

CATALOGUE 2026



Les Shanty Formations

par



et



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION**

Sommaire

Les Shanty formations, c'est quoi, c'est qui ? pages 6 à 12

Formations Beauté page 13

Thérapie des fascias beauté
Head spa japonais
Rehaussement de cils Lash BTX + Teinture
Extension de cils
Esthétique traditionnelle

Formations Bien-être pages 14 à 17

Massages bien-être
Massages du monde
Shiatsu familial
Praticien bien-être
Une contraception naturelle et sereine
Le Théâtre-Forum des émotions
Numérologie
Pyramide d'Or d'Isis
Yoga - Spécial stress et anxiété
Les bases du Yoga traditionnel
Diététique et Nutrition

Formations Énergétique pages 18-19

Sonothérapie - Musicothérapie
Magnétisme
Lithothérapie
Numérologie
Shiatsu familial
Pyramide d'Or d'Isis
Massage Energétique / Intuitif
Géobiologie

Sommaire

Formations Entreprise

pages 20 à 23

Numérologie

Création d'une structure entrepreneuriale

Communication

Yoga - Spécial stress/anxiété

Communication en entreprise et relations interpersonnelles

Cohésion d'équipe

Vente - Les Bases

Anglais

Introduction au marketing digital

Structurer ses offres et son parcours client

Développer son identité de marque

Stratégie de communication digitale

La sobriété éditoriale et éco-communication

Construire et optimiser sa vision entrepreneuriale

Le Théâtre-Forum des émotions

Formations Parentalité

page 24

Shiatsu familial

Yoga pour enfant

Numérologie

Thérapie des fascias pour bébé

Thérapie des fascias pour personnes âgées

Le portage physiologique de l'enfant

Le Théâtre-Forum des émotions

Sommaire

Formations Accompagnement pages 25 à 27

- Devenir Art Thérapeute
- Numérologie
- Théâtre des émotions
- Une contraception naturelle et sereine
- Devenir Accompagnant Holistique
- Yoga - Spécial femmes
- Communication et relation d'aide dans le secteur social et médico-social

Formations Ésotérisme page 28

- Lithothérapie
- Numérologie
- Radiesthésie
- Purification, nettoyage et ancrage énergétique

Ateliers pages 29-30

- Création d'expérience client
- DIY - Fabrication de produits cosmétiques
- DIY - Fabrication de produits ménagers
- Les 7 familles des Fleurs de Bach
- Prise de parole en public
- Se réconcilier avec l'anglais
- Ecrire oui, mais quoi et comment ?
- Émotions & Communication
- Apaiser ses émotions / Respiration et ancrage / Booster sa confiance / Lâcher-prise et détente

Conditions générales de vente pages 31 à 33

Informations pour s'inscrire page 34

Les Shanty Formations, c'est quoi ?

Le pôle formation est né d'un projet commun entre la présidente de l'association de la **Shanty Maison** et la directrice de **FZHQ Formations**.

Toutes deux soucieuses de la **transmission du savoir** et de l'impact que celle-ci peut avoir sur les différentes pratiques qui entourent la Shanty Maison, elles ont souhaité mettre en place un lieu où **la formation qualitative est accessible à tous**.

Chacun mérite d'avoir accès à des **contenus de qualité**, mis en lumière par des **formateurs et professionnels expérimentés** et dans un esprit de **bienveillance** et d'élévation de chacun.

Les Shanty formations sont un espace d'apprentissage, regroupant différentes thématiques. Du bien-être à la gestion d'entreprise, en passant par l'ésotérisme et l'accompagnement, chacun peut se former au sein des Shanty Formations.

Particuliers, professionnels, personnes en quête de savoir...

Chacun est bienvenu dans cet espace d'écoute, de bienveillance et d'accompagnement sur son chemin de vie.

Après un **bilan personnalisé**, nous créons ensemble votre **parcours de formation** à travers les possibilités proposées par Les Shanty Formations **en fonction de VOS besoins** et de ce qui sera le plus aligné à votre destinée dans nos locaux.

Plus de **100 m²** entièrement équipés,

20 formateurs et des **formats modulables** et variés pour trouver le **parcours le plus adapté**.

Les Shanty Formations, c'est qui ?



Fanny Guillermont



Directrice FZHQ Formations / Responsable Les Shanty Formations

Formatrice bien-être, entreprenariat et Accompagnement Holistique

06.62.94.46.33

Praticienne bien-être durant 20 ans, Fanny a débuté par une formation et une expérience dans l'esthétique avant de se diriger vers le milieu du massage dans de nombreux établissements de prestige. Accompagnatrice holistique pendant 5 ans, elle a développé une approche plus complète du bien-être en intégrant un aspect énergétique et spirituel dans ses différentes pratiques.

Sylvie-Elisabeth Roubaud



Mes Shanty Sources /Présidente de La Shanty Maison

Numérologue - Fleurs de Bach - Yoga

Numérologue depuis plus de 30 ans, Sylvie-Élisabeth conjugue sa rigueur de dirigeante à une approche intuitive pour accompagner particuliers et entreprises vers plus de clarté et d'harmonie

Donatella Bison



Praticienne certifiée en hypnose et énergétique

Théâtre-forum des émotions pour l'association FAIR-PLAY.

Diplômée en Études de l'Enfance et de la Santé à Londres, Donatella réunit ses passions pour le théâtre, l'écriture, la méditation et l'hypnose... pour les mettre au service de l'intelligence émotionnelle, le développement personnel, les compétences relationnelles, la parentalité, la communication bienveillante et la gestion de conflits dans cette formation.

Mélinda Prugne



Esthéticienne

Diplômée d'État en 2004, j'ai ensuite enrichi mon savoir-faire grâce à de nombreuses formations en massage, embellissement du regard, fascialisme et socio-esthétique. Aujourd'hui, je mets à votre disposition toute mon expérience, mon savoir-faire et mon savoir-être avec écoute, douceur et bienveillance.

Les Shanty Formations, c'est qui ?



Fabrice Litot

Géobiologue - Sourcier - Reïki

Sourcier depuis 1990, pratiquant la géobiologie en 2002 ainsi que d'autres techniques énergétiques, comme le chamanisme, le reïki et la bioénergie pour le nettoyage et l'harmonisation des lieux de vie personnels et professionnels..



Stéphanie Mourre

C'est EssenCiel

Lithothérapeute - Magnétisme - Énergétique égyptienne



Thérapeute énergétique, Stéphanie enseigne la lithothérapie, le magnétisme et des soins issus des traditions énergétiques du monde, avec une pédagogie accessible et intuitive.

Coralie Fatigón

Nourris' son cœur

Éducatrice de jeunes enfants en libérale & Yoga Doula Professionnelle de la petite enfance et du mouvement,
Coralie transmet un yoga ludique et structurant, pensé pour les enfants de 18 mois à 7 ans et leurs accompagnants.



Émilie Signavong

Rêves de Zen

Shiatsu - Massages

Professeure de yoga, de karaté et praticienne Shiatsu, Émilie met au service de chacun une approche complète, profonde et humaine du toucher thérapeutique et de la médecine traditionnelle chinoise.



Les Shanty Formations, c'est qui ?



Dorothée Cottarel



Thérapeute Psycho-corporel et sensoriel - Yoga - Méditation
Créatrice de Liens - Évènementiel bien-être

Formatrice en communication bienveillante, Dorothée propose des parcours ancrés dans le yoga tantrique et l'intelligence émotionnelle, alliant outils concrets et douceur pour accompagner les adultes et les familles.

Amanda Baumann



Spécialiste de la fertilité -Accompagnement féminin

Praticienne du féminin sacré, Amanda guide les femmes à travers le yoga prénatal/postnatal, la symptothermie et les soins holistiques centrés sur le cycle et l'équilibre hormonal.

Sophie Texier



Expertise en communication depuis 21 ans - Formatrice et consultante

Accompagnant entrepreneurs et organisations dans la définition de leur identité, de leur stratégie et de leurs outils de communication, elle mise sur une approche claire, pédagogique et responsable. Son expertise s'appuie sur l'audit, la stratégie et une solide expérience de terrain... le tout avec le regard affûté.

Nicole Uldry



Art thérapeute

Art-thérapeute passionnée, Nicole propose une méthode unique autour du carnet de vie, alliant création, introspection et symbolique des couleurs pour accompagner chacun vers une meilleure connaissance de soi.

Les Shanty Formations, c'est qui ?



Clémentine Beltran

Conseillère en relation publiques et communication

Spécialiste du marketing digital et de la gamification, Clémentine accompagne les entrepreneurs à rendre leur communication plus humaine, stratégique et impactante.



Laura Daniel

Formatrice - Coach professionnelle certifiée RNCP 6 -
Consultante en bilan de compétences

Accompagne les entrepreneurs, dans la douceur et la bienveillance, à structurer leurs projets avec clarté, cohérence et vitalité.



Fabienne Thurel

Formatrice, kinésithérapeute, masseuse et fascias-thérapeute

Fabienne transmet avec passion des techniques de massage uniques mêlant traditions orientales, soins aux pochons, pierres chaudes et thérapies des fascias pour tous les âges de la vie.



Lucile Jouvanel

Professeure de yoga - Sonothérapeute -Massage et Rebozo

Elle ancre ses séances dans l'esprit vivant des textes philosophiques et dans l'écoute de ce que la vie nous murmure. Son invitation : revenir à l'essentiel, se relier à soi, entrer en résonance avec l'infini.



Les Shanty Formations, c'est qui ?



Karinne Bousquet

Radiesthésiste - Énergéticienne



Voilà quelques années que le pendule est devenu une évidence pour moi en tant que pratique Énergétique. Je vous accompagne vers la découverte de ce fabuleux objet.

Énergéticienne et magnétiseuse je l'utilise quotidiennement dans mes soins, les nettoyages de lieux et de personnes, Diverses mesures.

Marjorie Delanghe

Infirmière puéricultrice libérale



Elle accompagne les familles dans les premières années de vie de leur enfant... et au-delà. Elle intervient aussi auprès des professionnels de la petite enfance pour proposer des formations pratiques et bienveillantes, afin de les soutenir dans leur mission essentielle auprès des tout-petits.

Frédérique Rémy

Professionnelle de l'audiovisuel - Professeur d'anglais
Auteure - Coach créatif



Ce "couteau-suisse", comme elle aime le dire, est une créative dans l'âme.

Après un parcours professionnel en France, en Angleterre, aux USA et au Canada, des pays dont elle a ramené des méthodes de travail plus participatives que celles que l'on trouve en France et qui structurent ses ateliers, pour le plus grand plaisir de ses stagiaires.

Isabelle Soulas

Assistante sociale indépendante
Coach professionnelle certifiée RNCP



Spécialisée dans l'accompagnement des équipes, la cohésion des équipes et le développement des compétences relationnelles, elle a une grande expérience du secteur médico-social, social et en entreprise.

Les Shanty Formations, c'est qui ?



Sandrine Gonzalez
Psychopraticienne - Sophrologue

Sandrine accompagne les personnes et les équipes avec une approche à la fois analytique et profondément humaine. Elle allie compréhension des mécanismes émotionnels, outils psychocorporels issus de la sophrologie et pratiques de communication pour offrir des formations accessibles, vivantes et ancrées dans le réel.



Eloïse Loyer
Diététicienne - Nutritionniste

Spécialisée dans les troubles du sommeil. Eloïse a à cœur d'amener ses patients vers un bien-être global grâce à une approche bienveillante et loin de la restriction.





Nom et description	Durée	Tarif	Prérequis
Thérapie des fascias beauté <i>par Fabienne</i> Combinaison de plusieurs techniques, reconnues pour la décontraction du corps et du visage avec une action ciblée sur les signes du vieillissement et de la fatigue.	28 heures 4 jours	1 455€	Aucun
Head Spa japonnais <i>par Mélinda</i> Ce soin relaxant des cheveux et du cuir chevelu est devenu un incontournable des espaces beauté. Ajoutez-le à votre carte pour augmenter votre chiffre d'affaire.	8 heures 1 jour	767€	Titulaire du CAP ou BP esthétique ou coiffure
Rehaussement de cils Lash BTX + Teinture <i>par Mélinda</i> Pour vos clientes souhaitant un aspect faux cils tout en restant naturelles, cette technique sera parfaite et vous fera un atout supplémentaire pour chaque occasion	7 heures 1 jour	455€	Aucun
Extension de cils <i>par Mélinda</i> Devenez praticienne d'une technique d'extension cil à cil afin d'intensifier le regard de votre clientèle et étoffer votre carte de soin.	8 heures 1 jour	585 €	Aucun
Esthétique traditionnelle <i>par Fanny</i> <u>Techniques esthétiques Module 1</u> Soin des ongles, épilations, soins du visage, maquillage, vente, biologie appliquée, cosmétologie...	56 heures	2 800 €	Inscription au CAP Esthétique
<u>Techniques esthétiques perfectionnement Module 2</u> Soin des ongles, épilations, soins du visage, maquillage, soins du corps, vente, biologie appliquée, cosmétologie...	56 heures	2 800 €	Inscription au BP Esthétique + module 1
<u>Soin drainant / amincissant :</u> Exfoliation, modelages drainant et amincissant, enveloppement.	14 heures 2 jours	700 €	Titulaire du CAP esthétique
Pose de vernis semi permanent	7 heures	350 €	Aucun

Nom et description	Durée	Tarif	Prérequis
Massages bien-être <i>par Fabienne et Fanny</i> Le massage bien-être est un soin sans visée thérapeutique. <u>Pierres chaudes :</u> Un rituel enchanteur qui convie à puiser dans l'énergie bienfaisante de la terre. Basé sur la combinaison de plusieurs techniques de massage bien-être alliant huile et pierres de basalte.	14 heures 2 jours	687€	Aucun
<u>Pierres froides :</u> A proposer pour le bien-être des sportifs, ou lors des épisodes de canicule.	7 heures 1 jour	387€	Aucun
<u>Massage aux pierres :</u> Maitriser plusieurs protocoles bien-être alliant les bienfaits des pierres et des huiles.	21 heures 3 jours	837€	Aucun
<u>Massage décontractant “Méthode ABE”:</u> Ce soin complet est une adaptation entre diverses manœuvres de massages du monde et une approche énergétique. Idéal pour les jeunes mamans et les personnes ayant l'habitudes des massages classiques.	14 heures 2 jours	700 €	Aucun
<u>Pochons aromatiques de Provence:</u> La déclinaison provençale d'un rituel thaï ancestral, qui allie chaleur et bienfaits des plantes de Provence. Basé sur l'utilisation de pochons aromatiques chauffés à la vapeur, le long des Sensip utilisés en Massage Thaï Traditionnel.	14 heures 2 jours	725€	Aucun
<u>Massage sportif :</u> Techniques puissantes sur les muscles et articulations pour un relâchement significatif et profond.	14 heures 2 jours	700 €	1 formation en massage relaxant
<u>Massage pré-natal:</u> A partir du second trimestre de grossesse, apprenez à prendre soin d'une femme enceinte dans le respect de son corps et en toute sécurité pour elle et son bébé.	14 heures 2 jours	700 €	1 formation en massage relaxant

Nom et description	Durée	Tarif	Prérequis
Massages du monde <i>par Fanny</i> Le massage bien-être est un soin sans visée thérapeutique. <u>Californien:</u> Massage bien-être incontournable, les mouvements sont doux et lents. <u>Hawaïen / Lomi-Lomi:</u> Techniques d'ondulations du corps permettant une évasion totale, une harmonisation énergétique et un profond lâcher-prise. <u>Balinais:</u> Elimine les stases énergétiques et apaise les tensions tout en douceur. Les manœuvres sont amples et douces. <u>Suédois / Deep Tissue :</u> Tonique et profond, particulièrement apprécié des hommes et des touristes ce soin décontractant musculaire par excellence est parfait pour les sportifs. <u>Energétique :</u> Basé sur les techniques du TuiNa (massage chinois), ce soin est bien plus profond qu'un massage traditionnel. Harmonise la circulation des énergies à l'intérieur du corps pour une répercussion extérieure.	14 heures 2 jours 14 heures 2 jours 14 heures 2 jours 14 heures 2 jours 14 heures 2 jours 28 heures 4 jours	700 € 700 € 700 € 700 € 700 € 1 400 €	Aucun Aucun Aucun 1 formation en massage relaxant 1 formation en massage relaxant
Shiatsu familial <i>par Emilie</i> Le Shiatsu est un soin japonais basé sur la médecine traditionnelle chinoise. Il harmonise la libre circulation de l'énergie, diminue les effets du stress et soutient les principales fonctions du corps. Cette formation vous permettra d'aider vos proches à résoudre des problèmes qui peuvent être gênant : insomnies, maux de tête, anxiété, maux de dos, stress... Permet d'exercer dans la sphère privée, en institut ou d'enrichir et de diversifier une activité déjà existante . Ceci ne vous permet pas de vous installer en tant que Praticien(ne) de Shiatsu.	40 heures 6 jours	1 144€	Aucun

Nom et description	Durée	Tarif	Prérequis
Praticien.ne Bien-être <u>Module 1: Anatomie</u> Réalisé avec l'intervention d'un ostéopathe confirmé, découvrez les bases de l'anatomie nécessaire à vos diverses pratiques. <u>Module 2 : Massages bien-être</u> Travail sur diverses pratiques de massages bien-être incontournables . <u>Module 3 : Massages du monde</u> Techniques de massage du monde indispensables pour cibler une clientèle variée. <u>Module 4 : Communication</u> Appréhender les bases de la communication pour le démarrage de votre activité (réseaux sociaux, site internet, partenariats...). <u>Module 5 : Création d'une structure entreprenariale</u> Avec l'intervention de spécialiste de la création d'entreprise, créer votre entreprise durant ce module. En partant du business plan jusqu'à votre immatriculation. <u>Module 6 : Perfectionnement et évaluations :</u> Ce module a pour but de revoir les différentes pratiques de cette formations, de pratiquer plus longtemps, de répondre aux besoins des apprenants et d'évaluer les acquis de chacun pour obtenir le certificat de formation.	128 heures 21 heures 3 jours 21 heures 3 jours 21 heures 3 jours 14 heures 2 jours 21 heures 3 jours 30 heures 5 jours	4 990 €	Aucun Module 1 Module 2 Aucun Aucun L'ensemble des autres modules
Une contraception naturelle et sereine <u>par Amanda</u> Une formation en symptothermie pour découvrir une méthode naturelle, efficace et respectueuse du corps, soutenue par un accompagnement collectif et individuel bienveillant. Découvrez votre cycle de façon différente.	9 heures en 8 séances (5 en collectif et 3 en solo)	649 €	Aucun
Le Théâtre-Forum des émotions Voir page 24	12 heures	490 €	Aucun

Nom et description	Durée	Tarif	Prérequis
Numérologie <i>par Sylvie-Elizabeth</i> <u>Les Bases :</u> Présentation de la numérologie : historique, domaines d'applications La méthode La symbolique des nombres Les 5 valeurs principales d'un thème de personnalité Le chemin de vie et l'année personnelle Exercices, exemple de thèmes	14 heures 2 jours	910 €	Aucun
Pyramide d'Or d'Isis <i>par Stéphanie</i> Issu de l'Egypte ancienne, ce soin protecteur, doux et puissant est lié à l'énergie d'Amour et accessible très facilement. Il travaille aussi bien sur le corps physique, les corps éthériques et sur notre développement personnel et spirituel. Ce soin, pour soigner les autres ou travailler sur soi, aide à s'élever et apporte la guérison sur plusieurs niveaux.	7 heures 1 jour	455 €	Aucun
Yoga - Spécial stress/anxiété <i>par Dorothée</i> Définition du stress, de l'anxiété et des fortes émotions liées. Pratiques de yoga, de respiration et de méditation adaptées à ce type de situations.	21 heures 3 jours	1 775 €	Les bases du Yoga traditionnel
Les bases du Yoga traditionnel <i>par Lucile</i> Explorer les principes essentiels du yoga à travers sa philosophie, la pratique de postures clés, les exercices respiratoires et une approche de la méditation. Proposer des cours de yoga basique grâce à cette formation	84 heures 12 jours	6 552€	Aucun
Diététique et Nutrition <i>par Eloïse et Yasmine</i> <u>Les bases pour un équilibre vie pro / vie perso :</u> Durant un cycle de 3 ateliers basés sur la diététique comportementale, découvrez les clés afin de comprendre et apprendre à écouter votre corps et ses signaux.	Démarrage au printemps 2026		

Énergétique

Nom et description	Durée	Tarif	Prérequis
Sonothérapie - Musicothérapie <i>par Lucile</i> Découvrez les soins énergétiques par les vibrations sonores diffusés par différents instruments (diapasons, bols, gongs, tambour...)			<i>Démarrage au printemps 2026</i>
Magnétisme <i>par Stéphanie</i> Le magnétisme est une technique énergétique qui utilise le champ magnétique naturel de chacun pour rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit. Le magnétiseur canalise cette énergie sans contact direct ni outils, afin d'éliminer les blocages responsables de certains maux. Cette formation permet de comprendre et maîtriser l'énergie magnétique afin de travailler sur les énergies physiques et émotionnelles.	14 heures 2 jours	910 €	Aucun
Lithothérapie <i>par Stéphanie</i> <u>Module 1: Les Bases</u> .Une demi-journée pour découvrir les fondements de la lithothérapie, apprendre à choisir, purifier et utiliser les pierres au quotidien. <u>Module 2 : Les 10 pierres principales</u> Étude approfondie des 10 pierres incontournables en lithothérapie : propriétés, usages et intégration dans une pratique quotidienne.	4 heures 7 heures 1 jour	227€ 455€	Aucun Module 1
Numérologie <i>par Sylvie-Elizabeth</i> <u>Module “Les Bases”</u> Voir page 15 <u>Modules “La personnalité Numérologique”:</u> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Personnalité potentiel</u> : Potentiel d'aujourd'hui, le défi, les autres valeurs vibratoires, pratiques. • <u>Personnalité évolution</u> : Potentiel d'évolution, grille d'inclusion, réalisation, autres valeurs vibratoires, pratiques. 	14 heures 2 jours 28 heures 4 jours	910 € 1 820 €	Aucun “Les Bases”

Nom et description	Durée	Tarif	Prérequis
Numérologie (suite) <i>par Sylvie-Elizabeth</i> <u>Modules “ La destinée Numérologique” :</u> <ul style="list-style-type: none"> • <u>“Le Parcours de Vie”</u>: Chemin de vie, cycles de vie, réalisations et sous réalisations, nombre moteur, les défis. • <u>“Le Prévisionnel”</u>: Années personnelles, cycles annuels, mois et jours, années clés, années de croissance. <u>Module “La Numérologie, le corps et l’énergie” :</u> Dediéaux professionnels du bien-être et du développement personnel, les nombres du thème et leur rapport au bien-être de la personne.	14 heures 2 jours 14 heures 2 jours 7 heures 1 jour	910 € 910 € 455 €	“Les Bases” “Les Bases” “Les Bases”
Shiatsu familial <i>par Emilie</i> Voir page 13	40 heures 6 jours	1 144 €	Aucun
Pyramide d’Or d’Isis <i>par Stéphanie</i> Voir page 15	7 heures 1 jour	455 €	Aucun
Massage Energétique / Intuitif <i>par Fanny</i> Issu du TuiNa (massage chinois), ce soin totalement personnalisable permet une harmonisation énergétique complète grâce à de nombreuses techniques comme la radiesthésie et le magnétisme.	28 heures 4 jours	1 400 €	1 formation en massage relaxant
Géobiologie <i>par Fabrice</i> Découvrez les bases de la géobiologie et la bioénergie afin d’air sur les perturbations énergétiques des lieux grâce à des apports théoriques et des exercices pratiques. Apprenez à conseiller les occupants des lieux sur les besoins de leurs espaces personnels et professionnels.	35 heures 7 jours sur 6 mois	1 105 €	Aucun



Nom et description	Durée	Tarif	Prérequis
Numérologie <i>par Sylvie-Elizabeth</i> <u>Modules “L’entreprise, sa création et son dirigeant”:</u> Eclairage sur le potentiel de votre entreprise : <ul style="list-style-type: none"> • créer l’identité de la société / accord dirigeant • date de création / stratégie pour agir • nom et marque des produits • communiquer avec son marché. <u>Module “Ressources humaines”:</u> <ul style="list-style-type: none"> • constituer une équipe • aide au recrutement/ promotions • les relations entre salariés • développement du potentiel de chacun • team building. 	14 heures 2 jours	910 €	“Les Bases”
Création d’une structure entrepreneuriale <i>par Fanny</i> Intervention d’experts en création d’entreprise sur : <ul style="list-style-type: none"> • Le choix du statut, • La gestion, les aides possibles, • Les droits et devoirs du dirigeant, • L’accompagnement à la création, • Les erreurs à ne pas reproduire... Ce module vous permet de créer votre structure en fonction de vos besoins.	21 heures 3 jours	1 050 €	Aucun
Communication <i>par Fanny</i> <u>Module “Les bases des réseaux sociaux”</u> <ul style="list-style-type: none"> • Instagram • Facebook • Meta business <u>Module “Réaliser des visuels sur Canva”</u> <ul style="list-style-type: none"> • Créer un compte Canva • Utiliser les différents outils de la plateforme • Créer une identité de marque. 	14 heures 2 jours 14 heures 2 jours	600 € 600 €	Aucun Aucun

Entreprise



Nom et description	Durée	Tarif	Prérequis
Yoga - Spécial stress/anxiété Voir page 15	par Dorothée 21 heures 3 jours	1 774 €	Les bases du Yoga traditionnel
Communication en entreprise et relations interpersonnelles Communiquer efficacement en entreprise : comprendre l'autre, ajuster sa posture et renforcer la relation. Cette formation sert à développer une communication authentique et impactante basée sur les mécanismes de perception, de comportements et de relation.	par Isabelle 14 heures 2 jours	3 767€	De 6 à 15 participants
Cohésion d'équipe Renforcer la cohésion : mieux se connaître, mieux communiquer, mieux travailler ensemble. Une formation immersive et participative pour développer la coopération, fluidifier les relations et construire ensemble un plan d'action concret et durable.	par Isabelle 14 heures 2 jours	3 767€	De 6 à 15 participants
Vente - Les Bases Valoriser son offre et vendre ses prestations grâce aux bases de la vente avec leurs différentes étapes, les typologies de clients et le traitement des objections pour faciliter votre discours et augmenter votre chiffre d'affaire.	par Fanny 7 heures 1 jour	350 €	Aucun
Anglais Adaptable aux besoins de chacun, suivant votre niveau, les cours d'anglais individuels sont un incontournable des particuliers et des professionnels. 1ère langue mondiale, elle permet de se faire comprendre dans chaque pays du monde.	par Dona ou Frederique La durée varie en fonction de vos besoins	Sur devis	Aucun



Nom et description	Durée	Tarif	Prérequis
Introduction au marketing digital <i>par Clémentine</i> Une formation concrète et progressive pour structurer sa stratégie marketing, attirer des prospects qualifiés et automatiser sa communication. Idéal pour les personnes qui souhaitent atteindre le niveau supérieur.	16 heures 8 sessions visio de 2h	2 250 €	Être sur 1 réseau social et/ou avoir une newsletter
Structurer ses offres et son parcours client <i>par Clémentine</i> Une formation pour clarifier son positionnement, construire une offre cohérente et créer une expérience client qui fidélise.	16 heures 8 sessions visio de 2h	2 250 €	Connaître sa cible
Développer son identité de marque <i>par Clémentine</i> Découvrez l'importance d'avoir une identité de marque forte et créer la vôtre pour vous imposer face à vos concurrents et créer un engagement fort autour de votre entreprise.	6 heures 4 sessions visio	1 560€	Aucun
Stratégie de communication digitale <i>par Sophie</i> La formation qui remet de l'ordre, du sens et une vraie direction dans votre communication. Vous repartez avec les bases d'une stratégie simple, structurée et réaliste, parfaitement adaptée à votre entreprise. Pas à pas vous travaillez votre positionnement, vos cibles, vos messages et vos canaux. Vous repartez avec une boîte à outils concrète, personnalisée : un socle stratégique clair, un plan d'action réaliste et les bons réflexes pour communiquer avec cohérence.	14 heures 4 sessions	1 560€	Aucun



Nom et description	Durée	Tarif	Prérequis
<p>La sobriété éditoriale et éco-communication <i>par Sophie</i></p> <p>Communiquer moins mais communiquer vraiment. Aujourd’hui, les entreprises vivent une vraie pression éditoriale : publier partout, tout le temps, faire du contenu pour “exister”, remplir des cases... Cette formation vous apprend à réduire la pression des contenus tout en augmentant votre impact. On y identifie ce qui compte vraiment, on élimine le superflu et on construit une présence digitale plus responsable, plus cohérente et plus alignée avec vos valeurs.</p>	14 heures 4 sessions	1 560€	Aucun
<p>Construire et optimiser sa vision entrepreneuriale <i>par Laura</i></p> <p>Une formation pour clarifier sa vision, définir des objectifs concrets et apprendre à mieux gérer son temps et son énergie. Une approche complète mêlant introspection, outils stratégiques et intelligence collective.</p>	18 heures 3 jours	3 000 €	Aucun
<p>Le Théâtre-Forum des émotions</p> <p>Voir page 24</p>	12 heures	490 €	Aucun



Nom et description	Durée	Tarif	Prérequis
Shiatsu familial Voir page 13	par Emilie 40 heures 6 jours	1144€	Aucun
Animer du yoga pour enfant Permet aux professionnels de terrain d'intégrer des séances de yoga enfants pour les enfants âgées de 18 mois à 7 ans, en respectant leur développement psychomoteur, affectif et cognitif.	par Coralie 10 heures 3h en distanciel et 1 jour en présentiel.	585€	Expérience auprès des jeunes enfants
Numérologie Module : "La numérologie de l'enfant et de l'adolescent": <ul style="list-style-type: none"> • Le potentiel, • Les forces et faiblesses, • Aide à l'orientation scolaire, • Parcours universitaire... 	par Sylvie-Elizabeth 7 heures 1 jour	455€	"Les Bases"
Thérapie des fascias pour bébé Permet à bébé de bénéficier d'un soin de bien-être, pour l'aider à apprivoiser son corps et ses émotions, dans l'optique d'atteindre un mieux-être global du nouveau-né et de ses parents.	par Fabienne 35 heures 5 jours	1 788 €	Professionnels de la petite enfance et/ou de la santé et/ou de la périnatalité
Thérapie des fascias pour personnes âgées par Fabienne Nous sommes parents avec nos ainés également. Apprenez une approche douce, respectueuse et adaptée pour le mieux-être global des seniors.	21 heures 3 jours	1 122 €	Professionnels de santé et/ou aidant auprès des personnes âgées
Le portage physiologique de l'enfant par Marjorie Connaître et maîtriser cette pratique permet de pratiquer le portage dans le respects des règles, limites et besoins de l'enfant et en protégeant le porteur.	7 heures 1 jour	715€	Aucun
Le Théâtre-Forum des émotions Voir page 24	12 heures	490 €	Aucun



Nom et description	Durée	Tarif	Prérequis
Devenir Art Thérapeute <i>par Nicole</i> Une formation immersive autour de l'exploration personnelle et de la symbolique des couleurs, où le carnet de vie devient à la fois un outil thérapeutique, artistique et pédagogique. Nicole est art-thérapeute en Suisse depuis de nombreuses années et souhaite transmettre ce métier qu'elle adore par le biais de tous les outils validés par sa clientèle. Les sessions seront proposés par groupes et uniquement 4 fois par an lors de ses venues en France.	96 heures 12 sessions de 8h Chaque session est dissociable.	2 626€	Aucun
Numérologie <i>par Sylvie-Elizabeth</i> Formation complète comprenant 9 modules pour devenir numérologue grâce aux 35 années d'expérience de notre formatrice.	126 heures	Sur devis	Aucun
Le Théâtre-Forum des émotions <i>par Donatella</i> COMPRENDRE ET GÉRER ÉMOTIONS, ESTIME DE SOI, COMMUNICATION ET CONFLITS Thématiques autour de l'intelligence émotionnelle, la communication bienveillante, compréhension et gestion conflits et stress, améliorer nos capacités d'écoute des besoins derrières les mots, améliorer nos relations interpersonnelles en famille, avec nos enfants, au travail avec nos collègues, stimuler créativité, l'estime et la confiance en soi....Méthodes basées sur des jeux de théâtre dérivant des techniques de Augusto Boal, et d'autres jeux. Un moment de détente, relaxation et visualisation est proposé à la fin de chaque session.	12 heures 2 jours ou 8 sessions d'1h30	490 €	Aucun
Une contraception naturelle et sereine <i>Voir page 14</i> <i>par Amanda</i>	9 heures en 8 séances	649 €	Aucun



Nom et description	Durée	Tarif	Prérequis
<p>Devenir Accompagnant Holistique par Fanny</p> <p>Quand le corps et/ou l'esprit souffrent, le recours à une thérapie holistique présente un véritable intérêt. L'être humain est pris en charge dans sa globalité. Tous les piliers de l'Être sont suivis : le physique, l'énergétique, lémotionnel, le psychologique et le spirituel. Passionnée par ce type de suivi, j'ai créé, avec mes clients durant plusieurs années, un programme de suivi permettant d'aider un maximum de personnes à aller vers un mieux-être significatif. Mon expertise dans ce domaine et ce programme personnalisable est transmis dans 10 modules :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'Anatomie • L'énergétique • Le Soi • Le psychologique • Lémotionnel • Le physique • Le spirituel • Le praticien et son environnement • La création d'une structure entrepreneuriale • Evaluations et cas pratiques <p>Durant chaque module, une intervention d'un professionnel de la thématique saura lieu afin d'enrichir le contenu de cette formation mais aussi de vous faire découvrir et pratiquer d'autres méthodes pour trouver votre propre accompagnement.</p> <p>Un accompagnement holistique est également prévu pour chaque élève pour ressentir les bénéfices.</p> <p>Rentrée prévue en octobre et en janvier (dates sur demande)</p>	210 h 30 jours sur 10 mois	5 250 €	Aucun



Nom et description	Durée	Tarif	Prérequis
Yoga - Spécial Femmes <i>par Dorothée</i> Apprendre la physiologie féminine, son cycle et ses changements hormonaux pour proposer des pratiques adaptées à ses besoins.	21 heures 3 jours	1 774 €	Les bases du Yoga traditionnel
Communication et relation d'aide dans le secteur social et médico-social <i>par Isabelle</i> Pour accompagner l'autre, il est important d'adapter sa communication à la situation, d'écouter activement et avec empathie, de comprendre et analyser les interactions dans la relation d'aide et d'utiliser les outils adaptés pour accompagner et parfois recadrer dans les meilleures conditions. Cette formation vous apportera l'ensemble de ces techniques.	14 heures 2 jours	3 767 €	Aucun



Nom et description	Durée	Tarif	Prérequis
Lithothérapie <i>par Stéphanie</i> <u>Module 1 : Les Bases</u> Une demi-journée pour découvrir les fondements de la lithothérapie, apprendre à choisir, purifier et utiliser les pierres au quotidien. <u>Module 2 : Les 10 pierres principales</u> Étude approfondie des 10 pierres incontournables en lithothérapie : propriétés, usages et intégration dans une pratique quotidienne.	4 heures 7 heures 1 jour	227€ 455€	Aucun Module 1
Numérologie <i>par Sylvie-Elizabeth</i> Module Karmique et mémoires : Il aborde la dimension symbolique et spirituelle du thème. Il permet de mettre en lumière les blessures anciennes, les mémoires inconscientes et les pistes d'évolution intérieure.	14 heures 2 Jours	910 €	“Les Bases”
Radiesthésie <i>par Karinne</i> Découvrez la pratique du travail énergétique au pendule pour différentes tâches et prise de décision.	21 heures 3 Jours	1 575 €	Aucun
Purification, nettoyage et ancrage énergétique <i>par Karinne</i> Apprenez à manier les énergies afin d'effectuer un nettoyage profond et un ancrage solide des lieux et des individus.	7 heures 1 Jour	559 €	Aucun



Nom et description	Durée	Tarif	Prérequis
Création d'expérience client <i>par Fanny</i> Démarquez-vous de la concurrence en créant une expérience client unique. En fonction de vos envies, vos idées et votre unicité, nous créons ensemble un service sur mesure. De votre communication jusqu'à la fidélisation de votre client, offrez lui une expérience à votre image : unique et inoubliable.	8 heures 4 ateliers de 2h en visio et en présentiel	400 €	Aucun
DIY - Fabrication de produits cosmétiques <i>par Fanny</i> Grâce à quelques produits de bases, créer vos propres produits cosmétiques sur diverses thématiques (corps, visage, cheveux...)	3h00	20 € par personne	Aucun
DIY - Fabrication de produits ménagers <i>par Fanny</i> Grâce à quelques produits de bases, créer vos propres produits ménagers sur diverses thématiques (cuisine, lessive, multi-surfaces..)	3h00	20 € par personne	Aucun
Les 7 familles des Fleurs de Bach <i>par Sylvie-Elizabeth</i> Présentation de la méthode et étude des 7 familles d'élixirs floraux pour apprendre à les utiliser pour vous et vos proches ou en complément de votre pratique professionnelle d'accompagnement.	14 heures 2 jours	364 €	Aucun
Émotions et Communication <i>par Dorothée</i> Connaître et reconnaître ses émotions et les bases de la communication pour améliorer le lien avec l'autre, apprenons à les identifier, les déchiffrer et vivre avec au quotidien. Formation complète de 6 modules (sur devis)	7 heures 1 jour	591 €	Aucun



Nom et description	Durée	Tarif	Prérequis
Se réconcilier avec l'anglais <i>par Frederique</i> <p>L'anglais est une langue simple à apprendre, l'une des plus simples en fait, mais on ne vous a jamais expliqué pourquoi. En deux heures, Frederique va vous réconcilier avec l'anglais, effacer toutes ces croyances limitantes qui, depuis des années, vous découragent de vous y remettre.</p>	3 heures	90 €	Anglais scolaire
Ecrire oui, mais quoi et comment ? <i>par Frederique</i> <p>Avec cet atelier, Frederique vous donne des outils pour réveiller l'auteur.e qui sommeille en vous. Grâce à des exercices pratiques et des échanges passionnants, vous sortirez enfin de votre coquille et rentrerez chez vous avec un seul objectif : coucher sur le papier ces milliers de mots</p>	4 heures	110 €	Maîtriser la langue française
Prise de parole en public <i>par Frederique</i> <p>Apprenez les clés pour ne plus craindre le regard du public, pour organiser vos idées afin de faire des présentations cohérentes et intéressantes, et pour vous sentir à l'aise dans votre corps.</p>	4 heures	110 €	Aucun
Apaiser ses émotions Respiration et ancrage Booster sa confiance Lâcher-prise et détente <i>par Sandrine Psychopraticienne et Sophrologue</i>			Démarrage prévu au printemps 2026



Conditions générales de vente

Objet et champ d'application

Toute commande de formation implique l'acceptation sans réserve par le bénéficiaire et son adhésion pleine et entière aux présentes conditions générales de vente qui prévalent sur tout autre document du Client, et notamment sur toutes conditions générales d'achat.

Documents contractuels

FZHQ FORMATIONS fait parvenir au bénéficiaire, une convention de formation professionnelle continue établie selon les articles L6353-1 et L6353-2 du Code du travail. Le bénéficiaire s'engage à retourner dans les plus brefs délais à FZHQ FORMATIONS un exemplaire signé. Une attestation de présence peut être adressée au bénéficiaire sur demande.

Définition de l'activité de formation

L'activité de formation comprend l'animation, en face à face pédagogique, devant un public de participants qui ont contracté une convention de formation ou un contrat avec FZHQ Formations. Cette animation peut consister en un enseignement théorique et pratique, et donner lieu à une évaluation des acquis.

Conditions financières

Le bénéficiaire est facturé après la prestation. Un acompte de 30% est demandé au bénéficiaire à la signature de la commande.

Conditions d'annulation des formations par le bénéficiaire

Toute annulation par le bénéficiaire doit être communiquée par écrit. Pour toute annulation, moins de 5 jours ouvrables avant le début du stage, le montant de la formation sera immédiatement exigible à titre d'indemnité forfaitaire.

Supports de formation

FZHQ FORMATIONS délivrera des supports papier ou dématérialisés si applicable.

Prix et règlements

Tous nos prix sont indiqués en euros et hors taxes. Ils ne sont pas à majorer de la TVA au taux en vigueur car FZHQ n'est pas assujetti à la TVA.

Toute formation commencée est due en entier.

Les factures sont payables en euros, sans escompte et à l'ordre de FZHQ FORMATIONS. Toute somme non payée à l'échéance donnera lieu au paiement, par le bénéficiaire, de pénalités de retard au taux d'intérêt appliqué par la Banque centrale européenne. Ces pénalités sont exigibles de plein droit, dès réception de l'avis informant le bénéficiaire qu'elles ont été portées à son débit. Outre les pénalités constatées en cas de retard de paiement, le bénéficiaire sera redevable d'une indemnité forfaitaire de 40€ pour frais de recouvrement conformément aux articles L441-6 c. com. et D. 441-5.



FZHQ FORMATIONS se réserve néanmoins le droit de réclamer une indemnisation complémentaire, sur justification, lorsque les frais réellement exposés sont supérieurs à ce montant.

Règlement par un OPCO

Si le bénéficiaire souhaite que le règlement soit émis par l'OPCO dont il dépend, il lui appartient : De faire une demande de prise en charge avant le début de la formation et de s'assurer de la bonne fin de cette demande.

De l'indiquer explicitement sur son bulletin d'inscription ou sur son bon de commande.

De s'assurer de la bonne fin du paiement par l'OPCO qu'il aura désigné.

Si l'OPCO ne prend en charge que partiellement le coût de la formation, le reliquat sera facturé au bénéficiaire.

Si FZHQ FORMATIONS n'a pas reçu la prise en charge de l'OPCO au 1er jour de la formation, le bénéficiaire sera facturé de l'intégralité du coût du stage.

En cas de non-paiement par l'OPCO, pour quelque motif que ce soit, le bénéficiaire sera redevable de l'intégralité du coût de la formation et sera facturé du montant correspondant.

Annulation d'une commande ferme par le bénéficiaire

Toute annulation de participation d'un bénéficiaire dans un délai inférieur ou égal à celui spécifié précédemment, est facturée à 100 %. Toute annulation du fait de l'abandon en cours de formation par le bénéficiaire, ou de sa cessation pour quelque raison que ce soit, de son fait ou non, donne lieu à une facturation à 100 %. En cas de frais de déplacements convenus entre FZHQ Formations et le bénéficiaire, et déjà engagés par le formateur (la veille ou le jour de la prestation par exemple), la facturation inclut les frais convenus.

Information des stagiaires par le bénéficiaire

Les règles de vie commune et les consignes de sécurité sont transmises au stagiaire par le formateur. Tout manquement fait l'objet d'un compte-rendu verbal au bénéficiaire, et peut être sanctionné par le renvoi du stagiaire, conformément aux dispositions du Code du Travail.

RÉGLEMENTATION SUR LA PROTECTION DES DONNÉES INDIVIDUELLES (RGPD)

Les informations recueillies sur le bénéficiaire font l'objet d'un traitement informatique réalisé par l'entreprise FZHQ FORMATIONS et sont indispensables au traitement de sa commande. Ces informations et données personnelles sont également conservées à des fins de sécurité, afin de respecter les obligations légales et réglementaires. Elles seront conservées aussi longtemps que nécessaire pour l'exécution des travaux commandés et des garanties éventuellement applicables à l'issue de ces travaux. Le responsable du traitement des données. FZHQ FORMATIONS – 19 Rue Georges Clemenceau–Courriel : contact@formation-holistique.fr

L'accès aux données personnelles sera strictement limité aux employés du responsable de traitement, habilités à les traiter en raison de leurs fonctions. Les informations recueillies pourront éventuellement être communiquées à des tiers liés à l'entreprise par contrat pour l'exécution de tâches traitées, sans que l'autorisation du bénéficiaire ne soit nécessaire.



Conformément à la loi n° 7817 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, telle que modifiée par la loi n° 200 4801 du 6 août 2004, et par le Règlement Européen n°2016/679, le bénéficiaire dispose d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, et de portabilité des données le concernant, ainsi que du droit de s'opposer au traitement pour motif légitime, droits qu'il peut exercer en s'adressant au responsable de traitement à l'adresse postale ou email mentionnée ci-dessus, en joignant un justificatif de son identité valide. En cas de réclamation, le client peut contacter la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL).

Propriété intellectuelle

FZHQ FORMATIONS pourra céder au bénéficiaire les droits de reproduction, d'utilisation, de diffusion, d'adaptation, de modification et d'exploitation des supports de formation, pour un usage exclusivement interne et dans des conditions clairement définies.

Confidentialité

Toutes informations (or celles accessibles au public) dont FZHQ FORMATIONS ou le bénéficiaire aura eu connaissance ou qui auront été communiquées par l'autre partie ou par un client un tiers, antérieurement ou durant l'exécution du contrat, sont strictement confidentielles et chacune des parties s'interdit de les divulguer.

Loi applicable

Les Conditions Générales et tous les rapports entre FZHQ FORMATIONS et ses bénéficiaires relèvent de la Loi française.

LITIGE – MÉDIATION DE LA CONSOMMATION

En cas de litige entre le bénéficiaire et l'entreprise, ceux-ci s'efforceront de le résoudre à l'amiable (le bénéficiaire adressera une réclamation écrite auprès du professionnel ou, le cas échéant, auprès du Service Relations Clientèle du professionnel à contact@formation-holistique.fr ou fannyg2987@gmail.com).

A défaut d'accord amiable ou en l'absence de réponse du professionnel dans un délai raisonnable d'un (1) mois, le bénéficiaire consommateur au sens de l'article L.133-4 du code de la consommation a la possibilité de saisir gratuitement, si un désaccord subsiste, le médiateur compétent inscrit sur la liste des médiateurs établie par la Commission d'évaluation et de contrôle de la médiation de la consommation en application de l'article L.615-1 du code de la consommation, à savoir :

La Société Médiation Professionnelle
www.mediateur-consommation-smp.fr
5, rue Salvaing 12000 Rodez

Attribution de compétences

Tous litiges qui ne pourraient être réglés à l'amiable seront de la compétence exclusive du tribunal de commerce de TARASCON quel que soit le siège ou la résidence du bénéficiaire, nonobstant pluralité de défendeurs ou appel en garantie.



Informations pour s'inscrire

Les inscriptions se font par mail :

contact.formationholistique@gmail.com

ou par téléphone

06.62.94.46.33

Une **fiche de renseignements** sera à remplir avant chaque proposition commerciale.

Elle est accessible en téléchargement sur nos sites :

www.formation-holistique.fr

ou

www.lashantymaison.fr

Le processus administratif vous sera ensuite décrit lors d'un

appel découverte gratuit de 30 minutes

pour créer le parcours de formation le plus adapté pour vous.

Découvrez notre lieu de formation en visite privée sur rendez-vous.

Vous êtes formateur.trice ?

Vous souhaitez rejoindre notre collectif ?

Vous êtes la.le bienvenue !

Renseignements au 06.62.94.46.33

Financements possibles via les fonds d'action à la formation, France Travail et les OPCO.

La certification pour les financements CPF est en cours.



CATALOGUE 2026



Les Shanty Formations

par



et



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION**