le but recherché. Les apports théoriques visent à donner du sens à la pratique avec des notions de base en biologie, anatomie et biochimie du corps. Ces données n'ont aucune vocation médicale.

Les contenus des programmes associent la dimension du corps, de l'esprit, de l'énergie avec des notions de physiologie. Ils sont inspirés de la naturopathie, l'énergétique de la médecine traditionnelle chinoise et ayurvédique, le yoga, la respiration consciente, la bioénergétique, la relaxinésie, le toucher massage, le massage, la thérapie systémique, la communication non violente, la pleine présence, la méditation par exemple.

Les pratiques sont adaptables pour les rendre accessibles à tous du mieux possible. Chaque exercice est en lien direct avec les objectifs de la formation choisie et sont essentiels à l'intégration de l'enseignement. Il peut être demandé aux participants des mises en situation sur le terrain pour valider son parcours et recevoir son attestation de formation. Certaines formations de plusieurs jours sont fragmentées, afin de laisser un laps de temps au stagiaire pour expérimenter le contenu de la formation et revenir avec des cas concrets qui seront étudiés sous forme « d'étude de cas ».

Les contenus sont évolutifs, car le souhait de NaturEmpathie est de s'ajuster à la nouveauté qu'apporte chaque expérience et rencontre, ainsi que les études scientifiques... Tout ce qui peut enrichir ce qui existe déjà est le bienvenu pour répondre encore davantage aux objectifs de chaque formation et à l'objectif global : la **structuration des consciences** et **l'émergence des potentiels de chacun** en favorisant l'intelligence émotionnelle.

∞ La **philosophie** des formations invite à revisiter les préjugés, les systèmes de croyances collectives et limitantes. Elle pousse vers la reconnaissance et l'enrichissement des compétences et ressources personnelles des stagiaires et de toute autre personne. Convaincue que la seule chose qui ne change jamais c'est le changement, la philosophie de NaturEmpathie pourrait se résumer à dire : « **rien n'est une erreur ou un échec, mais plutôt tout est expérience et source d'évolution et d'amélioration possible** ».

A propos des formations et des formateurs ?

Plusieurs formations vous sont proposées avec des objectifs spécifiques pour chacune d'elle, vous permettant de choisir le chemin qui vous correspond. Les formations s'adressent à un public différent et à des profils variés, afin que chacun puisse trouver sa place. Le stagiaire est **co-auteur** de son enseignement, il nourrit le programme par ses interventions en lien avec l'intitulé de la formation, de ce fait le contenu est variable afin de s'adapter pleinement à la dynamique de chaque groupe tout en répondant directement aux objectifs de la formation en cours.

Les formations sont dispensées en France, en Suisse, en e-learning, sur place ou en salle.

Je conçois chaque programme, qui suis-je ? Aurélie VERNEREY **praticienne en médecines douces, spécialisée dans le développement de l'intelligence émotionnelle et la régulation du stress**. Créatrice du cabinet NaturEmpathie, Aurélie met à votre service ses 19 ans d'expériences dans les métiers de la relation d'aide et du développement personnel. **Animatrice d'ateliers et conférencière**, Aurélie est également **auteure** de l'album jeunesse « les émotions filantes » paru en 2019 chez *Publishroom*.

Je conçois et dispense les programmes de formation, à partir de mes expériences qui servent d'illustration pratique de terrain. Je vous enseigne ma passion, tout comme ma sincère motivation à vous aider à semer des graines de paix, d'amour et de joie. Je ne détiens aucune vérité, j'ai les miennes qui évoluent en permanence au contact des autres et de mes expériences. J'aime dire que vous prenez ce qui raisonne en vous lors des formations, vous le digérer, le transformer puis vous créer vos propres vérités.

Dans certains programmes, d'autres formateurs qualifiés dans des domaines spécifiques et complémentaires aux miens, dispensent des enseignements.

Sommaire des formations

- 1) **Cohérence cardiaque** : « *15 min par jour pour réduire le stress* »
- 2) **Le soin de soi** : « *s'écouter pour mieux écouter les autres* ».
- 3) **Comprendre les émotions des enfants de 0 à 10 ans** « *Mieux vivre ensemble* »
- 4) **Anim'atelier enfant & co** : « *Grandir Zen en Confiance* »
- 5) **Apprendre à dompter son stress** « *rencontrer son M'êtré intérieur* ».

Inscriptions toute l'année

- ~ *Module 1 de 3 jours : Le stress et ses horizons*
- ~ *Module 2 de 6 jours : Le corps et l'alimentation vecteurs de changements*
- ~ *Module 3 de 4 jours : L'intelligence émotionnelle et la communication bienveillante*
- ~ *Module 4 de 28 jours de défi : Passer à l'action*