

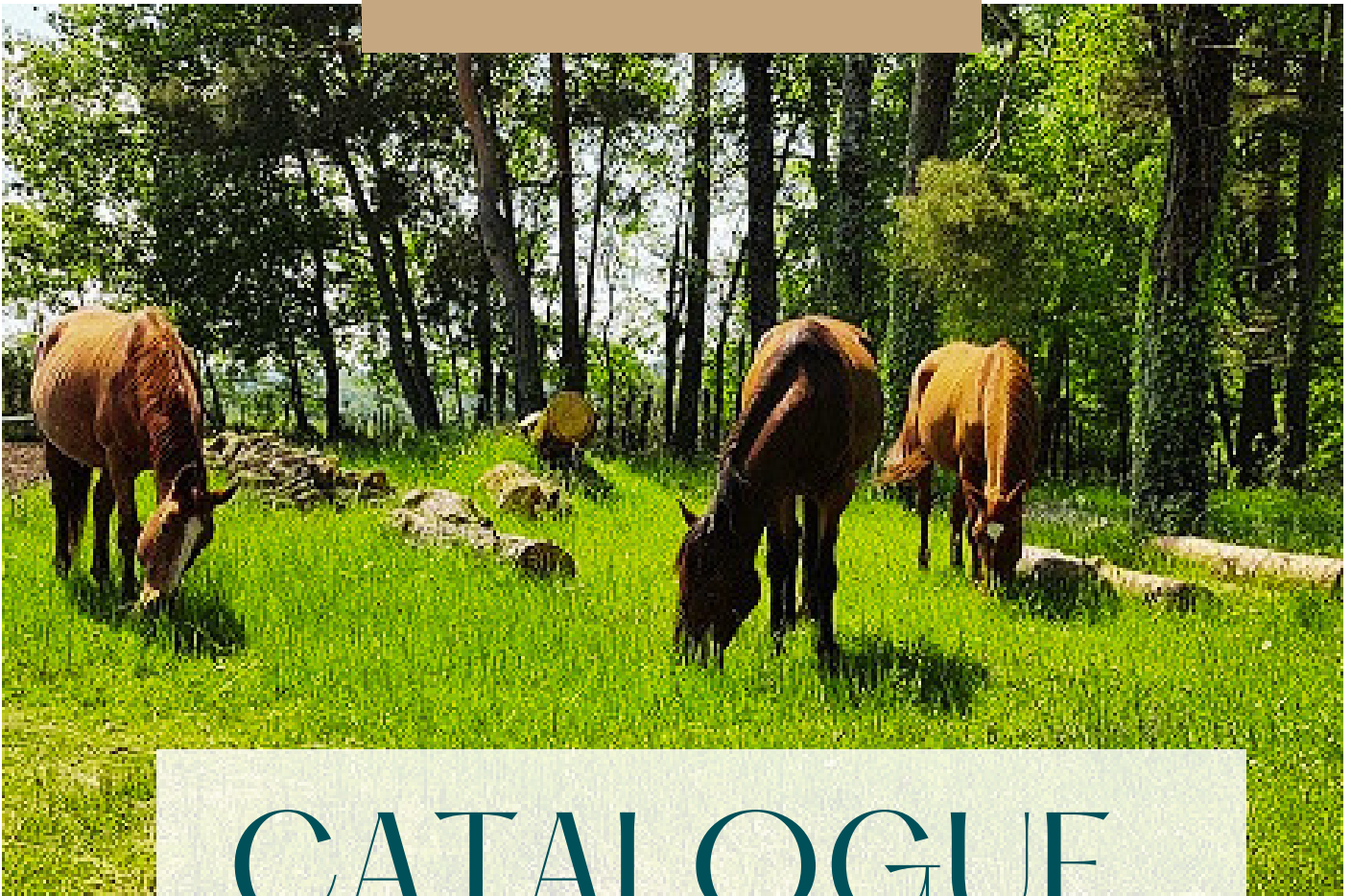


# L'ENVOL & L'ECOLE DU BIEN-ETRE

L'ECOLE DU  
BIEN-ETRE



Organisme de formation



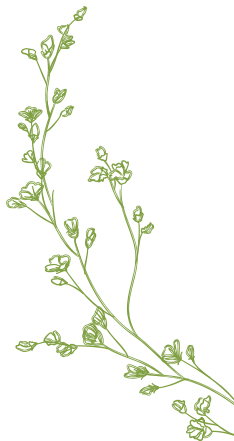
## CATALOGUE *des formations*

Domaine de La Gandilie  
822 Route de la Forge - EYLIAC  
24330 Bassillac & Auberoche  
Tél : 06.20.66.25.80  
lenvol.liberte@gmail.com

[www.lecoledubienetre-lenvol.com](http://www.lecoledubienetre-lenvol.com)

# TABLE DES MATIERES

- 01 Choisir L'Ecole du Bien-Etre
- 02 Les modalités
- 04 En bref, les formations proposées
- 05 Manager accompli : 3 modules
1. Etre leader
  2. Se sentir épanoui(e) dans son job
  3. Prendre soin de soi
- 10 Programme REUSSIR : 5 modules pendant 10 mois
- 13 Devenir Thérapeute en Harmonie Personnelle : 2 années
- 17 Sandra Guérin Refutin / intervenante
- 19 Prendre contact





*Créons ensemble, la réalité que vous souhaitez*

## CHOISIR L'ECOLE DU BIEN-ETRE

Dans un cadre verdoyant, ressourçant, nous proposons des formations de qualité, respectueuses de chacun, ayant pour fondement l'écoute, la bienveillance, le respect et la liberté de chaque personne.

Nos formations reposent sur l'envie d'être différents dans notre offre et d'être à votre écoute.



S'épanouir et s'envoler vers ses envies avec assurance pour devenir qui l'on est ! La créativité au coeur de la vie et choisir une orientation en lien avec ses valeurs et ses convictions, voici le credo de L'Ecole du Bien-Etre.

Ici, le côté ludique est privilégié et les chevaux entre autre facilitent la transmission.

Une expérience à vivre !

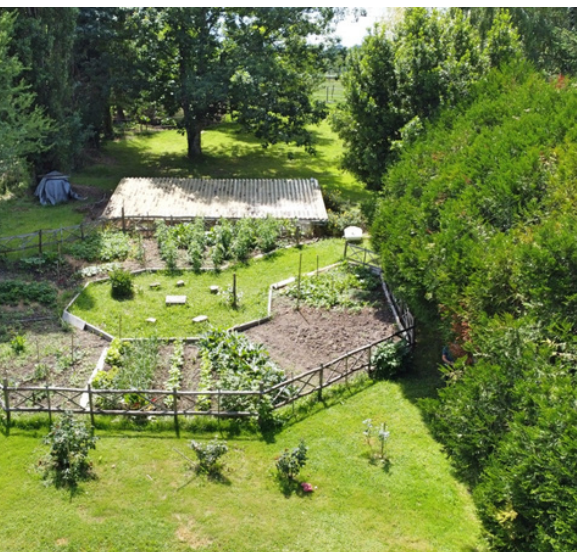
*[www.lecoledubienetre-lenval.com](http://www.lecoledubienetre-lenval.com)*







# LES MODALITES



## **S'inscrire à une formation :**

Pour toutes informations et demande d'inscription vous pouvez soit contacter Sandra Guérin Refutin par téléphone au 06.20.66.25.80 soit par mail à [lenvol.liberte@gmail.com](mailto:lenvol.liberte@gmail.com) soit compléter le formulaire disponible sur le site de L'Ecole du Bien-Etre [www.lecoledubienetre-lenvol.com](http://www.lecoledubienetre-lenvol.com)



## **Délai d'accès :**

Une fois le délai de rétractation de 14 jours réglementaire passé, la formation pourra débuter à J15 de l'inscription pour le client qui règle sans l'intermédiaire d'un organisme financeur et selon le planning de chaque interlocuteur.

S'il y a un financement OPCO demandé, le début de la formation sera positionné selon le planning et délai de traitement de la demande de financement par l'organisme financeur.

## **Informations pour les stagiaires :**

Un livret d'accueil est disponible en annexe de ce catalogue de formations, sur demande par mail ou sur le site de L'Ecole du Bien-Etre.





# LES MODALITES



*Suite*

**Formatrice/responsable pédagogique :**  
Sandra GUERIN REFUTIN

**Lieu de formation :**  
L'Envol - La Gandilie -  
822 route de la Forge - EYLIAC -  
24330 BASSILLAC ET AUBEROUCHE

Possibilités de déplacements pour intervenir à l'extérieur sauf pour les modules nécessitant la présence des chevaux.

**Horaires de formation prévisionnels :**  
9 h - 18 h

- 09 h 00 : apport théorique ou pratique
- 10 h 30 : pause
- 11 h 00 : apport théorique ou pratique
- 12 h 30 : pause repas
- 14 h 00 : apport théorique ou pratique
- 15 h 30 : pause
- 16 h 00 : apport théorique ou pratique
- 17 h 30 : retour d'expérience et questionnaire de satisfaction



**Accueil à 8 h 30**  
autour d'une boisson offerte



# EN BREF...

## Présentation des formations proposées



### Formation d'entreprise

**Manager accompli** est une formation dédiée aux managers et aux chef(fe)s d'entreprise. Elle a pour objectifs de transmettre une méthode et des outils pour être un leader bienveillant, trouver du sens dans son job et savoir prendre soin de soi.

### Les autres formations...



**Programme Réussir** est une formation ayant pour objectifs d'enseigner la manière de transformer le négatif en positif et choisir de tirer le meilleur de chaque expérience pour entrer en résilience.



**Devenir Thérapeute en Harmonie Personnelle** est une formation destinée à toute personne qui choisit le changement dans sa vie personnelle et éventuellement professionnelle.

Une transition douce pour un changement de vie réussie !





## MANAGER ACCOMPLI

Acquérir des outils pratiques de mise en relation à soi et aux autres pour améliorer son positionnement de leader. Favoriser la cohésion entre les individus, améliorer la communication, faire du groupe une force et une ressource où chacun trouve sa place en toute simplicité. Tout cela dans la bienveillance de soi.

Module 1 : Etre leader

Module 2 : Se sentir épanoui(e) dans son job

Module 3 : Prendre soin de soi

### Objectifs de la formation :

- Identifier sa personnalité, les points forts et les axes à renforcer
- Faire de la différence une force
- Identifier les facteurs de stress et les ressources (problème/solution) pour chacun des membres de l'équipe
- Développer l'intelligence émotionnelle
- Développer la communication relationnelle
- Favoriser la cohésion d'équipe
- Comprendre les enjeux du collectif

### Moyens pédagogiques et techniques :

- Contenus théoriques sous forme de diaporamas
- Jeux de rôles, mise en situation
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation : expérience de rencontre avec les chevaux dans certains modules (exercices à pied)





Programme pour les entreprises

## MANAGER ACCOMPLI

Suite

**Durée de la formation :**

1 module = 8 h

La formation peut être suivie en totalité ou au choix des modules.

Au total : 3 modules = Programme complet = 24 h de formation

**Tarif :**

Sur devis

**Public et pré-requis :**

Personnes ayant un poste de leader au sein d'un groupe (manager, chef(fe) d'entreprise).

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à ces formations.

Pour les Personnes en Situation de Handicap, vous pouvez nous contacter afin d'étudier la possibilité d'adaptation de la formation ou vous proposez une réorientation.

**Evaluation et suivi :**

L'évaluation des compétences acquises sera réalisée par un QCM en fin de module.

Pour les modules avec les chevaux, l'évaluation sera effectuée au cours des exercices pratiques via une fiche d'évaluation.

Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation.



# MODULE 1

## ETRE LEADER

Manager accompli

### OBJECTIFS :

- Développer l'intelligence émotionnelle
- Savoir poser ses limites personnelles et collectives
- Se positionner au sein du groupe en force de proposition
- Développer son assertivité
- Développer l'écoute active et empathique
- Identifier les ressources à mobiliser et les points d'amélioration du groupe
- Susciter l'adhésion sans violence et savoir mettre en mouvement
- Valoriser la collaboration

### PLAN :

1. Définition du leadership
  - Pourquoi la place du leader est critiquée ?
  - Comment retrouver une autorité naturelle ?
2. Les enjeux au sein du groupe
3. Les clés d'un leadership bienveillant :
  - Le positionnement "ferme mais doux"
  - L'intention claire
  - La demande appropriée
  - Le soutien, la valorisation, la confiance attribuée
  - La place de chacun
4. Le management au quotidien

### OUTILS :

Diaporama  
Exercices pratiques de mise en  
reliance à soi  
Rencontre avec les chevaux et  
exercices avec l'animal

### PLUS-VALUE :

Meilleur positionnement au sein du groupe  
Des clés d'une communication  
bienveillante  
Meilleure connaissance de soi  
Des outils de maîtrise des émotions



## MODULE 2

# SE SENTIR EPANOUI(E) DANS SON JOB

Manager accompli

### OBJECTIFS :

- Identifier et respecter ses besoins personnels
- Trouver un sens à ce qui se vit dans l'instant
- Comprendre la différence de l'autre et trouver un espace collaboratif
- Apprendre à se mettre à l'écoute
- Formuler des objectifs clairs
- Se mettre en action efficacement
- S'appuyer sur ses réussites

### PLAN :

1. Etat des lieux de départ
2. Débloquent les croyances limitantes
3. Poser des objectifs et intentions claires et ajustées
4. Etablir un plan d'actions cohérent
5. Evaluer l'avancée, réajuster
6. Se féliciter

---

### OUTILS :

Diaporama  
Exercices pratiques de mise en  
reliance à soi

### PLUS VALUE :

Une méthode pour clarifier et utiliser ses  
pensées  
Une meilleure compréhension des  
mécanismes inconscients limitants  
Une méthode pour transformer des  
situations négatives en positives





## MODULE 3 PRENDRE SOIN DE SOI

Manager accompli

### OBJECTIFS :

- Identifier ses facteurs de stress et l'expression de votre stress
- Valoriser votre intelligence émotionnelle
- Savoir définir vos limites et les exprimer
- Prendre le temps pour vous, le temps d'une journée...
- Vous initier aux pratiques des neurosciences et de pleine conscience

### PLAN :

#### 1. Apprendre à s'écouter :

- Se poser, s'arrêter dans le flot de la vie
- Adopter une attitude d'écoute intérieure
- Ecouter et accueillir ce qui se présente à soi (intérieur et extérieur)

#### 2. Faire du stress une ressource :

- Comment l'identifier ?
- Qu'en faire ?
- L'utiliser positivement

#### 3. Poser ses limites pour se respecter

- Définir ses propres limites
- Oser exprimer ses difficultés
- Se respecter

#### 4. Et si on retrouvait le calme ?

- Ne pas attendre pour calmer le jeu
- Petits exercices pratiques de tranquillité

### OUTILS :

Exercices pratiques de mise  
en reliance à soi  
Méditation/Pleine conscience  
Son/Musique

### PLUS-VALUE :

L'écoute empathique  
Un meilleur respect de soi-même  
Un nouveau paradigme personnel



*Découvrir qui est caché derrière...*

## PROGRAMME REUSSIR



*Les clés de votre réussite personnelle*

- Module 1 : Le déclencheur
- Module 2 : L'objectif
- Module 3 : La mise en action
- Module 4 : L'entraînement
- Module 5 : L'évaluation

### **Objectifs de la formation :**

- Se placer au centre de sa vie
- Devenir pleinement acteur de sa vie
- Trouver un sens à sa vie
- Décrypter les blocages inconscients empêchant d'être épanoui(e)
- Entrer en résilience
- Faire ses choix en étant libre intérieurement
- Découvrir tout le potentiel de l'Esprit
- S'ouvrir à une autre vision de la vie
- Acquérir une méthode et outils pour accéder au champ des possibles
- Revenir à l'essentiel, l'authenticité et les valeurs humaines

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :**

Contenus théoriques sous forme de diaporamas  
Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation

### **OUTILS :**

Exercices pratiques de mise en  
reliance à soi  
Diaporamas  
Ecoute active  
Méditation/Pleine conscience  
Musique/son

### **PLUS-VALUE :**

Meilleure connaissance de soi-même  
Autre vision du potentiel humain



# PROGRAMME REUSSIR

*Suite*



## PLAN :

### 1. Le déclencheur :

- a. L'évènement clé salvateur
- b. Qui suis-je ? Quelle est mon histoire ? Quel est mon environnement ?
- c. Mes besoins ou mes "j'aime vivre"
- d. Mon potentiel
- e. Le pouvoir de l'Esprit

### 2. L'objectif :

- a. Mon but, mes rêves
- b. Préciser, affiner
- c. Poser une intention claire et définie
- d. Quelles sont mes croyances limitantes ?
- e. Transformer mes croyances limitantes en ressources

### 3. La mise en action :

- a. Etat des lieux
- b. Etablir un plan d'actions précis et structuré
- c. Stratégie de mise en œuvre
- d. Définir mes nouvelles habitudes

### 4. L'entraînement :

- a. Définir mon rythme en fonction des mes possibilités
- b. Importance du processus de répétition
- c. Définir ma motivation et la relancer
- d. La persévérance

### 5. L'évaluation :

- a. Le chemin parcouru
- b. Me féliciter
- c. Me lancer un nouveau défi
- d. Elargir ma vision





# Choisir la résilience

## PROGRAMME REUSSIR

*Suite*

**Durée de la formation :**

1 module = 8 h

La formation complète est au total de 5 modules de 2 jours soit 10 jours ou 80 h de formation.

**Tarif :**

Sur devis

**Public et pré-requis :**

Toute personne qui choisit le changement dans sa vie.

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à ces formations.

Pour les Personnes en Situation de Handicap, vous pouvez nous contacter afin d'étudier la possibilité d'adaptation de la formation ou vous proposez une réorientation.

**Evaluation et suivi :**

L'évaluation des compétences acquises sera réalisée en fin de chaque module via un QCM et au fil de l'eau.

Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation



# DEVENIR THERAPEUTE EN HARMONIE PERSONNELLE



Technique holistique regroupant l'approche corporelle, psycho-émotionnelle et spirituelle. Elle permet d'apprendre à vivre en conscience et à accompagner l'autre pour l'aider à entrer en résilience.

## 10 MODULES SUR 2 ANS et 10 supervisions individuelles

La formation s'organise autour de 10 modules répartis sur 2 années scolaires. Les modules sont indissociables et pour obtenir le certificat d'aptitude à la pratique, l'entièreté du cursus devra être suivi, les modules validés et avoir réussi l'examen final.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Découvrir sa personnalité (Moi) et son être profond (Soi)
- Apprendre des pratiques permettant la résilience
- Apprendre à vivre en pleine conscience
- Apprendre à utiliser des outils divers de retour à l'équilibre
- Choisir et définir les objectifs de sa vie tant au niveau personnel que professionnel
- Apprendre à se mettre à l'écoute de soi et des autres
- Elargir son domaine de compétences

### DUREE

20 jours de formation (apports théoriques et pratiques) + 10 jours de supervision individuelle (1/2 journée) répartis en 2 ans (de septembre à juin).

Tout au long de la formation, un suivi personnel est assuré, permettant à chacun d'être accompagné à son rythme.

### MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Contenus théoriques sous forme de diaporamas et supports papier
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Accompagnement par les chevaux sur certains modules



# DEVENIR THERAPEUTE EN HARMONIE PERSONNELLE



## TARIF

Sur devis

## PUBLIC ET PRE-REQUIS

Toute personne qui choisit le changement dans sa vie, et souhaite déployer ses potentiels.

Aucun prérequis particulier n'est nécessaire pour participer à cette formation. Néanmoins, un entretien préliminaire avec Sandra Guérin Refutin sera réalisé avant l'inscription pour évaluer les besoins et attentes en lien avec la formation.

Pour les Personnes en Situation de Handicap, vous pouvez nous contacter afin d'étudier la possibilité d'adaptation de la formation ou vous proposez une réorientation.

## EVALUATION ET SUIVI

L'évaluation des compétences acquises sera réalisée tout au long de la formation lors des supervisions sous forme de QCM et exercices pratiques. Les modules devront obtenir 80 % de bonnes réponses pour être validés et prétendre passer l'évaluation de fin de formation (3 séances).

Une feuille de suivi des présences ainsi qu'une attestation individuelle sera délivrée en fin d'année.





# DEVENIR THERAPEUTE EN HARMONIE PERSONNELLE



*Première année : le vivant en équilibre*

## **OBJECTIF :**

La 1ère année sera fondée sur l'équilibre, l'homéostasie du vivant. Chaque module aura un thème défini, l'étude de l'élément de la MTC en lien avec la saison du moment, une émotion associée et un Objectif Clé (formulé sous forme de phrase positive). Il sera structuré autour d'apport théorique et pratique. Généralement structuré de la sorte :

## **PLAN :**

1. Présentation de l'élément et des méridiens associés (MTC)
2. Anatomie, physiologie et symbolique des organes en lien avec les méridiens
3. L'émotion associée à l'élément étudié
4. Se relier à soi : découverte et apprentissage d'un outil pour développer son ressenti corporel, émotionnel, intuitif (ex : pleine conscience,..)
5. Découverte d'un outil d'harmonisation utilisée en THP (ex : homéopathie, lithothérapie, Fleurs de Bach, Symboles et Elixirs de Sirius, le mouvement, le son, le chant...)
6. Les protocoles de THP
7. D'autres outils : thérapie assistée par les chevaux, la sylvothérapie...

## **OUTILS :**

Exercices pratiques de mise en reliance à soi  
Exercice avec les chevaux  
Diaporama

## **PLUS VALUE :**

La reliance à Soi  
L'écoute empathique  
La connexion entre corps, âme, esprit  
La transformation du négatif en positif



# DEVENIR THERAPEUTE EN HARMONIE PERSONNELLE



*Deuxième année : équilibrer le vivant dysharmonieux*

## **OBJECTIF :**

La 2ème année sera fondée sur l'étude du vivant en dysharmonie au niveau du corps physique, émotionnel et spirituel.

## **PLAN :**

1. Etude des dysharmonies au niveau des corps physique, émotionnel et énergétiques
2. Etude des stratégies d'adaptation (du mécanisme de défense à la maladie)
3. Etude des "j'aime vivre" : l'autorité, la responsabilité, la sécurité, le respect, la reconnaissance, la communication, la foi, la confiance, l'estime de soi, l'amour de soi, le pardon, le pouvoir personnel...
4. Se re-connecter à sa généalogie, à son histoire, à ses sensations, au Tout : psychogénéalogie, énergies...
5. Apprendre à intégrer le Tout en soi pour vivre en harmonie : "j'accueille, j'accepte, j'aime et j'intègre"
6. Le temps : notre allié pour la vie. Jouer avec le temps...
7. Gaïa et le multivers, soins quantiques
8. Les p'tits plus : harmonisation des lieux, utiliser la géométrie sacrée, créer des vortex, le pouvoir de l'Esprit.

## **OUTILS :**

Exercices pratiques de mise en  
reliance à soi  
Exercice avec les chevaux  
Diaporama

## **PLUS VALUE :**

La reliance à Soi  
L'écoute empathique  
La connexion entre corps, âme, esprit  
La transformation du négatif en positif





**Amoureuse de la vie, de la nature, de la danse, de la musique, du chant, je vous offre qui je suis à travers mon approche holistique du vivant. Thérapeute en Harmonie Personnelle et formatrice, je transmets des clés à tous ceux qui souhaitent le changement dans leur vie.**

J'ai plaisir à aider toute personne qui vient à L'Envol dans une intention de transformation. C'est pourquoi, j'ai à cœur de vous accueillir dans votre unicité, tel(le) que vous êtes.

Je suis créatrice et directrice de L'Ecole du Bien-Etre et je vous accompagne dans la joie, la simplicité et la bienveillance.

Ma compétence professionnelle s'est acquise grâce à mon expérience du terrain dans des professions prenant l'individu dans sa globalité.

Ma connaissance de l'humain s'est forgée grâce à mes 27 années en qualité d'infirmière. Complétée par une formation de kinésiologie harmonique, j'accompagne les personnes à vivre en bonne santé et dans l'harmonie en trouvant leur potentiel personnel et en faisant des choix appropriés.

Enfin mon sens de l'organisation et ma rigueur innés ont été mis à profit lors de mon Master II "Management de la qualité et contrôle interne" avec lequel j'ai assuré le poste de gestionnaire des risques du Centre Hospitalier d'Hyères (83).

Tout ceci associé à mon expérience personnelle font de moi une dénicheuse de potentiels qui voit en chaque personne le meilleur d'elle-même.

*Sandrine Guéhin-Régnier*  
**VOTRE INTERVENANTE**





*Les changements extérieurs  
commencent toujours  
par un changement intérieur  
d'attitude.*

**Albert Einstein (Physicien, 1879-1955)**





# PRENDRE CONTACT



06.20.66.25.80



lenvol.liberte@gmail.com

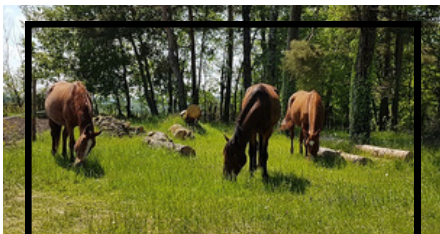


La Gandilie-822 route de la Forge-EYLIAC-  
24330 Bassillac & Auberoche

Activité enregistrée sous le n°  
75240223524. Cet enregistrement  
ne vaut pas agrément de l'Etat/  
SIRET : 798 244 802 00038

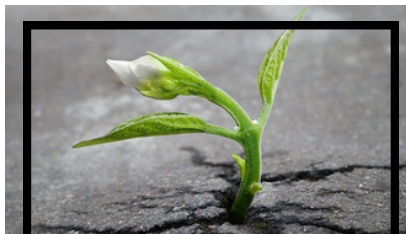


Paloma Consulting



*Innovant*

Environnement et moyens  
pédagogiques atypiques



*Adaptabilité*

Ecoute bienveillante



*Plaisir*

Simplicité