



MODULES FORMATIONS & ATELIERS

Hélène Delebois
SYN AXES

N° Formateur 93131996313

201 avenue des Chartreux
13004 Marseille

Tel : 06 12 82 62 00

contact@axe-session.fr

LA FORMATRICE : Hélène Delebois

Après une carrière de 15 ans en entreprise, à des postes de négociateur et de responsable marketing et commercial, et dans le prolongement de sa philosophie de vie, Hélène s'est également formée aux disciplines et techniques de l'accompagnement dans la relation d'aide : Bilan de Compétence, Ennéagramme, hypnose Ericksonienne, P.N.L. (Programmation Neuro-Linguistique), aromathérapie, sophrologie, méthodes énergétiques, magnétisme, Reiki ...

Elle propose des formations, des ateliers collectifs et consulte en cabinet privé depuis 20 ans.

Elle intervient également auprès de personnes en repositionnement professionnel et dans l'accompagnement à la création d'entreprise, à la gestion de projet et à l'analyse patrimoniale des personnes physiques et morales

Ses compétences et expériences en matière entrepreneuriale combinées à sa connaissance de différentes thérapies alternatives l'amènent aujourd'hui à proposer des formations alliant théorie et solutions pratiques adaptées aux besoins des professionnels

SOMMAIRE Proposition semaine de la QVT

Ateliers de 1 heure
Sur site en salle dédiée



- ➔ Atelier aromathérapie
- ➔ Atelier se libérer de l'inutil
- ➔ Atelier relancer votre machine énergétique
- ➔ Découverte de l'EFT et Ho'Oponopono

Un besoin exprimé par vos équipes ? Je construis l'atelier sur-mesure pour y répondre

Atelier relancer sa machine énergétique

Besoins :
que chacun ait de l'eau (gourde, verre,) à disposition

Salle spacieuse / nombre de participants

Selon le rythme et le nombre de personne, mix entre 5 et 10 techniques

- ➔ points d'auto-massage
- ➔ postures
- ➔ exercices

Cet atelier est un mix de postures de Qi Gong et d'automassages issues du Yoga
Vêtements confortables

- 5 techniques pour se déverrouiller
- libérer ses lombaires
- relancer l'Énergie du Cœur
- libérer l'Énergie des Poumons
- Restaurer l'Harmonie

Les exercices se font debout ou assis



Atelier Aroma

Besoins : projecteur
photocopies à faire pour le nombre de participants
tests d'essences

- Le végétal, le vital
- Notion essentielles
- Chémotype
- La lavande
- Les modalités
- Les indispensables

Cet atelier allie théorie et pratique
Le support est laissé au stagiaire en format papier ou format pdf

Durant l'atelier :

- nous détaillons l'huile essentielle « magique » par excellence : la Lavande
- nous voyons également les 2 ou 3 huiles de la saison printemps/été et leur usage
- les participants pourront tester leur nez sur une 10 aines d'huiles essentielles singulières



Atelier se libérer de l'inutile

Besoins : projecteur
photocopies à faire pour le nombre de participants

- Le Eustress dynamogène
- Exercices de respiration
- Clefs (remèdes et solutions)
- Méditation
- Test personne

Cet atelier allie théorie et pratique. Il est participatif
Le support est laissé au stagiaire en format papier ou format pdf
Vêtements confortables

Durant l'atelier :

- Nous démystifions le « stress »
- Chacun reçoit un test, bien entendu les résultats ne sont pas partagés
- Exercices de respiration collectif
- Méditation collective
- Quizz
- Méthodes, clefs, solutions, remèdes faciles et rapides à mettre en œuvre



Atelier découverte/initiation EFT et Ho'Oponopono

Besoins :

photocopies à faire pour le nombre de participants
que chacun ait de l'eau (gourde, verre,) à disposition

la pratique se fait assise

Déroulé :

➔ Technique rapide de gestion des émotions

- Bref historique de l'EFT
- Les avantages

➔ les rondes et la manière de pratiquer

- comment pratiquer
- sur quoi travailler dans le cadre professionnel

