

**1re formation internationale certifiante  
en somnopédagogie / somnothérapie**



***Intégrez la  
gestion naturelle  
du sommeil  
à votre pratique  
ou faites-en  
votre carrière  
sur mesure !***

## **NOS FORMATIONS**



TEL QUE VU ET ENTENDU DANS CES MÉDIAS:



**On assiste à un pic sans précédent de difficultés de sommeil chez les gens de tous âges et à un manque criant de ressources pour les accompagner.**

**Vous voulez...**

- ✓ Faire carrière en santé dans une spécialité novatrice?
- ✓ Vous réorienter dans un secteur en plein essor?
- ✓ Étendre votre expertise pour mieux servir votre clientèle?
- ✓ Développer une activité qui vous ressemble et qui fait une réelle différence?
- ✓ Obtenir vos crédits de formation continue?

Plus précisément, cette formation s'adresse à:

Toute personne voulant développer ses compétences professionnelles et/ou personnelles;

Tout professionnel en santé confirmé ou en devenir de la francophonie.

*\*Aucun prérequis*

*\*\*Nombre de places limité*

**Notre formation est une grande première, offerte à distance partout dans le monde, déjà reconnue par 11 associations professionnelles!**



*Elle peut compter comme heures de développement des ressources aux fins du renouvellement des titres de compétences de l'International Coach Federation (ICF) et comme heures de formation continue auprès de l'Association des naturopathes agréés du Québec (ANAQ), de même que pour les associations suivantes:*



## Pourquoi choisir la formation de l'Institut SOMNA?



Une approche 100% naturelle, holistique et novatrice;



Fondée sur des principes scientifiquement prouvés;



À la fois théorique et pratique, avec des outils concrets et efficaces;



En mode hybride et semi-privé (une partie sur la plateforme et une partie en direct en petit groupe de 10 maximum), le tout pouvant être suivi à votre convenance;



Un contact direct avec les formateurs pour poser toutes vos questions et adapter vos connaissances à votre propre situation;



Les atouts d'une formation à distance et d'une formation en classe pour un maximum d'interaction et de flexibilité;



Un contexte d'apprentissage interdisciplinaire et collaboratif avec des spécialistes internationaux ayant une expérience clinique;



Dans l'optique de la médecine intégrative: médecine de l'avenir;

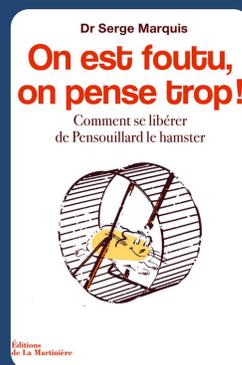
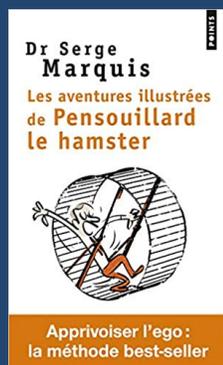


Réseautage avec des professionnels de la santé confirmés et en devenir de divers pays de la francophonie.



***Bravo pour ce que vous faites!  
De très nombreuses personnes ont  
besoin d'aide en ce qui a trait  
à leur sommeil.***

**- Dr. Serge Marquis, Médecin  
Spécialiste en santé communautaire et auteur  
du best-seller *Pensouillard le Hamster* (Québec);  
*On est foutu, on pense trop!* (Europe).**



## NOTRE FONDATRICE: UNE FORMATRICE PRINCIPALE EXPÉRIMENTÉE



Véronique Bellemare Brière, M.A., N.D., S.E.S., a fondé l'Institut SOMNA après avoir résolu ses 20 ans d'insomnie chronique. Depuis, elle s'est formée en gestion de la santé et de l'alimentation et a développé une approche innovatrice de somnopédagogie / somnothérapie.

Elle a suivi en consultation des gens de tous âges à travers le monde, a présenté de multiples conférences et publié une quinzaine de livres. Elle est régulièrement spécialiste invitée en entrevue et pour des chroniques à la radio de Radio-Canada et autres médias canadiens et européens.

Véronique Bellemare Brière est membre de Fondation Sommeil, du Réseau canadien de sommeil et de rythmes circadiens, du Réseau canadien pour la déprescription et de la Société Éducosanté, elle détient également un permis de pratique du Collège des Naturopathes du Québec.

Pour les modules de formation plus spécifiques, notre fondatrice reçoit des spécialistes affiliés de divers pays, reconnus dans leur discipline.

# NOS FORMATRICES SPÉCIALISTES AFFILIÉES

**Dany Trouillet**, Sophrologue, pionnière en rééducation au sommeil,  
Cadre supérieure en santé publique, France



*Membre de la Société Française de Recherche de Médecine du Sommeil et co-fondatrice de Transat Sommeil.*

Cadre supérieure de santé dans les hôpitaux de Paris, Dany est devenue Sophrologue caycédienne clinique et naturopathe, en parallèle de son activité hospitalière qui a évolué dans le monde de l'électrophysiologie et la radiologie depuis les années 1980.

Le suivi du Sommeil et Psychiatrie avec les Dr Sylvie Royant-Parola et Lucile Garma lui a permis d'enrichir ses connaissances scientifiques dans ce domaine. Ayant participé à des séances collectives sur la gestion du stress, elle a poursuivi ses études avec Alicia Gomez et le Dr Natalia Caycedo pour acquérir le master - branche clinique, dont le sujet était le sommeil.

Dany propose un protocole spécifique qui permet aux patients insomniaques de se rééduquer par l'éducation thérapeutique et la sophrologie, de sorte à mieux dormir sans médicament. Elle explore aussi l'importance de la digestion pour conserver un bon sommeil naturel et une belle énergie dans la journée.

Dany forme les professionnels de santé au Centre du sommeil et de la Vigilance du Dr Léger à Paris Descartes ainsi que les sophrologues dans les écoles de Sophrologie Caycédienne de Nelly Sebon. Elle promeut le rééquilibrage veille/sommeil avec l'apport de la pleine conscience, de l'hygiène de vie, de la Sophrologie caycédienne et du Biofeedback.

**Alexia Authenac**, Naturopathe spécialisée en micronutrition, instructrice de Nirvana®,  
enseignante de yoga et de pleine conscience et spécialiste des disciplines corps-esprit, France



Alexia est naturopathe spécialisée en micronutrition (Diplôme Universitaire Européen de l'Université en médecine Paris-Descartes), Instructrice de Nirvana® et enseignante de Yoga et pleine conscience pour adultes et enfants. Riche de 20 ans d'expérience en santé allopathique, grâce à son parcours corps, coeur et esprit, elle guide les adultes et les enfants sur le chemin de la santé véritable, de la conscience de soi et de la vie.

Son savoir-faire passe par des techniques corporelles mais aussi nutritionnelles et émotionnelles. Elle est également co-auteure du livre *Soigner l'inflammation sans médicaments*, paru en 2020 aux Éditions Leduc, Paris.

# NOS FORMATRICES SPÉCIALISTES AFFILIÉES

**Sabine Camus**, Infirmière et relaxologue, France



*Membre de: Société Française de Recherche en Médecine du Sommeil - SFRMS; du Réseau Morphée consacré à la prise en charge des troubles du sommeil; de l'Association Sommeil et santé; de l'Association des Praticiens en Santé Émotionnelle - APE; du Collectif pour la Libération des Émotions - CLE.*

Infirmière en soins intensifs pendant 10 ans puis relaxologue diplômée, Sabine est formée à différents outils de gestion du stress et à la régulation émotionnelle Tipi; une capacité naturelle du corps qui désactive les alertes à l'origine du stress. Elle est également titulaire du diplôme Universitaire « Prise en charge de l'insomnie » à la faculté de médecine Paris V René Descartes et formée à la TCCI thérapie cognitive et comportementale de l'insomnie.

La double approche de régulation du sommeil et régulation des émotions que Sabine met de l'avant permet de retrouver un sommeil stable, réparateur et durable même dans des cas d'insomnies rebelles.

Également formatrice en sommeil des bébés, des enfants, des adolescents, des adultes et des aînés, Sabine forme des professionnels sur l'éducation thérapeutique du sommeil (puéricultrices, éducateurs, aidants familiaux), la prise en charge non médicamenteuse de l'insomnie et la régulation des émotions.

**Dre Évelyne Galarneau**, Chiropraticienne spécialisée en Analyse vertébrale Network, Québec



Dre Evelyne Galarneau, chiropraticienne, pratique l'approche Network. Cette approche s'attarde aux tensions mécaniques affectant la moelle épinière, grâce à des contacts légers au niveau du cou et du bassin. L'objectif est d'amener une cohérence entre la région cervicale et sacrale, ce qui permet de dissiper les tensions, augmenter l'efficacité neurale et améliorer la capacité du corps à s'auto-organiser. Ultiment, si le corps est plus en mesure de s'adapter et de s'organiser, il peut passer plus facilement de l'état sympathique (stress) à l'état parasympathique (relaxation). Une meilleure activation du système parasympathique est un facteur important à une respiration, une digestion et un sommeil optimal.

# NOS FORMATRICES SPÉCIALISTES AFFILIÉES

**Elisabeth Danis**, Sophrologue, Québec



*Membre de de l'Académie des Naturopathes et Naturothérapeutes du Canada, de l'Association canadienne de sophrologie et de la Fédération européenne de sophrologie dynamique.*

Sophrologue diplômée en France, Elisabeth Danis vous propose cette approche qui permet d'harmoniser le corps, l'esprit et les émotions, d'apaiser le stress et l'anxiété fréquemment associés aux problèmes d'insomnie et de reprogrammer le sommeil.

Ayant elle-même souffert d'insomnie chronique pendant plusieurs années, Elisabeth comprend bien cette problématique. Lors de sa formation en sophrologie, elle s'est spécialisée dans le domaine du sommeil et partage les outils les plus efficaces qu'elle a découverts.

**“ Les cours que j'ai eu la chance de suivre avec vous étaient très intéressants et j'ai beaucoup aimé mon expérience. Vous avez une équipe professionnelle qui prend bien soin de ses clients. Un grand merci!**

- Kimberly Nadeau, Coach en nutrition, Québec

# DES CLINIQUES EN DIRECT EXCLUSIVES POUR LES ÉTUDIANTS DES CERTIFICATIONS

## CLINIQUES EN DIRECT



En plus des ateliers enregistrés disponibles sur la plateforme et des ateliers et masterclass en direct, les étudiants aux certifications ont exclusivement accès à leur convenance à des **cliniques en mode semi-privé, deux à trois fois par mois via Zoom\*** (\*hors congés spéciaux, des fêtes et estival).

### C'est l'occasion privilégiée de:

- ✓ Participer à des études de cas en petit groupe;
  - ✓ Poser vos questions;
- ✓ D'échanger avec les autres étudiant(e)s;
- ✓ D'être coaché au besoin;
- ✓ D'obtenir une rétroaction personnalisée.

\*Le nombre de personnes en ligne varie et les étudiant(e)s peuvent faire des aller-retours mais nous demeurons connectés et disponibles durant les 2 ou 3 heures prévues pour la clinique.

# NOS CERTIFICATIONS

---

1

CERTIFICATION  
COMPLÈTE EN  
SOMNOPÉDAGOGIE /  
SOMNOTHÉRAPIE

2

CERTIFICATION EN  
SOMNOPÉDAGOGIE DE  
L'ENFANCE  
(0-12 ANS)

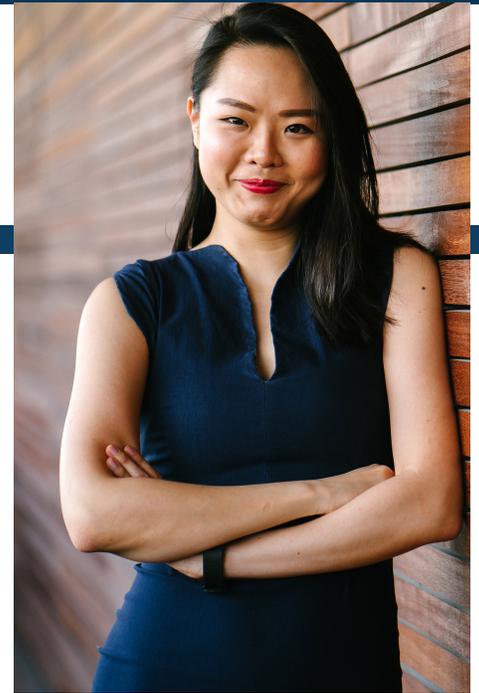
3

CERTIFICATION  
ACCOMPAGNANT(E)  
EN SOMMEIL DE LA  
PETITE ENFANCE  
(0-5 ANS)

## NOS CERTIFICATIONS

**1**

CERTIFICATION  
COMPLÈTE EN  
SOMNOPÉDAGOGIE /  
SOMNOTHÉRAPIE



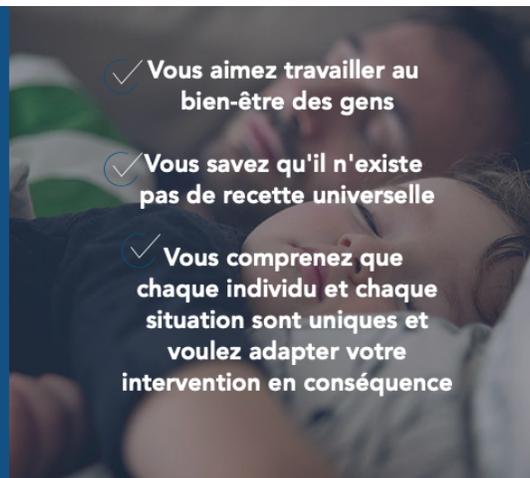
*Devenez*

## *Somnopédagogue™ / Somnothérapeute*

**Accompagnez des gens de tous âges  
vers un bon sommeil naturel, à vie!**

**CETTE FORMATION AVANCÉE ET COMPLÈTE  
EST IDÉALE POUR VOUS SI:**

- ✓ Vous souhaitez promouvoir une association saine et positive avec le sommeil
- ✓ Vous n'aimez pas les méthodes rigides
- ✓ Vous voulez une approche globale, flexible, holistique, personnalisable et collaborative



- ✓ Vous aimez travailler au bien-être des gens
- ✓ Vous savez qu'il n'existe pas de recette universelle
- ✓ Vous comprenez que chaque individu et chaque situation sont uniques et voulez adapter votre intervention en conséquence

- ✓ Vous réalisez l'importance fondamentale du sommeil comme pilier de la santé
- ✓ Vous appréciez la richesse de l'interdisciplinarité et l'apport des approches naturelles
- ✓ Vous cherchez une activité qui corresponde à vos valeurs et à votre mode de vie

**Choisir la formation de l'Institut Somna était une évidence. C'est le seul au monde qui se focalise sur le dormeur dans sa globalité et permet de créer un accompagnement individualisé. La combinaison de connaissances sur le sommeil, la physiologie et la psychologie du dormeur avec des études de cas réels permettent d'acquérir tous les outils nécessaires pour accompagner des clients en pleine confiance! Je trouve le programme génial et son contenu me passionne! Pour la première fois, mon parcours professionnel prend tout son sens!**

- Donna Helliwell, Écosse





***La formation a été au-delà de mes espérances!  
Elle m'a donné des outils concrets pour ma pratique  
avec mes clients ainsi que pour moi-même...  
Ça réveille en moi plein de possibilités!  
Je suis vraiment enchantée!***

- Odile Geinoz, Maître PNL,  
Membre de l'International Coach Federation



## LA CERTIFICATION EN SOMNOPÉDAGOGIE™ - SOMNOTHÉRAPIE VOUS PERMETTRA:



D'accompagner,  
grâce à des  
connaissances  
et outils concrets,  
les gens de  
0 à 100 ans  
vers un bon  
sommeil naturel,  
pour la vie!



D'oeuvrer en  
santé à titre de  
précurseur dans  
un domaine  
novateur et  
en plein essor



D'obtenir la  
reconnaissance de  
400 heures de  
formation continue  
pour la certification  
complète,  
reconnues par  
10 associations  
en santé



D'étendre votre  
expertise pour  
ajouter une  
corde à votre  
arc et mieux  
servir votre  
clientèle et/ou  
développer  
un nouvelle  
carrière sur  
mesure



De travailler à  
votre compte et  
développer une  
activité qui vous  
ressemble,  
praticable du  
lieu de votre  
choix ou en  
ligne, à votre  
rythme... et qui  
fait une réelle  
différence



## UNE FORMATION INTERNATIONALE ET INTERDISCIPLINAIRE

Incluant des **ateliers/masterclass** avec des **spécialistes affiliés de diverses disciplines / pays de la francophonie**;



## DU CONTENU PREMIUM

L'accès durant un (1) an au contenu enregistré sur une plateforme professionnelle pour faire votre apprentissage à votre rythme + aux **ateliers / masterclass** avec nos **spécialistes invités internationaux** ainsi qu'aux **cliniques en direct** via Zoom et à leur rediffusion (durant un mois) pour les suivre à votre convenance\*;

(\*possibilité de renouveler indéfiniment l'accès avec l'option de recertification annuelle);



## UN ACCÈS PRIVILÉGIÉ

Aux spécialistes formateurs et aux étudiants pour interagir à votre guise, stimuler votre réflexion, réseauter;



## DU COACHING PERSONNALISÉ

En petit groupe à chaque mois + 1h de coaching bilan individuel et l'accès prioritaire, au besoin, à du coaching individuel supplémentaire à tarif préférentiel, pour poser toutes vos questions plus spécifiques et adapter vos apprentissages à votre propre situation;



## DES SUPPORTS COMPLETS + OUTILS ET FICHES EXCLUSIVES

- Vos cahiers de notes pour chaque atelier-clinique pour faciliter vos révisions et vous servir de référence ultérieure
- Des fiches d'accompagnement exclusives pour partager avec votre clientèle
- Divers outils et modèles pour votre pratique afin de préciser ou développer votre activité (ex: questionnaires, affiches, ressources variées);



## UN ACCÈS À VIE LA BIBLIOTHÈQUE ET AU FORUM V.I.P.

Pour avoir accès à de la documentation pertinente en lien avec votre pratique, obtenir des mises à jour, garder contact avec vos collègues et avec nous, poursuivre les réflexions et le réseautage en continu;



## UNE ADHÉSION AUTOMATIQUE AU 1ER RÉSEAU INTERNATIONAL DE SOMNOPÉDAGOGIE™ - SOMNOTHÉRAPIE

Pour bénéficier de la force du regroupement et recevoir ponctuellement des informations privilégiées et invitations spéciales;



## VOTRE CERTIFICAT FINAL ET LA RECONNAISSANCE DE VOS HEURES DE FORMATION CONTINUE

Bien que le rythme de chacun puisse varier...

Nous reconnaissons un total de 400 heures de formation continue, pour tenir compte à la fois de l'ensemble des heures de visionnement / revisionnement, de la participation aux ateliers / masterclass et cliniques en direct et / ou en rediffusion; des lectures et études complémentaires; de même que du passage des mini-tests et de l'examen final.

Vous pouvez bien sûr faire la formation plus rapidement ou plus lentement; à votre convenance;



## LA POSSIBILITÉ DE VOIR VOTRE NOM FIGURER

au **Répertoire des Certifiés** sur le site web de l'Institut Somna quand vous aurez réussi l'examen final, sous réserve de votre adhésion au Code d'éthique;



## **\*OPTIONNEL: LA POSSIBILITÉ DE JOINDRE L'IPHM**

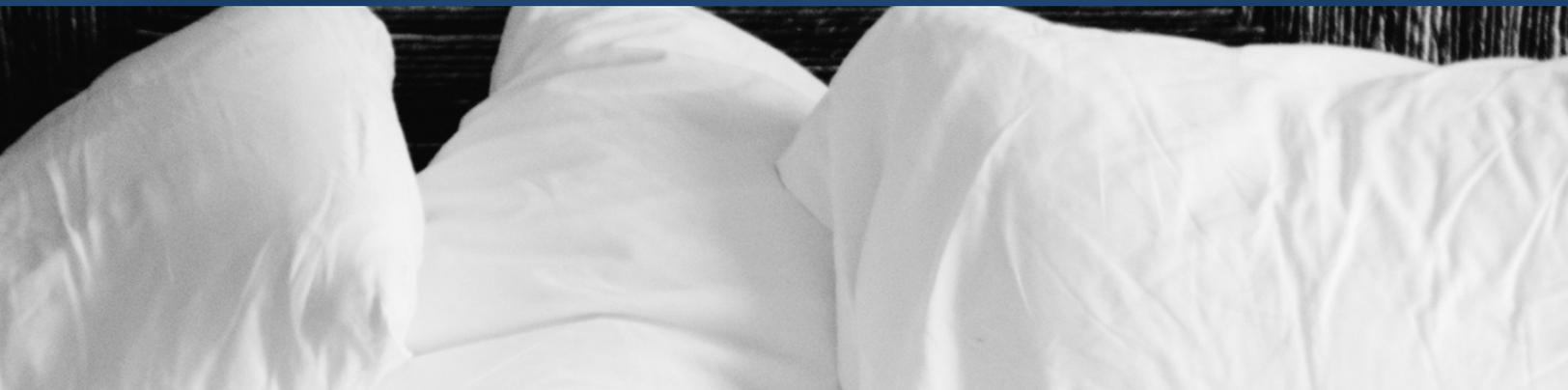
En suivant une formation avec l'Institut Somna vous avez la possibilité de joindre l'**International Practitioners of Holistic Medicine Association**, pour bénéficier des avantages d'un regroupement professionnel international, si c'est votre souhait;



## **\*OPTIONNEL: LA POSSIBILITÉ D'ACCÉDER À DE LA FORMATION CONTINUE ET DE FAIRE UNE RECERTIFICATION ANNUELLE**

En plus des bénéfices de la certification, vous pouvez, si vous le souhaitez, joindre le programme de recertification annuelle. Celui-ci donne droit, en acquittant un montant forfaitaire, et sous réserve du respect du Code d'éthique, aux bénéfices supplémentaires suivants:

- ✓ Accès à de la formation continue;
- ✓ Renouvellement de l'accès à la plateforme et aux cliniques en direct durant un (1) an (peut être renouvelé chaque année pour maintenir tous les accès / bénéfices);
- ✓ Possibilité, en réussissant le test de recertification annuelle en ligne, d'avoir une visibilité supplémentaire en étant affiché avec vos coordonnées complètes sur la page des recertifiés de l'année en cours sur notre site web (nom, adresse, téléphone, site web);
- ✓ L'ajout de la mention "officiellement recertifié" avec l'année en cours (XXXX) à côté de votre titre;
- ✓ L'utilisation du label de recertification de l'Institut Somna pour l'année en cours sur votre site web.



## PROGRAMME:

Parcours de 20 ateliers-cliniques + Études de cas +  
Masterclass + Coaching et études = 400h reconnues

### Ateliers-cliniques :

- 1 *Fondements de la gestion naturelle du sommeil*
- 2 *Se nourrir pour dormir: Alimentation et sommeil*
- 3 *Favoriser le sommeil du bébé : La mise en scène du sommeil du bébé en douceur (0-18 mois)*
- 4 *Optimiser le sommeil du tout-petit (18 mois-5 ans)*
- 5 *Donner à l'enfant les clés du sommeil (5-12 ans)*
- 6 *Le sommeil de l'adolescent*
- 7 *Stimuler naturellement les hormones du sommeil : Bien dormir par les 5 sens*
- 8 *Rêves et parasomnies*
- 9 *Gestion du stress, de l'anxiété et du sommeil*
- 10 *La rééducation au sommeil en cas d'insomnie chronique*
- 11 *Profils de dormeurs et chronotypes*
- 12 *Le sommeil de l'aîné*
- 13 *Bouger pour dormir : Disciplines corps-esprit et sommeil*
- 14 *Troubles musculo-squelettiques et sommeil*
- 15 *Biofeedback et sommeil*
- 16 *Travail à horaire atypique et sommeil*
- 17 *Déroulé d'une consultation et outils*
- 18 *Études de cas 1*
- 19 *Études de cas 2*
- 20 *Études de cas 3*

# PROGRAMME:

## Masterclass :

- 1 *Régulation émotionnelle et sommeil*
- 2 *Apnée du sommeil, Syndrome des jambes sans repos et sommeil*
- 3 *Le sommeil et le couple*
- 4 *Pleine conscience et sommeil*
- 5 *Micronutrition et sommeil*
- 6 *Communication non-violente (CNV) comme outil de gestion du sommeil et d'accompagnement*
- 7 *Prévenir l'inflammation naturellement*
- 8 *Débalancements hormonaux, ménopause, andropause et sommeil*
- 9 *Personnalité des clients en accompagnement et processus de changement*
- 10 *Définition de l'offre, positionnement, titre, bonnes pratiques et réseautage*

+

*Bilan en Coaching individuel (1h) / Possibilité d'en prendre plus au besoin, à la carte*

*\*Les dates, formateurs et thèmes peuvent être exceptionnellement sujets à changement, mais dans tous les cas la structure de la certification demeure la même. L'ordre des ateliers-cliniques est interchangeable. Le Bilan en coaching individuel a lieu à la fin du parcours.*

**Je m'inscris ICI !**



***Je voulais vous dire à quel point cet atelier-clinique  
m'a intéressée; c'était vraiment passionnant,  
y compris toutes les vidéos complémentaires, etc.  
Un grand merci pour ça!***

***Je suis vraiment ravie d'avoir rejoint la formation,  
j'approfondis de nombreux sujets  
et toutes les thématiques m'intéressent!***

**- Sandra Baliozian,  
Présidente Sleepie.fr, France**

# QUESTIONS SPÉCIFIQUES

## QUELLES SONT LES ÉTAPES POUR OBTENIR CETTE CERTIFICATION?

Pour obtenir le certificat final, il faut suivre les ateliers-cliniques et passer le test lié à chacun d'eux ainsi que les masterclass et le coaching (incluant les Études de cas, visionnements et lectures complémentaires) puis réussir l'examen sommatif. Durant l'année de votre parcours d'apprentissage, vous avez accès à toutes les cliniques en direct afin de poursuivre l'échange et de poser vos questions.

Les différentes étapes se déroulent comme suit:

- Étape 1: 20 Ateliers-cliniques  
(incluant Études de cas, lectures et visionnements complémentaires)
- Étape 2: Série de Masterclass
- Étape 3: Bilan en coaching individuel (1h)

Vous aurez ainsi les compétences nécessaires pour commencer à pratiquer et pourrez aussi bénéficier de coaching individuel à tarif préférentiel au besoin.

## DOIT-ON S'ENGAGER TOUT DE SUITE DANS LA CERTIFICATION COMPLÈTE OU PEUT-ON Y ALLER PROGRESSIVEMENT EN PRENANT QUELQUES ATELIERS?

Vous avez présentement le choix entre prendre:

- 1) La certification complète (tarif en un versement le plus avantageux mais aussi possibilité de paiement échelonné);
- 2) En combo de 5 ateliers-cliniques - masterclass à la fois;
- 3) À la carte.

Dans tous les cas, vous pourrez obtenir des attestations de réussite et la reconnaissance de vos heures de formation continue en passant le mini-test en lien avec chaque atelier-clinique et les faire créditer s'il y a lieu.

## EST-CE QUE LES ATELIERS À LA CARTE, LES COMBOS OU LES AUTRES CERTIFICATIONS PEUVENT ÊTRE RECONNUS ET CRÉDITÉS DANS LA CERTIFICATION COMPLÈTE FINALE?

Oui. Pour ce faire, il vous faut passer le mini-test final et avoir obtenu votre attestation de réussite pour chacun des ateliers à créditer dans le cadre de la certification complète.

## QUESTIONS SPÉCIFIQUES

### EN COMBIEN DE TEMPS PEUT-ON TERMINER LA CERTIFICATION COMPLÈTE?

Le parcours est conçu pour que vous puissiez terminer la certification à temps partiel en 1 an, mais puisqu'il faut avoir réussi tous les mini-tests et l'examen final, tout dépend de votre vitesse de croisière. Vous pouvez aller plus rapidement ou plus lentement, d'autant plus que l'accès à la plateforme est maintenu sur un an.

Il est aussi possible de faire une certification plus brève et de poursuivre plus tard, au moment opportun, en la faisant créditer dans la certification complète.

**Je réserve un appel conseil IC!!**



## NOS CERTIFICATIONS

2

**CERTIFICATION AVANCÉE  
EN SOMNOPÉDAGOGIE DE L'ENFANCE (0-12 ANS)**

*Devenez*

***Somnopédagogue™  
de l'enfance***

*Accompagnez les enfants  
de 0 à 12 ans  
vers un bon sommeil naturel!*



***Donner les clefs du sommeil à un enfant...  
C'est lui donner des ailes, pour la vie!***

# CETTE FORMATION EST IDÉALE POUR VOUS SI :

✓ Vous aimez travailler au bien-être des enfants et de leurs familles

✓ Vous savez que chaque enfant, comme chaque famille, est unique

✓ Vous savez qu'il n'existe pas de recette universelle

## CETTE FORMATION EST IDÉALE POUR VOUS SI :

✓ Vous n'aimez pas les méthodes rigides

✓ Vous ne voulez pas laisser pleurer un enfant pour le forcer à dormir

✓ Vous souhaitez promouvoir une association saine et positive avec le sommeil

✓ Vous voulez une approche globale et personnalisable

✓ Vous voulez suivre l'évolution du sommeil de l'enfant de 0 à 11 ans

✓ Vous cherchez une activité qui corresponde à vos valeurs et à votre mode de vie



Institut SOMNA

**CERTIFICAT  
EN SOMNOPÉDAGOGIE  
DE L'ENFANCE (0-12 ANS)**

CE CERTIFICAT ATTESTE QUE

**Votre nom**

a satisfait aux exigences de la formation internationale et interdisciplinaire en somnopédagogie de l'enfance de l'Institut SOMNA

VERONIQUE BELLEMARE,  
M.A., N.D., S.E.S.  
Présidente  
Institut SOMNA



# LA CERTIFICATION EN SOMNOPÉDAGOGIE DE L'ENFANCE (0-12 ANS) VOUS PERMETTRA :



D'accompagner, grâce à des connaissances et outils concrets, des enfants de 0 à 12 ans vers un bon sommeil naturel, pour la vie!



D'oeuvrer en santé à titre de précurseur dans un domaine novateur et en plein essor



D'obtenir la reconnaissance de 100 heures de formation continue, reconnues par 10 associations en santé



D'étendre votre expertise pour ajouter une corde à votre arc et mieux servir votre clientèle et/ou développer un nouvelle carrière sur mesure



De travailler à votre compte et développer une activité qui vous ressemble, praticable du lieu de votre choix ou en ligne, à votre rythme... et qui a un sens pour vous et pour les autres

*Les formations sont toujours aussi intéressantes et les fiches d'accompagnement sont super! Je vous en remercie sincèrement!*

- Juliette de Jenlis, Directrice de crèche, Paris

En joignant notre  
*Certification avancée en Somnopédagogie de l'enfance (0-12 ans),*  
vous obtiendrez:



### **UNE FORMATION INTERNATIONALE ET INTERDISCIPLINAIRE**

Incluant des **ateliers/masterclass** avec des **spécialistes affiliés de diverses disciplines / pays de la francophonie**;



### **DU CONTENU PREMIUM**

L'accès durant un (1) an au contenu enregistré sur une plateforme professionnelle pour faire votre apprentissage à votre rythme + aux ateliers / masterclass avec nos spécialistes invités internationaux ainsi qu'aux cliniques en direct via Zoom et à leur rediffusion (durant un mois) pour les suivre à votre convenance\*;

(\*possibilité de renouveler indéfiniment l'accès avec l'option de recertification annuelle);



### **UN ACCÈS PRIVILÉGIÉ**

Aux spécialistes formateurs et aux étudiants pour interagir à votre guise, stimuler votre réflexion, réseauter;



### **DU COACHING PERSONNALISÉ**

En petit groupe à chaque mois + 1h de coaching bilan individuel et l'accès prioritaire, au besoin, à du coaching individuel supplémentaire à tarif préférentiel, pour poser toutes vos questions plus spécifiques et adapter vos apprentissages à votre propre situation;



## UNE ADHÉSION AUTOMATIQUE AU 1ER RÉSEAU INTERNATIONAL DE SOMNOPÉDAGOGIE™ - SOMNOTHÉRAPIE

Pour bénéficier de la force du regroupement et recevoir ponctuellement  
des informations privilégiées et invitations spéciales;



## VOTRE CERTIFICAT FINAL ET LA RECONNAISSANCE DE VOS HEURES DE FORMATION CONTINUE

Bien que le rythme de chacun puisse varier...

Nous reconnaissons un total de 100 heures de formation continue, pour tenir compte à la fois de l'ensemble des heures de visionnement / reVISIONNEMENT, de la participation aux ateliers / masterclass et cliniques en direct et / ou en rediffusion; des lectures et études complémentaires; de même que du passage des mini-tests et de l'examen final.

Vous pouvez bien sûr faire la formation plus rapidement ou plus lentement; à votre convenance;



## LA POSSIBILITÉ DE VOIR VOTRE NOM FIGURER

au **Répertoire des Certifiés** sur le site web de l'Institut Somna quand vous aurez réussi  
l'examen final, sous réserve de votre adhésion au Code d'éthique;



## \*OPTIONNEL: LA POSSIBILITÉ DE JOINDRE L'IPHM

En suivant une formation avec l'Institut Somna vous avez la possibilité de joindre  
l'**International Practitioners of Holistic Medicine Association**, pour bénéficier des avantages  
d'un regroupement professionnel international, si c'est votre souhait;



### **\*OPTIONNEL: LA POSSIBILITÉ D'ACCÉDER À DE LA FORMATION CONTINUE ET DE FAIRE UNE RECERTIFICATION ANNUELLE**

En plus des bénéfices de la certification, vous pouvez, si vous le souhaitez, joindre le programme de recertification annuelle. Celui-ci donne droit, en acquittant un montant forfaitaire, et sous réserve du respect du Code d'éthique, aux bénéfices supplémentaires suivants:

- ✓ Accès à de la formation continue;
- ✓ Renouvellement de l'accès à la plateforme et aux cliniques en direct durant un (1) an (peut être renouvelé chaque année pour maintenir tous les accès / bénéfices);
- ✓ Possibilité, en réussissant le test de recertification annuelle en ligne, d'avoir une visibilité supplémentaire en étant affiché avec vos coordonnées complètes sur la page des recertifiés de l'année en cours sur notre site web (nom, adresse, téléphone, site web);
- ✓ L'ajout de la mention "officiellement recertifié" avec l'année en cours (XXXX) à côté de votre titre;
- ✓ L'utilisation du label de recertification de l'Institut Somna pour l'année en cours sur votre site web.



***Merci pour toute la valeur transmise par votre formation, qui est très complète. J'y ai découvert énormément d'informations, dont certaines avec des points de vue très novateurs.***

- Brigita Gaubicher,  
Consultante en sommeil des enfants,  
Roumanie

## PROGRAMME:

### Parcours de 10 ateliers-cliniques pour un total de 100h reconnues

- 1 **Favoriser le sommeil du bébé :**  
*La mise en scène du sommeil du bébé en douceur (0-18 mois)*
- 2 **Optimiser le sommeil du tout-petit (18 mois-5 ans)**
- 3 **Donner à l'enfant les clés du sommeil (5-12 ans)**
- 4 **Se nourrir pour dormir: Alimentation et sommeil**
- 5 **Stimuler naturellement les hormones du sommeil : Bien dormir par les 5 sens**
- 6 **Rêves et parasomnies**
- 7 **Gestion du stress, de l'anxiété et du sommeil**
- 8 **Profils de dormeurs et chronotypes**
- 9 **Bouger pour dormir : Disciplines corps-esprit et sommeil**
- 10 **Étape finale: Déroulé d'une consultation + outils, bonnes pratiques, conseils d'accompagnement et 1h de bilan en coaching individuel**



*\*Les dates, formateurs et thèmes peuvent être exceptionnellement sujets à changement, mais dans tous les cas la structure de la certification demeure la même. L'ordre des ateliers-cliniques est interchangeable.  
Le Bilan individuel a lieu à la fin du parcours.*

**Je m'inscris ICI !**



# QUESTIONS SPÉCIFIQUES

## QUELLES SONT LES ÉTAPES POUR OBTENIR CETTE CERTIFICATION?

Pour obtenir le certificat final, il faut suivre les ateliers-cliniques et passer le test lié à chacun d'eux ainsi que les masterclass et le coaching (incluant les Études de cas, visionnements et lectures complémentaires) puis réussir l'examen sommatif. Durant l'année de votre parcours d'apprentissage, vous avez accès à toutes les cliniques en direct afin de poursuivre l'échange et de poser vos questions.

Les différentes étapes se déroulent comme suit:

- Étape 1: 9 ateliers  
(incluant Études de cas, lectures et visionnements complémentaires)
- Étape 2: Étape finale
- Étape 3: Bilan en coaching individuel (1h)

Vous aurez ainsi les compétences nécessaires pour commencer à pratiquer et pourrez aussi bénéficier de coaching individuel à tarif préférentiel au besoin.

## EN COMBIEN DE TEMPS PEUT-ON TERMINER LA CERTIFICATION?

Le parcours est conçu pour que vous puissiez terminer la certification en quelques mois à temps partiel (la plupart des gens terminant en moins de 6 mois), mais puisqu'il faut avoir réussi tous les mini-tests et l'examen final, tout dépend de votre vitesse de croisière. Vous pouvez aller plus rapidement ou plus lentement, d'autant plus que l'accès à la plateforme est maintenu sur un an.

Il est aussi possible de faire une certification plus brève et de poursuivre plus tard, au moment opportun, en la faisant créditer dans la certification complète.

**Je réserve un appel conseil IC!!**

## NOS CERTIFICATIONS

3

CERTIFICATION BRÈVE EN  
ACCOMPAGNEMENT AU  
SOMMEIL DE LA PETITE  
ENFANCE (0-5 ANS)

***Devenez Accompagnant(e)  
au sommeil de la petite  
enfance (0-5 ans)***

Accompagnez les enfants  
de 0 à 5 ans vers un  
bon sommeil naturel...  
pour la vie!



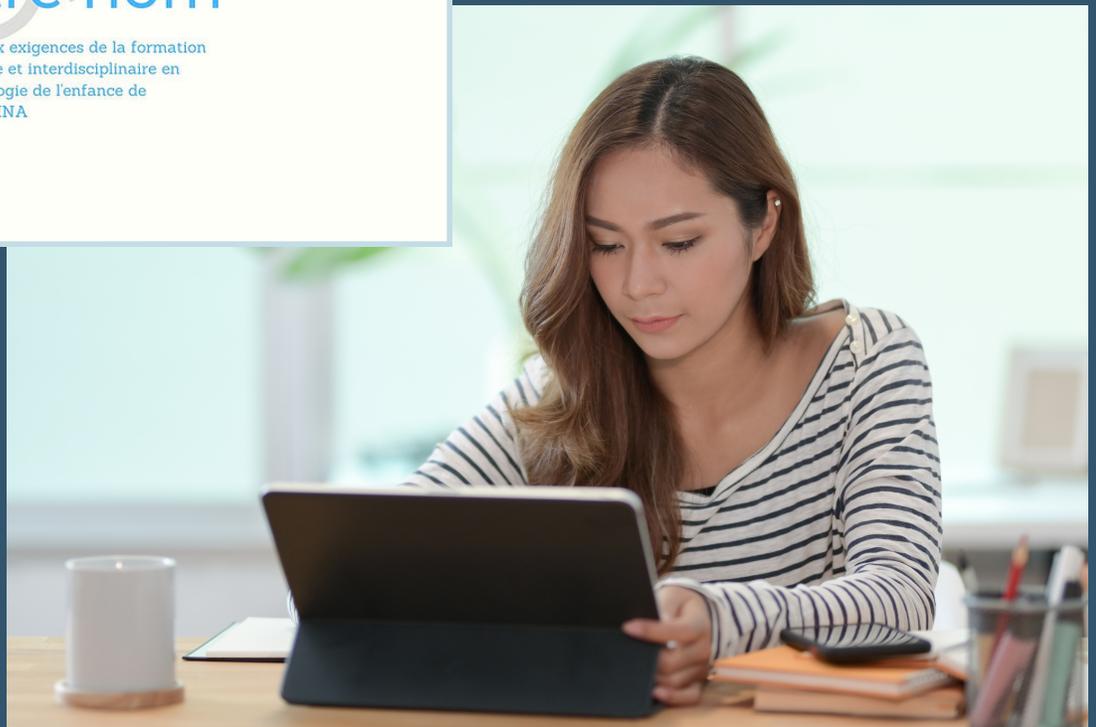
**Je m'inscris ICI !**

**CETTE FORMATION EST  
IDÉALE POUR VOUS SI:**

- ✓ Vous aimez travailler au bien-être des enfants et de leurs familles
- ✓ Vous savez que chaque enfant, comme chaque famille, est unique
- ✓ Vous savez qu'il n'existe pas de recette universelle

- ✓ Vous n'aimez pas les méthodes rigides
- ✓ Vous ne voulez pas laisser pleurer un enfant pour le forcer à dormir
- ✓ Vous souhaitez promouvoir une association saine et positive avec le sommeil

- ✓ Vous voulez une approche globale et personnalisable
- ✓ Vous voulez suivre l'évolution du sommeil du bébé / de l'enfant de 0 à 5 ans
- ✓ Vous cherchez une activité qui corresponde à vos valeurs et à votre mode de vie



# LA CERTIFICATION D'ACCOMPAGNANT(E) EN SOMMEIL DE LA PETITE ENFANCE (0-5 ANS) VOUS PERMETTRA:



D'accompagner,  
grâce à des  
connaissances  
et outils concrets,  
des enfants de  
0 à 5 ans  
vers un bon  
sommeil naturel,  
pour la vie!



D'oeuvrer en  
santé à titre de  
précurseur dans  
un domaine  
novateur et  
en plein essor



D'obtenir la  
reconnaissance de  
50 heures de  
formation continue,  
reconnues par  
10 associations  
en santé



D'étendre votre  
expertise pour  
ajouter une  
corde à votre  
arc et mieux  
servir votre  
clientèle et/ou  
développer  
un nouvelle  
carrière sur  
mesure



De travailler à  
votre compte et  
développer une  
activité qui vous  
ressemble,  
praticable du  
lieu de votre  
choix ou en  
ligne, à votre  
rythme... et qui  
a un sens pour  
vous et pour les  
autres



*C'est une formation que j'ai vraiment adorée!  
J'avais très hâte d'y assister et je n'ai pas été déçue!  
Je me sens maintenant en confiance pour aider mes clients  
au niveau alimentation pro-sommeil.*

- Kathleen Caya, Naturopathe spécialisée en alimentation



En joignant notre  
*Certification brève en Accompagnement du sommeil  
de la petite enfance (0-5 ans), vous obtiendrez:*



### **UNE FORMATION INTERNATIONALE ET INTERDISCIPLINAIRE**

Accessible à distance et regroupant des participants de divers pays et disciplines;



### **DU CONTENU PREMIUM**

L'accès durant un (1) an au contenu enregistré sur une plateforme professionnelle pour faire votre apprentissage à votre rythme + aux cliniques en direct via Zoom et à leur rediffusion (durant un mois) pour les suivre à votre convenance\*;

(\*possibilité de renouveler indéfiniment l'accès avec l'option de recertification annuelle);



### **UN ACCÈS PRIVILÉGIÉ**

Aux spécialistes formateurs et aux étudiants pour interagir à votre guise, stimuler votre réflexion, réseauter;



### **DU COACHING PERSONNALISÉ**

En petit groupe à chaque mois + 1h de coaching bilan individuel et l'accès prioritaire, au besoin, à du coaching individuel supplémentaire à tarif préférentiel, pour poser toutes vos questions plus spécifiques et adapter vos apprentissages à votre propre situation;



## UNE ADHÉSION AUTOMATIQUE AU 1<sup>ER</sup> RÉSEAU INTERNATIONAL DE SOMNOPÉDAGOGIE™ - SOMNOTHÉRAPIE

Pour bénéficier de la force du regroupement et recevoir ponctuellement  
des informations privilégiées et invitations spéciales;



## VOTRE CERTIFICAT FINAL ET LA RECONNAISSANCE DE VOS HEURES DE FORMATION CONTINUE

Bien que le rythme de chacun puisse varier...

Nous reconnaissons un total de 100 heures de formation continue, pour tenir compte à la fois de l'ensemble des heures de visionnement / reVISIONNEMENT, de la participation aux ateliers / masterclass et cliniques en direct et / ou en rediffusion; des lectures et études complémentaires; de même que du passage des mini-tests et de l'examen final.

Vous pouvez bien sûr faire la formation plus rapidement ou plus lentement; à votre convenance;



## LA POSSIBILITÉ DE VOIR VOTRE NOM FIGURER

au **Répertoire des Certifiés** sur le site web de l'Institut Somna quand vous aurez réussi  
l'examen final, sous réserve de votre adhésion au Code d'éthique;



## \*OPTIONNEL: LA POSSIBILITÉ DE JOINDRE L'IPHM

En suivant une formation avec l'Institut Somna vous avez la possibilité de joindre  
l'**International Practitioners of Holistic Medicine Association**, pour bénéficier des avantages  
d'un regroupement professionnel international, si c'est votre souhait;



### DES SUPPORTS COMPLETS + OUTILS ET FICHES EXCLUSIVES

- Vos cahiers de notes pour chaque atelier-clinique pour faciliter vos révisions et vous servir de référence ultérieure
  - Des fiches d'accompagnement exclusives pour partager avec votre clientèle
- Divers outils et modèles pour votre pratique afin de préciser ou développer votre activité  
(ex: questionnaires, affiches, ressources variées);



### UN ACCÈS À VIE LA BIBLIOTHÈQUE ET AU FORUM V.I.P.

Pour avoir accès à de la documentation pertinente en lien avec votre pratique, obtenir des mises à jour, garder contact avec vos collègues et avec nous, poursuivre les réflexions et le réseautage en continu;



### \*OPTIONNEL: LA POSSIBILITÉ D'ACCÉDER À DE LA FORMATION CONTINUE ET DE FAIRE UNE RECERTIFICATION ANNUELLE

En plus des bénéfices de la certification, vous pouvez, si vous le souhaitez, joindre le programme de recertification annuelle. Celui-ci donne droit, en acquittant un montant forfaitaire, et sous réserve du respect du Code d'éthique, aux bénéfices supplémentaires suivants:

- ✓ Accès à de la formation continue;
- ✓ Renouvellement de l'accès à la plateforme et aux cliniques en direct durant un (1) an  
(peut être renouvelé chaque année pour maintenir tous les accès / bénéfices);
- ✓ Possibilité, en réussissant le test de recertification annuelle en ligne, d'avoir une visibilité supplémentaire en étant affiché avec vos coordonnées complètes sur la page des recertifiés de l'année en cours sur notre site web (nom, adresse, téléphone, site web);
- ✓ L'ajout de la mention "officiellement recertifié" avec l'année en cours (XXXX) à côté de votre titre;
- ✓ L'utilisation du label de recertification de l'Institut Somna pour l'année en cours sur votre site web.

# PROGRAMME:

## Parcours de 5 ateliers-cliniques pour un total de 50h reconnues

1

**Favoriser le sommeil du bébé :*****La mise en scène du sommeil du bébé en douceur (0-18 mois)***

2

***Optimiser le sommeil du tout-petit (18 mois-5 ans)***

3

***Se nourrir pour dormir: Alimentation et sommeil***

4

***Stimuler naturellement les hormones du sommeil :  
Bien dormir par les 5 sens***

5

***Étape finale + bilan en coaching individuel (1h)***

*\*Les dates, formateurs et thèmes peuvent être exceptionnellement sujets à changement, mais dans tous les cas la structure de la certification demeure la même. L'ordre des ateliers-cliniques est interchangeable.*

*Le Bilan en coaching individuel a lieu à la fin du parcours.*



**Je m'inscris ICI !**

## QUESTIONS SPÉCIFIQUES

### QUELLES SONT LES ÉTAPES POUR OBTENIR CETTE CERTIFICATION?

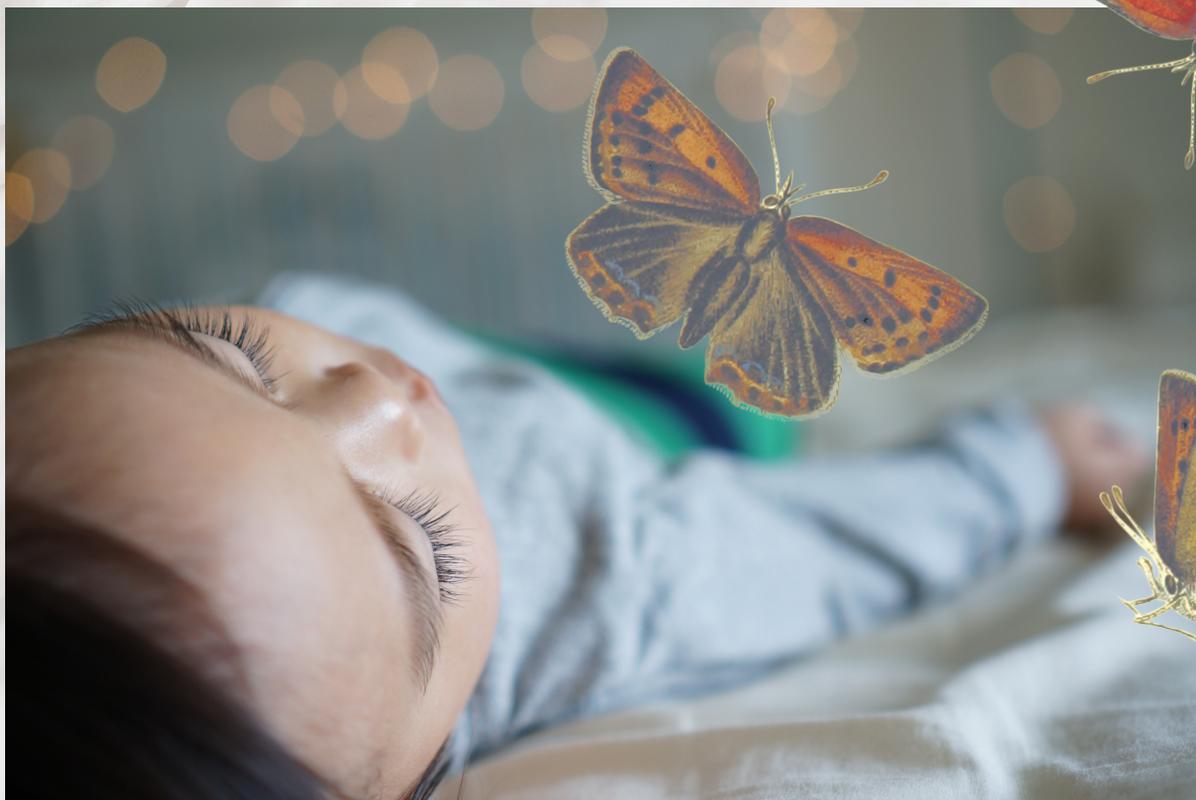
Pour obtenir le certificat final, il faut suivre les ateliers sur la plateforme en ligne et passer le test lié à chacun d'eux, puis réussir l'examen sommatif.

Durant l'année de votre parcours d'apprentissage, vous avez accès à toutes les cliniques en direct afin de poursuivre l'échange et de poser vos questions.

### EN COMBIEN DE TEMPS PEUT-ON TERMINER LA CERTIFICATION?

Vous avez accès à la plateforme et aux cliniques en direct durant 1 an et êtes libre de faire la formation à votre rythme et de passer les mini-tests et l'examen final au moment de votre choix.

Vous pouvez donc faire les ateliers et évaluations en rafale ou les espacer, à votre guise.



# ATELIERS-CLINIQUES ET MASTERCLASS À LA CARTE

***Vous voulez vos heures de formation continue annuelles ou prendre quelques ateliers-cliniques / masterclass selon vos priorités?***

Vous pouvez également les suivre à la carte; que ce soit sur la plateforme en ligne, en direct et/ou en rediffusion. Puisque les classes virtuelles sont limitées à 10 participants, la priorité en direct est accordée aux personnes qui suivent nos certifications, mais advenant qu'il ne reste plus de places, la rediffusion est toujours disponible.

Nos formations sont offertes à l'unité ou en combo de 5 ateliers et en réussissant le mini-test pour chacun, vous pouvez également les faire créditer si vous décidez par la suite de poursuivre dans une certification!



LA RÉÉDUCATION AU  
SOMMEIL EN CAS

Heure à définir | En classe virtuell...



SE NOURRIR POUR DORMIR /  
ALIMENTATION ET SOMMEIL

Heure à définir | En classe virtuell...



MASTERCLASS MASSAGE  
BÉBÉ ENFANT

Heure à définir | En classe virtuell...

**Pour consulter l'offre complète des ateliers à la carte et les dates à venir, consultez le calendrier de formation continue:**

**[Voir le calendrier ICI !](#)**

# QUESTIONS FRÉQUENTES

## DOIT-ON RENDRE DES COMPTES À L'INSTITUT SOMNA SUITE À NOTRE CERTIFICATION?

L'Institut Somna est là pour vous fournir une formation complète en gestion du sommeil; il est votre *alma mater*. Vous êtes formés à l'Institut Somna mais n'en devenez ni employé, ni franchisé. Les personnes qui suivent notre formation le font soit pour ajouter une corde à leur arc professionnel, soit pour développer une carrière sur mesure à leur propre compte.

Certaines écoles demandent des redevances annuelles; nous n'avons pour notre part jamais voulu mettre en place une telle pratique car elle représente selon nous un conflit d'intérêt. Vous n'avez donc aucuns autres frais obligatoires à verser suite à votre certification.

L'Institut Somna n'est pas non plus une association ni un ordre professionnel. Il n'est pas là pour surveiller la façon dont vous développez votre offre, établissez vos prix et bâtissez votre clientèle. Nous vous partageons des pistes de réflexion et conseils en ce sens, mais vous demeurez maître à bord.

En contrepartie, à la demande d'étudiant(e)s, nous avons mis sur pied le programme de recertification annuelle, offert en option, afin que ceux qui le désirent puissent bénéficier de formation continue, d'un accès renouvelé à la plateforme et aux cliniques en direct et d'une visibilité accrue.

Cette certification annuelle n'invalide pas la certification initiale mais permet de la revalider annuellement en maintenant les bénéfiques associés tout en accédant à d'autres privilèges, dont ceux d'obtenir une visibilité supplémentaire sur le site web et le label de l'Institut Somna pour l'afficher sur votre propre site pour l'année en cours de la recertification. Ces privilèges peuvent être octroyés sous réserve du respect de la philosophie et de l'approche de l'Institut Somna, de l'adhésion à notre Code d'éthique et de la réussite de l'examen de recertification annuel.

## Y'A-T-IL DES OPTIONS DE FINANCEMENT?

Bien sûr! Vous avez l'option de payer en entier et de bénéficier du rabais complet ou d'opter pour des paiements échelonnés selon la formule qui vous sied le mieux, moyennant quelques frais de transaction.

## Y A-T-IL UN ORDRE PRÉCIS POUR SUIVRE LES ATELIERS-CLINIQUES?

Non. L'ordre est interchangeable, sauf pour les ateliers avancés et le coaching individuel final, qui seront suivis à la dernière étape.

# QUESTIONS FRÉQUENTES

## SERA-T-IL POSSIBLE DE PRATIQUER DANS MON PAYS?

Le domaine de l'accompagnement au sommeil étant toujours émergent, il n'est pas légiféré ni soumis à un ordre professionnel au Québec. À notre connaissance, il en va de même notamment aux États-Unis et dans divers pays d'Europe et de la francophonie, où des personnes pratiquent aussi diverses formes de "coaching du sommeil"... Nous avons d'ailleurs plusieurs étudiants de différents pays, dont certains pratiquent déjà l'accompagnement au sommeil avec des bébés, enfants ou adultes.

L'approche mise de l'avant par l'Institut Somna, la somnopédagogie, consiste en un accompagnement non-invasif qui relève davantage de la pédagogie et où on enseigne et prodigue des conseils, sans jamais toutefois prescrire, proposer un traitement, engager une psychothérapie ou émettre un diagnostic - ces actes étant légalement réservés à d'autres disciplines soumises à des ordres professionnels. Ainsi, la pratique de notre approche respecte parfaitement le cadre légal.

Il faut toutefois toujours considérer que, quelle que soit la discipline d'accompagnement, il est primordial et de la responsabilité absolue de l'intervenant de ne pas empiéter sur les champs d'intervention soumis à des ordres professionnels comme ceux de la médecine conventionnelle, de la psychologie, de la diététique, etc. Nous abordons d'ailleurs les rôles et limites de chaque champ d'intervention dans la formation.

Somme toute, à notre connaissance, la pratique simple de l'accompagnement au sommeil dans les règles de l'art n'a jamais posé problème où que ce soit... mais comme il n'existe pas de réglementation universelle pour toutes les provinces ou pays, en cas de doute, vous pouvez double-vérifier auprès de l'instance locale responsable la réglementation exacte pour l'endroit où vous souhaitez pratiquer.

## VAIS-JE ME SENTIR PERDU(E) SI JE SUIS LA FORMATION À TITRE PERSONNEL OU SI JE N'AI AUCUNE CONNAISSANCE DE BASE SUR LE SOMMEIL OU LA SANTÉ?

Pas du tout! La formation est conçue de sorte à ce qu'elle ne nécessite aucun prérequis. De plus, l'ordre des ateliers-cliniques est interchangeable. Puisque la somnothérapie n'est toujours pas enseignée dans les écoles ni dans les universités, tous partent à peu près du même point.

Nous acceptons les professionnels de la santé confirmés ou en devenir et des personnes motivées aux prises avec une problématique en lien avec la formation autour d'une même "table", de sorte à favoriser les échanges, enrichir les discussions et permettre des études de cas en direct. C'est une particularité très appréciée des participants.

# QUESTIONS FRÉQUENTES

## COMMENT SOMMES-NOUS ÉVALUÉS?

Afin de valider vos connaissances, vous êtes invité à passer les mini-tests en ligne de 25 questions en lien avec chaque atelier / masterclass. Ces mini-tests sont constitués de questions à choix multiples et de Vrai ou Faux et en lien avec les cahiers de notes que nous vous partageons. Vous pouvez les passer de chez-vous au moment de votre choix. Un décompte de 30 minutes est lancé pour vous permettre de répondre à 25 questions. Si vous avez bien écouté et révisé, vous devriez les trouver faciles et finir dans un temps parfois beaucoup plus bref que celui alloué.

Les mini-tests ne sont pas conçus de sorte à vous piéger, mais comme un exercice supplémentaire de consolidation des acquis. La note de passage est fixée à 70%.

Après avoir réussi tous vos mini-tests et terminé entièrement votre parcours, vous serez invité à passer l'examen final. Celui-ci est présenté sous la même forme que les mini-tests mais est constitué de 100 questions auxquelles répondre dans un délai maximal de 60 minutes. À ce stade, vous aurez eu amplement le temps de mémoriser l'information. La note de passage de l'examen final est fixée à 75%.

## QU'ARRIVE-T-IL SI JE NE PEUX ÊTRE PRÉSENT(E) À LA PARTIE EN DIRECT?

Aucun problème!

Considérant les occupations et fuseaux horaires variables, la formation est conçue de sorte à être entièrement flexible.

D'une part, une partie théorique de la formation est en mode pré-enregistré et vous y avez accès en tout temps. Pour ce qui est des ateliers-cliniques/masterclass et/ou cliniques en direct, vous avez le choix d'y assister entièrement ou partiellement, à votre convenance.

**Je réserve un appel conseil IC!!**



Institut SOMNA

## NOTRE MISSION / NOS VALEURS

*L'Institut SOMNA aide les gens de tous âges et du monde entier à s'entraîner ou à se réentraîner à bien dormir et offre de la formation en gestion naturelle du sommeil aux professionnels de la santé et au public.*

*Notre approche holistique, bienveillante, flexible et personnalisée a pour objectif de donner aux dormeurs et à leurs accompagnants des connaissances et outils concrets pour bien gérer le sommeil naturellement, à vie.*

*Nous nous inscrivons dans la vision de la médecine intégrative et notre présidente est membre de Fondation Sommeil, de la Société canadienne du sommeil, du Réseau canadien de sommeil et rythmes circadiens et du Réseau canadien pour la déprescription.*

**Je réserve un appel conseil IC!!**

