



FORMATION

Maîtriser et transmettre les pratiques de l'équilibre hormonal.



Rendez-vous directement sur notre site pour plus d'informations.

Durée totale : 12,5 jours
(87,5 heures)

Modalité : Mixte (présentiel et à distance)

Tarif individuel : 3490,00€HT



masha.burlya@biosens.net



Saint Antonin Noble Val et Paris



06 07 52 50 39

REF : F013-AG-250220.8V1

Présentation de la Formation

Cette formation vous permettra de découvrir les clés pour rééquilibrer votre énergie et optimiser votre bien-être en agissant sur les glandes endocrines. À travers des techniques spécifiques de mouvements, de respirations et d'auto-massages, vous apprendrez à stimuler et à prendre soin des glandes essentielles comme la thyroïde, le thymus, les ovaires, le pancréas et la pinéale. Vous repartirez avec des outils concrets pour équilibrer votre système hormonal, renforcer votre vitalité, améliorer votre gestion du stress et renforcer votre système immunitaire.

Objectifs pédagogiques

Module 1 : Vitaliser les glandes et intégrer les fondamentaux

Module 2 : Approfondir les techniques et animer des séances équilibrantes

Module 3 : Personnaliser les pratiques et transmettre avec impact

POUR QUI ?

Naturopathe, coach, professeur de yoga, formateur à la gestion stress, professionnels de santé, praticiens du bien-être souhaitant approfondir leurs connaissances et transmettre leur expertise .

PRÉ-REQUIS

Notions de biologie ou de physiologie souhaitées; une expérience dans l'animation ou la formation est un plus.

Module 1 : Vitaliser les glandes et intégrer les fondamentaux

Durée : 6 jours (42 heures)

Modalité : Présentiel

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en savoir plus sur
VITALITY

Jour 1 : Introduction au système glandulaire et premiers mouvements

Les bases du système endocrinien : comprendre et équilibrer son énergie

MATIN

- **Accueil et présentation :**
 - Présentation des objectifs du module et de la formation globale.
 - Échanges sur les attentes des participants et leurs expériences personnelles.
- **Cours théorique : Introduction au système endocrinien :**
 - Rôle des glandes dans le corps (thyroïde, thymus, surrénales, etc.).
 - Notions de **vitalité** et d'**équilibre énergétique**.

Activation et vitalisation : premiers mouvements pour dynamiser les glandes

APRÈS-MIDI

- Atelier pratique : Découverte de l'enchaînement fondamental :
 - Premiers mouvements pour stimuler la vitalité glandulaire.
 - Exercices d'auto-massage pour les glandes principales.
- Échanges et débriefing : Questions-réponses sur la pratique.



Harmonie hormonale : comprendre les interactions glandulaires

MATIN

- Cours théorique : Les interactions glandulaires :
 - Focus sur les connexions entre les glandes (axe hypothalamo-hypophysaire, thyroïde-surrénales, etc.).
 - Effets physiologiques des déséquilibres hormonaux.
 - Atelier pratique : Approfondissement des techniques :
 - Révision des mouvements de la veille avec focus sur les postures et alignements.
 - Ajout de variations ciblées pour stimuler les glandes surrénales et génitales.

Approfondissement et précision : affiner sa pratique pour un équilibre optimal

APRÈS-MIDI

- Échanges et débriefing : Questions-réponses sur la pratique.
- Mise en situation guidée : Réalisation en binôme d'une séance complète.

Jour 3 : Focus sur le thymus et la thyroïde

Thymus et thyroïde : clés de l'immunité et de l'énergie

MATIN

- Cours théorique : Thymus et thyroïde
 - Rôle du thymus dans le système immunitaire et la gestion du stress.
 - Impact de la thyroïde sur le métabolisme et l'énergie.
- Atelier pratique : Techniques ciblées :
 - Mouvements spécifiques pour activer ces glandes.

Activation et équilibre : pratiques pour renforcer vitalité et métabolisme

APRÈS-MIDI

- Atelier interactif : Analyse de cas :
 - Exploration d'exemples concrets (fatigue chronique, troubles du métabolisme).
 - Respirations adaptées pour renforcer l'immunité et équilibrer l'énergie.
- Débriefing collectif : Partage des ressentis et ajustements techniques.



Créer une séance équilibrée : pédagogie et transmission

MATIN

- Cours théorique : Construire une séance équilibrée :
 - Structurer un enchaînement pour un public varié.
 - Introduction aux outils pédagogiques (démonstrations, feedback).
- Atelier pratique : Enseignement en sous-groupes
 - Les participants prennent en charge une partie de l'enchaînement et reçoivent des retours personnalisés.

Personnalisation et maîtrise : adapter la pratique à chaque besoin

APRÈS-MIDI

- Atelier interactif : Adapter les pratiques à différents besoins :
 - Cas concrets : personnes stressées, sportifs, ou sédentaires.
- Pratique autonome supervisée : Réalisation complète d'une séance par chaque participant.

Jour 5 : Focus sur l'hypophyse et la glande pinéale

Hypophyse et pinéale : harmoniser l'homéostasie et les rythmes biologiques

MATIN

- Cours théorique : Régulation centrale et rythme biologique
 - Importance de l'hypophyse dans l'homéostasie générale.
 - Rôle de la glande pinéale dans le sommeil et les cycles circadiens.
- Atelier interactif : Comprendre l'impact des pratiques sur ces glandes

Affiner sa pratique : techniques avancées pour régulation et relaxation profonde

APRÈS-MIDI

- **Atelier pratique : Intégration avancée des techniques :**
 - Ajustement des **postures** pour optimiser les effets sur ces glandes.
 - Ajout de **respirations spécifiques** pour favoriser la **relaxation profonde**.
- **Échanges et retours personnalisés.**

Maîtrise et fluidité : révision complète et validation des acquis

MATIN

- Pratique collective : Révision complète de l'enchaînement :
 - Exécution d'une séance complète sous la supervision du formateur.
- Évaluation pratique individuelle :
 - Mise en situation : animer une séance complète en binôme ou en groupe.

Évaluation et projection : affiner son approche et aller plus loin

APRÈS-MIDI

- QCM intermédiaire d'évaluation des acquis théoriques.
- Évaluation pratique individuelle :
 - Feedback détaillé et conseils d'amélioration.
- Synthèse et conclusion :
 - Retour sur l'expérience
 - Présentation des modules suivants

Modalités pédagogiques

- Supports : Livret détaillé, outils interactifs (schémas, cartes pédagogiques).
- Méthodes :
 - Alternance entre théorie, pratique, et pédagogie active (mises en situation).
 - Débriefing régulier pour renforcer la compréhension et l'autonomie.

Évaluations

Avant la formation : Questionnaire de positionnement (connaissances initiales).

Pendant la formation : QCM intermédiaire et évaluation des mises en pratique.

Après la formation : Évaluation finale (théorique et pratique).

Module 2 : Approfondir les techniques et animer des séances équilibrantes

Durée : 1,5 jours (10,5 heures)

Modalité : Distanciel (zoom)

Objectifs pédagogiques :

Structurer et animer des séances équilibrantes adaptées à différents publics.

Utiliser des techniques spécifiques pour captiver et maintenir l'attention en distanciel.

Personnaliser les pratiques enseignées en fonction des besoins physiologiques et hormonaux de leur public.

Renforcer leur posture pédagogique pour une transmission claire et efficace des savoirs.



Cliquez ICI pour en savoir plus sur
VITALITY

Jour 1 : Approfondir les pratiques et structurer les séances

Structurer et adapter : concevoir des séances équilibrantes pour tous

MATIN

- **Accueil et introduction :**
 - Présentation des objectifs spécifiques du module et du format distanciel.
 - Retours sur les pratiques mises en œuvre depuis le Module 1.
- **Cours théorique : Structurer une séance équilibrante :**
 - Les étapes clés : introduction, enchaînement, conclusion.
 - Adapter les exercices en fonction des besoins spécifiques des participants (fatigue, stress, déséquilibres hormonaux).
- **Atelier interactif : Analyse de cas concrets :**
 - Travail en sous-groupes pour concevoir des séances adaptées à des profils variés (sportifs, personnes stressées, etc.).

Animer à distance : captiver et engager grâce aux outils numériques

APRÈS-MIDI

- **Cours théorique : Animer des séances en distanciel :**
 - Techniques pour maintenir l'attention et l'engagement du public à distance.
 - Utilisation d'outils numériques pour enrichir les séances (diaporamas, vidéos).
- **Atelier pratique : Simulation d'animation en distanciel :**
 - Chaque participant anime une séquence de 10 minutes devant le groupe.
 - Feedback immédiat et détaillé du formateur et des pairs.



Créer et animer : personnalisation et mise en pratique avancée

MATIN

- **Atelier pratique : Création et personnalisation d'une séance complète :**
 - Élaboration d'une séance personnalisée (30 minutes) adaptée à un public cible choisi.
 - Mise en situation : chaque participant anime une partie de sa séance.
- **Évaluation finale :**
 - Évaluation pratique sur l'animation d'une séance test.
 - QCM pour valider les connaissances théoriques acquises.
- **Synthèse et conclusion :**
 - Retour collectif sur les apprentissages.
 - Préparation au Module 3 pour approfondir la personnalisation et la transmission des savoirs.

Modalités pédagogiques

Supports utilisés

- Plateforme de visioconférence avec outils interactifs (Zoom)
- Guides et modèles pour structurer des séances équilibrantes.
- Replays des sessions pour consolidation post-formation.

Méthodes pédagogiques

- Alternance entre **théorie, ateliers collaboratifs** et **misés en situation**.
- Retours personnalisés pour renforcer la posture pédagogique.

Évaluations

Avant la formation : Questionnaire de positionnement pour évaluer les acquis et les attentes.

Pendant la formation : Ateliers pratiques et feedback direct.

Après la formation : QCM et évaluation des mises en situation.

Module 3 : Personnaliser les pratiques et transmettre avec impact

Durée : 5 jours (35 heures)

Modalité : présentiel

Objectifs pédagogiques :

Adapter les pratiques enseignées aux besoins spécifiques et aux contraintes individuelles de leur public.

Maîtriser les outils pédagogiques avancés pour transmettre les savoirs avec clarté et impact.

Concevoir des protocoles sur mesure en lien avec les déséquilibres hormonaux identifiés.

Animer des ateliers à thème en fonction des besoins du public

Développer leur posture d'accompagnant pour maximiser l'efficacité des séances et renforcer l'engagement des participants.



Cliquez ICI pour en savoir plus sur
VITALITY



Personnalisation des pratiques : adapter l'approche aux besoins individuels

MATIN

- Accueil et introduction :
 - Présentation des objectifs spécifiques de ce module.
 - Récapitulatif des acquis des modules précédents
 - Révision de toutes les pratiques et corrections

Transmettre avec impact : affiner sa pédagogie et son engagement

APRÈS-MIDI

- Cours théorique : Les bases de la personnalisation des pratiques :
 - Identifier les besoins spécifiques des participants (âges, genres, niveaux de vitalité).
 - Comprendre les indicateurs de déséquilibre hormonal et les ajustements à intégrer.
 - Intégrer des connaissances complémentaires pour enrichir les séances : partie 1



Affiner l'accompagnement : écoute, adaptation et outils d'évaluation

MATIN

- Cours théorique : Techniques pédagogiques avancées :
 - Les clés pour transmettre avec impact : langage, posture, et interaction.
 - Outils pour motiver et engager durablement un public.
- Cours théorique : Les bases de la personnalisation des pratiques :
 - Intégrer des connaissances complémentaires pour enrichir les séances : partie 2

Validation et mise en pratique : animer, évaluer et projeter son évolution

APRÈS-MIDI

- Atelier pratique : Enrichir sa pratique grâce à des postures et mouvements complémentaires : partie 1
 - Optimiser les séances à thèmes grâce à des postures et pratiques complémentaires
 - Atelier pratique : Construire un parcours pédagogique adapté :
 - Élaboration d'un programme de 3 séances pour un public cible choisi (entreprises, particuliers, etc.).
 - Retours du formateur et échanges collectifs.



Structurer et Enrichir ses Séances

MATIN

- Atelier pratique : Enrichir sa pratique grâce à des postures et mouvements complémentaires : partie 2
 - Optimiser les séances à thèmes grâce à des postures et pratiques complémentaires : suite
 - travail de groupe : Elaboration d'ateliers à thème intégrant les nouvelles postures et connaissances complémentaires acquises
- Atelier pratique : Étude de cas personnalisée :
 - Analyse des besoins spécifiques d'un cas fictif.
 - Création d'un plan de séance adapté.

Présenter, Partager, Ajuster

APRÈS-MIDI

- Évaluation pratique individuelle :
 - Présentation et partage du contenu des ateliers à thème
 - Echanges et corrections

Jour 4 : Animer des ateliers à thème, évaluer les besoins

Animer et affiner sa pédagogie

MATIN

- Évaluation pratique individuelle :
 - Mise en situation : animer une séance complète en binôme ou en groupe sur la base du programme établi la veille
 - Corrections et améliorations à apporter. Retour sur la pédagogie

Concevoir et adapter un parcours pédagogique

APRÈS-MIDI

- Atelier pratique : Construire un parcours pédagogique adapté :
 - Élaboration d'un programme de 3 séances pour un public cible choisi (entreprises, particuliers, etc.).
 - Retours du formateur et échanges collectifs.
- Cours théorique : Les outils complémentaires pour l'accompagnement :
- Introduction à des techniques d'évaluation des besoins : questionnaires, entretiens, et observations.

Expérimenter, s'adapter et monter en compétence.

MATIN

- Atelier pratique :
 - Jeux de rôles : mise en situation en tant qu'accompagnant face à des cas variés.
 - Feedback personnalisé pour renforcer l'écoute et l'adaptation.
 - Évaluation finale : Mise en situation pédagogique :
 - Animation d'une séance à thème personnalisée devant le groupe.
 - Évaluation par le formateur et les pairs sur les aspects techniques et pédagogiques.

Faire le bilan et passer à l'action.

APRÈS-MIDI

- Synthèse et conclusion :
 - Retour sur les apprentissages.
 - Conseils pour mettre en pratique les compétences acquises dans un contexte professionnel.

Modalités pédagogiques

- Supports utilisés :
 - Documents et fiches techniques pour l'individualisation des pratiques.
 - Outils d'analyse des besoins (modèles de questionnaires, guides d'entretien).
- Méthodes pédagogiques :
 - Alternance entre théorie, ateliers collaboratifs, et mises en situation pratiques.
 - Jeux de rôles et études de cas pour ancrer les apprentissages.

Évaluations

Avant la formation : Recueil des attentes des participants via un questionnaire.

Pendant la formation : Participation aux ateliers pratiques et jeux de rôles.

Après la formation : Évaluation finale avec une animation complète et feedback détaillé.

Conclusion et Suivi :

À l'issue de cette **formation**, les participants auront acquis des **outils pratiques** pour intégrer des **habitudes de vie saines** qui favorisent une **vitalité durable**. Ils auront appris à **équilibrer** leur **alimentation**, à pratiquer des **exercices physiques adaptés** et à **gérer le stress** de manière **efficace** pour maintenir une **énergie optimale**. Ce parcours leur permettra de créer une **routine de bien-être** qui soutient leur **performance** et leur **sérénité**, tout en restant **simple** et **durable**.

Qualité du formateur/formatrice:

Séverine Pannier est une formatrice experte en pédagogie et en techniques d'animation, avec plus de 20 ans d'expérience dans la conception et la transmission de savoirs dans le domaine de la gestion du stress et des émotions. Elle maîtrise l'art d'accompagner des publics variés dans l'acquisition de compétences, en s'appuyant sur des approches pédagogiques interactives et adaptées aux besoins de chacun.

Créatrice des méthodes *Yoga du Système Hormonal* et *Yoga du Système Nerveux*, elle intègre une vision holistique et vitaliste dans ses formations, combinant théorie, pratique et dynamisme d'animation. Également professeur de yoga, elle se distingue par sa capacité à favoriser l'apprentissage multimodale, en mêlant rigueur technique et apprentissage vicariant.

Référent dans l'organisme de formation:

Alain Gasne- 06.98.22.49.99 - alain.gasne@biosens.net



Modalités d'organisation

Durée de la formation : 12,5 jours soit 87,5 heures

Modalité : Mixte (Présentiel et à distance)

Rythme : 2 sessions en présentiel. l'une de 6 jours consécutifs. L'autre de 5 jours consécutifs et une session de 1,5 jours en distanciel sur zoom.

Organisation : Organisation réalisée par le commanditaire.

Dates : A déterminer.

Horaires de la formation : 9h00 à 12h30 / 13h30-17h00.

Lieu : A déterminer.

Modalités d'inscription et délais d'accès : L'inscription est possible jusqu'à 2 jours avant le début de la formation (sous réserve de places disponibles). Un formulaire d'inscription doit être complété et retourné avec le paiement ou la prise en charge validée.

Accessibilité et handicap : Contactez-nous pour être mis en relation avec notre référent handicap pour étudier vos besoins.

Référent handicap dans l'organisme de formation:

Alain Gasne- 06.98.22.49.99 – alain.gasne@biosens.net

Nos formations peuvent être financées par plusieurs dispositifs :

- ✓ Les OPCO pour les salariés via l'entreprise
- ✓ Un paiement personnel (échelonné possible sur demande)



Maîtriser et transmettre les pratiques de l'équilibre hormonal



Tarifs:

Formation disponible :

Format individuel ou collective, en intra entreprise, en inter-entreprises.

Tarif individuel inter-entreprise : 1950,00 HT

Tarif groupe intra-entreprise : nous contacter.

Contact : Masha Burlya – masha.burlya@biosens.net – 06.07.52.50.39

SIRET: 479054405 00028 - APE 8559A -
N° Déclaration existence: 11753918575 C003-AG-24&1309

BIOSENS - 6 rue de Nice - 75011 PARIS Tel: 06 98 22 49 99
alain.gasne@biosens.net

*Mise à jour le
27/02/2025*