

# Formation en ligne

## Accompagner la Régulation Emotionnelle

Avec le yoga des émotions, les pratiques de régulation et la santé naturelle - 6 modules - 30 heures

### Initier la reconnexion

01

#### MODULE 1

#### Système nerveux & reconnexion

Comprendre le mécanisme du stress et de l'anxiété & initier la reconnexion au corps

- ✓ Le mécanisme du stress et de l'anxiété : origine et symptômes
- ✓ Le système nerveux : un univers magique au centre du fonctionnement du corps
- ✓ Ce qu'il faut absolument savoir pour sortir de l'état d'hypervigilance
- ✓ La méthode pour décrypter son état de stress et 4 exercices pour se calmer instantanément
- ✓ Découvre les 6 types d'anxiété et 4 exercices pour renforcer le sentiment de sécurité
- ✓ **Bonus** : questionnaire *identifier son niveau d'exposition au stress*
- ✗ pas de méditation
- ✗ pas de pratiques longues de yoga

## Libérer les tensions & rassurer

02

### MODULE 2 Physiologie & yoga

Explorer l'équilibre nerveux & utiliser le yoga pour reconnecter avec le corps et libérer les tensions

- ✓ Les **neurotransmetteurs** impliqués dans le mécanisme du stress : ce qu'ils nous apprennent sur nos **besoins**
- ✓ Focus sur l'**hormone essentielle** pour se sentir bien et comment en prendre soin
- ✓ Les pouvoirs du **nerf vague** et **3 exercices pour le stimuler**
- ✓ Les **4 muscles les plus sensibles** au stress et à l'anxiété + comment les détendre avec le yoga (mini-pratiques accessibles et adaptées)
- ✓ **4 axes pour reconnecter avec ses sensations** : ancrage, sécurité, fluidité, confiance + 4 séances adaptées de 15 à 20 min
- ✗ **pas de méditation**
- ✗ **pas de pratiques longues de yoga**

## Reconnecter avec ta force intérieure

03

### MODULE 3 Habitudes & alimentation

Prendre soin de ton système nerveux au quotidien pour une connexion durable

- ✓ Explorer le **rythme biologique** naturel du corps et ajuster son mode de vie
- ✓ Le **sommeil** : l'ingrédient essentiel d'une bonne régulation - ce qu'il faut savoir pour bien dormir
- ✓ Activité physique : le **bon effort au bon moment** (comment pratiquer en cas d'hyper-activation du système nerveux, de stress...?)
- ✓ La science de la neuro-nutrition et l'importance d'une **alimentation adaptée** : anti stress et anxiolytique
- ✓ Les **plantes** et les **compléments alimentaires** qui soutiennent l'équilibre intérieur
- ✓ **Bonus** : 2 séances de yoga adaptées de 20 minutes
- ✗ **Pas de méditation**

## Ancrer la reconnexion

04

### MODULE 4 Philosophie et pensées

Vers une transformation durable : explorer ta conscience et renouer avec tes pensées

- ✓ L'origine de nos **conditionnements et trauma**, comment s'en libérer avec le yoga
- ✓ Explorer sa conscience avec la **philosophie du yoga** : 4 concepts centraux pour changer son système de croyance
- ✓ Transformer des **pensées irrationnelles** pour un esprit plus calme et plus serein
- ✓ Comment **déposer une intention** qui vient du coeur et qui s'ancre dans la réalité
- ✓ **Bonus** : 4 audios pour reconnecter avec une dimension plus subtile de son être et ancrer le calme et la sérénité sur la durée.
- ✓ **Bonus 2** : le carnet de suivi pour déposer ses sensations, ses pensées, ses intentions et avancer sur son chemin de libération et de guérison.

Des séances de yoga pour explorer la philosophie et ancrer les concepts dans le corps

## MODULE 5

### Guider et accompagner

Transmettre un yoga adapté aux émotions, prendre soin des traumatismes et élaborer des protocoles d'accompagnement.

- ✓ Comprendre comment les **émotions s'expriment dans le corps** et les effets de la pratique pour adapter mouvements, exercices et postures.
  - ✓ **Créer des séances thématiques** liées aux principales émotions et état émotionnels (colère, peur, anxiété, stress, tristesse...).
  - ✓ Les clés du **yoga fonctionnel** : adapter les postures aux différents corps et aux blessures.
  - ✓ Les clés d'un **enseignement trauma informé** : adapter son enseignement et son discours aux sensibilités émotionnelles.
  - ✓ **Compléter ses protocoles de suivi** pour accompagner un trouble émotionnel
  - ✓ Apprendre à **lire les corps et développer son écoute** pour personnaliser les outils (pratique, hygiène de vie...) selon l'état intérieur de la personne
- ✗ **Pas de protocoles pour des problématiques médicales**

06

## MODULE 6 - **BONUS** **Lancer et communiquer**

Communiquer avec confiance et développer son activité sur un secteur en pleine croissance

- ✓ **Construire une offre qui te ressemble** : les différentes possibilités pour intégrer le yoga des émotions à son business
- ✓ **Utiliser des éléments de discours** pour présenter son activité et donner envie !
- ✓ **Les limites de l'approche de la régulation émotionnelle** (ce qui est légal, ce qui ne l'est pas, ce que vous pouvez faire et devez éviter)
- ✓ **Comment se faire connaître et attirer des clients** : choisir sa cible, ses canaux de communication, trouver sa voix et faire des choix avec le coeur
- ✓ **Les outils indispensables pour communiquer sans s'épuiser** : créer des newsletters, monter des vidéos, utiliser instagram, automatiser...
- ✓ **Cultiver sa confiance en soi**, en ses ressources et prendre soin de soi en tant que thérapeute et accompagnant.e (décharger et prévenir)

✗ **Pas de personnalisation / accompagnement individuel**