Institut SOMNA

L'UNIQUE FORMATION INTERNATIONALE CERTIFIANTE EN SOMNOPÉDAGOGIE ™ / SOMNOTHÉRAPIE HOLISTIQUE ™

zZz

2024

NOS FORMATIONS







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, nos formations s'adressent 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*

Institut SOMNA

Notre formation est une grande première, offerte à distance partout dans le monde, déjà reconnue par 13 associations professionnelles!

1ère recommandation du Réseau Francophone des Consultants en Sommeil de l'Enfant (RFCSE)

IAMA INTERNATIONAL ALTERNATIVE MEDICINE ASSOCIATION

RITA FORMATION

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:

ASSOCIATION RITMA

AHA CHA

ANN NAN

ACADÉMIE DES NATUROPATHES ET NATUROTHÉRAPEUTES DU CANADA

ncam

ANPQ ASSOCIATION DES NATUROPATHES PROFESSIONNELS DU QUÉBEC

ANQ ASSOCIATION DES NATUROTHÉRAPEUTES DU QUÉBEC

RMQ REGROUPEMENT DES MASSOTHÉRAPEUTES DU QUÉBEC

TEL QUE VU ET ENTENDU DANS CES MÉDIAS:

marie claire

ICI RADIO-CANADA Première

LE JOURNAL DE MONTRÉAL

Cheminement

Vitalité Québec

94,5 uniqueFM

LE MONDE AU NATUREL

Biovie La force du vivant

émeraude alimentation | santé | bien-être | environnement

INSOMNIE, HORS DE MON LIT

PRODUCTIF AU QUOTIDIEN

well rested

Sleepie

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 des sessions de tutorat en direct, dont certaines en rediffusion) en tout petits groupes; 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.

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

NOS FORMATIONS SONT IDÉALES POUR VOUS SI:

- Vous voulez une formation 100 % à distance, en français, accessible de partout dans le monde et à suivre à votre rythme;
- Vous souhaitez promouvoir une association saine et positive avec le sommeil à titre de pilier de la santé;
- Vous savez qu'il n'existe pas de recette universelle;
- Vous n'aimez PAS les méthodes rigides;
- Vous voulez une approche globale, flexible, holistique, personnalisable et collaborative;
- Vous comprenez que chaque individu et chaque situation sont uniques et voulez adapter votre intervention en conséquence;
- Vous appréciez la richesse de l'interdisciplinarité et l'apport des approches naturelles;
- Vous voulez pratiquer selon de hauts standards d'excellence et d'éthique professionnelle;
- Vous cherchez une activité qui corresponde à vos valeurs et à votre mode de vie.

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

LE RÉSEAU SOMNA COMPTE DÉJÀ

DES MEMBRES DE 10 PAYS!

SEREZ-VOUS BIENTÔT DES NÔTRES?



WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

APERÇU DES MEMBRES ACTUELS DU RÉSEAU SOMNA:



☑ Celui-ci regroupe des professionnels confirmés ou en devenir voulant ajouter une corde à leur arc et des personnes de tous horizons voulant faire une reconversion professionnelle et/ou lancer leur carrière sur mesure;

☑ Des personnes provenant de disciplines variées:
Éducateurs, psychologues, professionnels de la médecine conventionnelle (sciences infirmières, pharmacie, puériculture, pédiatrie...) et des médecines naturelles (sophrologie, naturopathie, naturothérapie, massothérapie, hypnothérapie, etc.),; sages femmes, doulas, employés de crèches et de services de garde, consultants familiaux, travailleurs sociaux, etc.).

☑ Des personnes provenant de tous autres horizons n'ayant pas forcément d'expérience connexe mais qui se sentent appelées par ce domaine en pleine émergence.

Toutes les personnes qui suivent nos certifications ont une adhésion gratuite automatique et à vie au Réseau SOMNA, sous réserve du respect des conditions et du ***Code d'éthique****.*

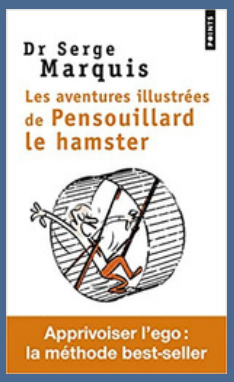
Nous validons votre candidature non pas sur la base de votre CV, mais sur celle du partage des valeurs que nous préconisons, de votre motivation et de votre envie de mettre en pratique les compétences acquises avec de hauts standards d'excellence et la plus grande éthique professionnelle.

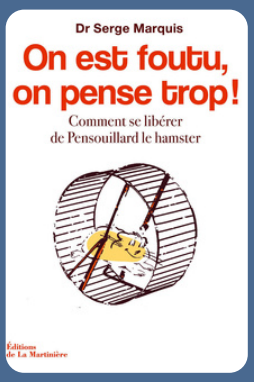
WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

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).







WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

NOS CERTIFICATIONS

1

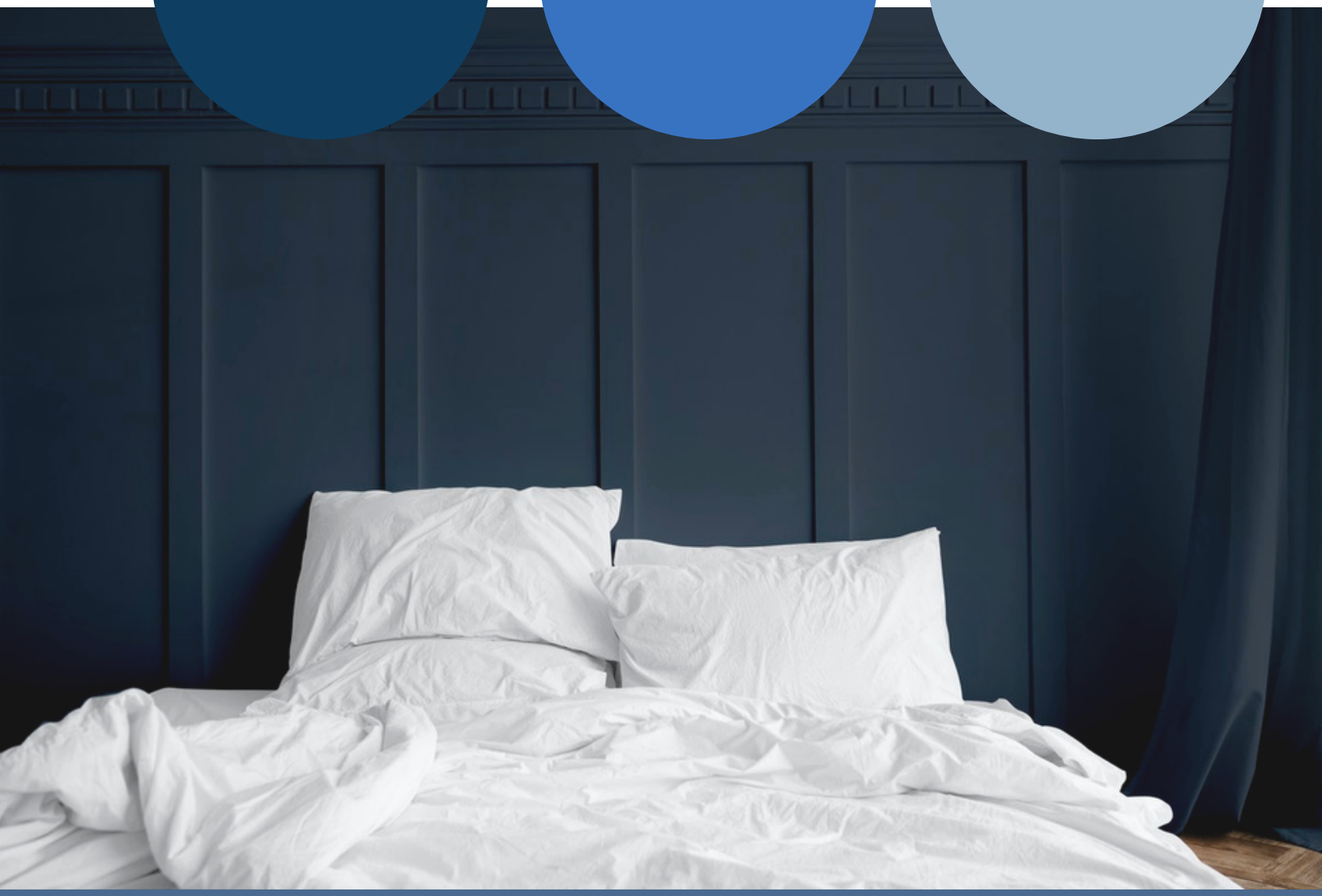
CERTIFICATION COMPLÈTE EN SOMNOPÉDAGOGIE™ / SOMNOTHÉRAPIE HOLISTIQUE™

2

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

3

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



WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

NOS CERTIFICATIONS INCLUENT TOUS LES BÉNÉFICES SUIVANTS



Du contenu premium

✓ Fondé sur des **principes scientifiquement prouvés et une approche 100% naturelle, holistique**, concrète et novatrice, dans l'optique de la médecine intégrative; médecine de l'avenir;

✓ Offert en mode hybride:

– **du contenu enregistré sur une plateforme professionnelle**, et:

- **Des sessions de tutorat en direct avec nos spécialistes en mode semi-privé (généralement moins de 15 personnes en ligne à la fois)**, pour une meilleure interaction et personnalisation;

+

Rediffusion
des sessions de tutorat thématiques



Des supports complets ressources/outils exclusifs

✓ Vos **cahiers de notes** avec chaque bloc thématique / masterclass, pour faciliter vos révisions et vous servir de référence ultérieure;

✓ Des **fiches de référence** et d'accompagnement à partager avec votre clientèle;

✓ **Divers outils et modèles** afin de préciser ou développer votre activité (ex.: questionnaires, affiches, etc.);

✓ **L'accès à vie à notre Bibliothèque virtuelle** pour vos études et de la documentation en lien avec votre pratique.

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

NOS CERTIFICATIONS INCLUENT TOUS LES BÉNÉFICES SUIVANTS

UN ACCOMPAGNEMENT CONTINU



✓ **Un contexte d'apprentissage collaboratif**
et un accès privilégié aux spécialistes et aux étudiants pour interagir et réseauter;

✓ **Un accès à votre convenance aux séances de tutorat en direct en ligne en mode semi-privé chaque mois***
*hors congés spéciaux, des fêtes et estival), afin de:

– Participer à des **études de cas** en petit groupe;
– Poser vos **questions**;
– **Échanger** avec les autres étudiant(e)s;
– **Être coaché** au besoin;
– **Obtenir une rétroaction** personnalisée.

1h de bilan individuel à la fin de votre parcours, avec notre Présidente Fondatrice;

✓ **Un accès prioritaire, au besoin, à du coaching individuel** supplémentaire à tarif préférentiel, pour poser toutes vos questions plus spécifiques, adapter vos apprentissages à votre situation et préparer vos premières consultations;

✓ **La possibilité d'accéder à la carte à un Stage V.I.P. supervisé** au moment de vos première consultations, pour être accompagné.e en continu via *What's app*, *Loom* et/ou *Zoom* afin de pouvoir poser toutes vos questions et d'obtenir des rétroactions rapides et personnalisées.

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

NOS CERTIFICATIONS INCLUENT TOUS LES BÉNÉFICES SUIVANTS



LE SOUTIEN D'UN RÉSEAU

✓ **Adhésion automatique**
au *1er Réseau international de somnopédagogie™ - somnothérapie holistique™*

pour recevoir ponctuellement des informations privilégiées et invitations spéciales;

✓ **Accès illimité à vie* au Forum VIP**

pour poser des questions, poursuivre les réflexions, garder contact avec vos collègues et réseauter en continu.

*à vie: tant que l'Institut SOMNA existe



UNE VALIDATION MULTIPLE

✓ **Attestations** de réussite pour chaque bloc thématique;

✓ **La reconnaissance de vos heures de formation continue**
(considérant les heures de visionnement, les séances de tutorat; lectures et études; le passage des mini-tests et de l'examen final);

✓ **Votre certificat final**
assorti des logos de l'Institut SOMNA, du Réseau mondial de somnopédaogie™ et de somnothérapie holistique™ et de l'International Alternative Medicine Association (IAMA).

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

ACCÈS À DES MASTERCLASS THÉMATIQUES ENREGISTRÉES DE GRANDE VALEUR

En plus des sessions de tutorat d'analyses de cas réels et de mises en situation, certaines sessions se transforment parfois en masterclass thématiques en lien avec le contenu de la formation, ou pour vous aider à préparer votre pratique.

Ces sessions spéciales demeurent accessibles en ligne par la suite pour le bénéfice de nos étudiant.e.s.

Voici quelques thèmes déjà disponibles en rediffusion (d'autres s'ajoutent continuellement):

1) La régulation émotionnelle parentale et le sommeil des enfants avec notre spécialiste Sabine Camus Étienne;
2) Le sommeil des Jumeaux et multiples, avec notre spécialiste Béatrice Liard;
3) Allaitement et sommeil, avec notre spécialiste Christine Dubois;
4) Phases de développement et sommeil, avec notre spécialiste Joanne Breitner;
5) Douleur, reflux gastro-oesophagien et sommeil, avec notre spécialiste Dre Evelyne Galarneau;
6) Se lancer, avec notre spécialiste Fanny Guerci;
7) D'insomniaque podcasteuse à consultante en sommeil prospère, avec Aurélie Montin;
8) Une histoire à succès! Avec notre certifiée Sandra Baliozan, Fondatrice de *Sleepie*;
9) La psyché de l'insomniaque chronique + quelques pistes pour se faire connaître, avec Notre certifiée Donna Helliwell de *Design Your Sleep* et *InSleepLab*;
10) Comment utiliser Chat GPT dans votre travail d'accompagnant.e. au sommeil? avec notre Présidente;

En 2024: **Rencontre V.I.P. avec Guillaume Bareil, l'un des plus grands stratèges marketing pour thérapeutes qui vous donne des pistes pour atteindre vos objectifs de réussite.**

Et plein d'autres thèmes à venir...

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

LES THÈMES ABORDÉS DANS L'ÉTAPE FINALE

L'étape finale est conçue de sorte à ce que vous puissiez y puiser ce dont vous avez besoin, à votre guise. On y aborde notamment:

1) Le Journal du sommeil;
2) La Prise de rendez-vous;
3) Le Questionnaire;
4) Le Déroulé d'une consultation;
5) Le Processus de changement et d'accompagnement;
6) L'Alliance en accompagnement;
7) Les Types de clients;
8) Pratiquer dans un cadre légal;
9) Le Code d'éthique;
10) Définir son offre et fixer son prix;
11) Le Titre professionnel;
12) Le Réseautage;
13) Logiciels utiles;
14) Livres et accessoires;
15) L'Accès à toutes vos fiches de référence et d'accompagnement.

Comme nous avons parmi nos étudiant.e.s aussi bien des gens qui ont une pratique depuis plusieurs années que des personnes pour lesquelles tout est nouveau, le contenu de cette étape n'est pas évalué.

Vous pouvez en retirer librement ce qui vous convient, selon votre situation.

Elle vous donne de précieuses informations pour vous lancer et vous y avez accès durant trois années suite à votre inscription.

Elle contient aussi l'examen final qui vous permet d'obtenir votre certification.

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

AUTRES BÉNÉFICES OPTIONNELS AUXQUELS PEUVENT MENER NOS CERTIFICATIONS

AVEC VOTRE LICENCE DE CERTIFICATION, POSSIBILITÉ DE:

✓ **Utiliser le titre réservé** correspondant à votre certification:
Somnothérapeute holistique™, Somnopédagogue™,
Accompagnant.e. au sommeil de la petite enfance™;

✓ **Voir votre nom figurer au Tableau officiel des Certifiés**
ET sur la Carte mondiale officielle du réseau SOMNA;
quand vous aurez réussi l'examen final, sous réserve de votre adhésion au
Code d'éthique et à son respect;

✓ **Être présenté officiellement dans notre infolettre et sur nos réseaux sociaux;**

✓ **Faire une actualisation / recertification annuelle**
donnant 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 sessions de tutorat incluses dans votre certification durant un (1) an (peut être renouvelé d'année en année);
– Rabais privilège sur les blocs de formation à la carte avancés;

✓ Après avoir au minimum visionné les sessions de perfectionnement thématiques incluses et réussi le test de recertification en ligne, **possibilité de recevoir une accréditation officielle** et d'avoir une **visibilité supplémentaire** en étant affiché avec vos coordonnées complètes sur notre **Carte mondiale du Réseau SOMNA**, permettant aux gens de vous localiser exactement et même de tracer leur itinéraire vers vous;

– D'ajouter la mention « *officiellement accrédité* »
avec l'année en cours (XXXX) à côté de votre titre;

– D'utiliser le label d'accréditation officiel de l'Institut Somna
pour l'année en cours sur votre site web (voir page suivante).

RECEVEZ L'ACCRÉDITATION OFFICIELLE...

En choisissant de faire votre recertification, vous pourrez même afficher sur votre site web le label officiel d'accréditation annuelle du Réseau SOMNA reconnaissant vos années d'expérience et votre évolution professionnelle, comme un gage de qualité supplémentaire pour votre clientèle !



WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

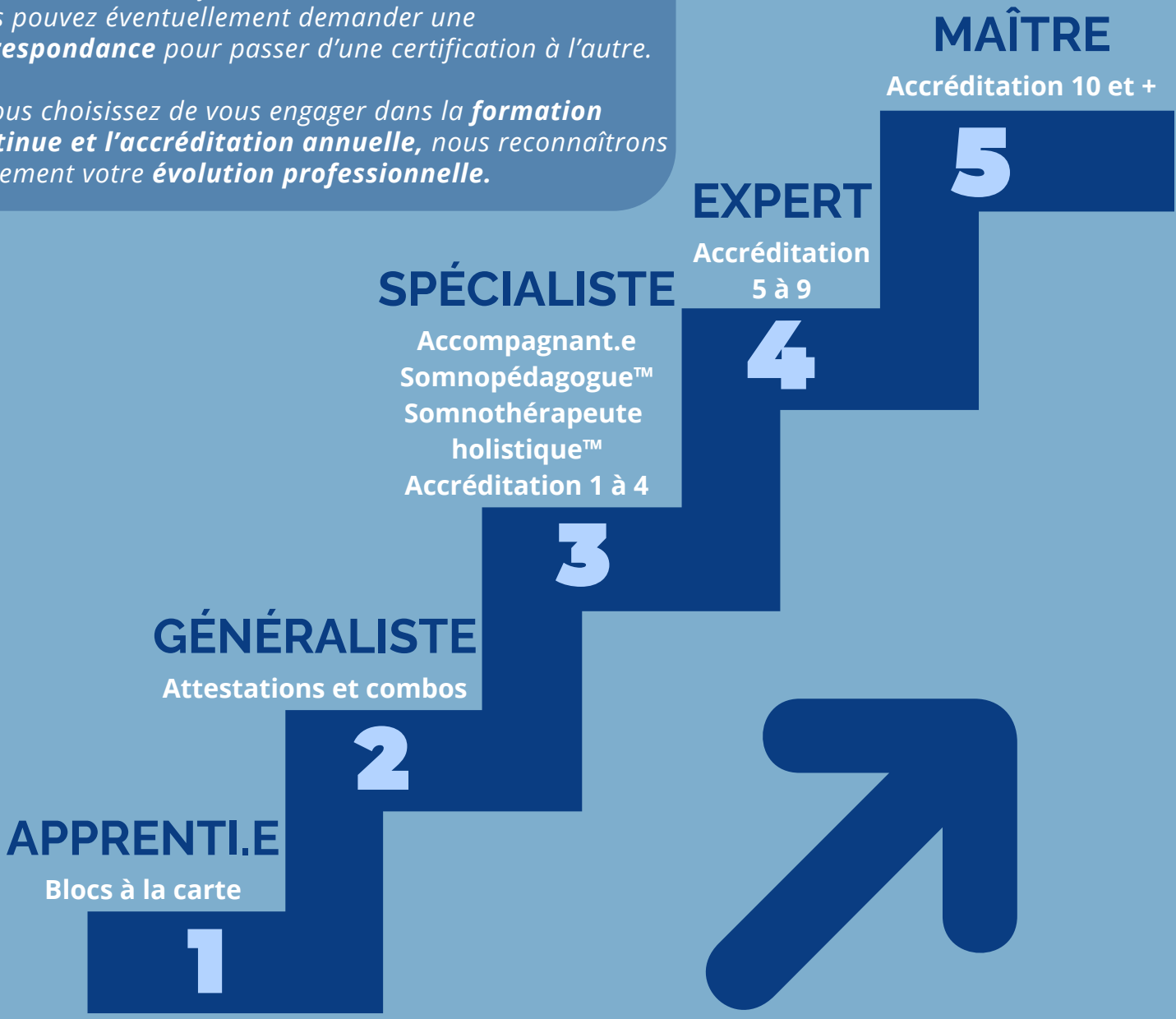
UNE ÉVOLUTION POSSIBLE SUR PLUSIEURS NIVEAUX...

À titre d'unique Institut de Somnopédagogie™ / Somnothérapie holistique™ au monde, nous vous proposons plusieurs niveaux de formation, selon vos besoins.

C'est vous qui décidez jusqu'où vous voulez aller!

*De plus, comme nos formations sont **communicantes**, vous pouvez éventuellement demander une **correspondance** pour passer d'une certification à l'autre.*

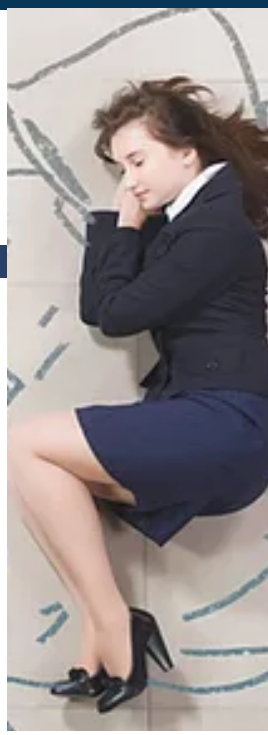
*Si vous choisissez de vous engager dans la **formation continue et l'accréditation annuelle,** nous reconnaîtrons également votre **évolution professionnelle.***



WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

1

CERTIFICATION COMPLÈTE EN SOMNOPÉDAGOGIE™ SOMNOTHÉRAPIE HOLISTIQUE™



DEVENEZ

Somnopédagogue™ / Somnothérapeute holistique™

et accompagnez des gens de tous âges vers un bon sommeil naturel, à vie!

CERTIFICATION COMPLÈTE

Accompagnement des 0 à 100 ans*
**Inclut 0-5 ans, 0-12 ans, Ados, Adultes et plus encore!*

✓ **440 heures reconnues**

✓ **À votre rythme**
(moyenne 9 à 12 mois)

✓ Accès contenu et tutorat 12 mois

✓ **20 blocs thématiques**

✓ **60 h d'accès au tutorat semi-privé**

✓ **3 Mentorats individuels**

✓ **Étape finale**

✓ **Bilan individuel (1h)**

✓ **Tous bénéfices + Réseau SOMNA**

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

PROGRAMME:

Parcours de **20 blocs thématiques** + **4 bonus** + **3 Mentorats** + **Tutorat** + **Étape finale** = **440 h reconnues**

Blocs thématiques:

1. ***Fondement de la gestion naturelle du sommeil***
2. ***Se nourrir pour dormir : alimentation et sommeil***
3. ***Favoriser le sommeil du bébé (0 à 18 mois)***
4. ***Optimiser le sommeil du tout-petit (18 mois à 5 ans)***
5. ***Profils de dormeurs et chronotypes***
6. ***Stimuler naturellement les hormones du sommeil: Bien dormir par les cinq sens***
7. ***Donner à l'enfant les clefs du sommeil (5 à 12 ans)***
8. ***Rêves et parasomnies***
9. ***Gestion du stress, de l'anxiété et du sommeil***
10. ***Le sommeil de l'adolescent***
11. ***Rééducation au sommeil en cas d'insomnie chronique***
12. ***Le sommeil après 60 ans***
13. ***Travail à horaire atypique et sommeil***
14. ***Le sommeil et le couple***
15. ***PNL et sommeil***
16. ***Autohypnose et sommeil***

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

PROGRAMME (SUITE):

Blocs thématiques (suite) :

17 ***Bouger pour dormir: Disciplines corps-esprit et sommeil***

18 ***Biofeedback et sommeil***

19 ***Troubles musculosquelettiques et sommeil***

20 ***Apnée, syndrome des jambes sans repos et sommeil***

★ ***Somnopédagogie™, Somnothérapie holistique™ et métaphorisation***

★ ***Besoins particuliers et sommeil***

★ ***Rire pour dormir***

★ ***En BONUS EXCLUSIF:***
Notre programme Go... dodo ! pour vous apprendre à vous adresser directement aux parents que vous accompagnerez!

\+

ÉTAPE FINALE (Pour vous lancer !)

\+ ***Bilan individuel (1h)****
****Possibilité de prendre davantage de coaching individuel à la carte, au besoin***

\+ ***Mentorat 1 (Analyse individuelle avec rétroaction personnalisée)***

\+ ***Mentorat 2 (Analyse individuelle avec rétroaction personnalisée)***

\+ ***Mentorat 3 (Analyse individuelle avec rétroaction personnalisée)***

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

CLIQUER ICI pour voir les options de paiement en $ CAD

CLIQUER ICI pour voir les options de paiement en EUR €

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

LA CERTIFICATION EN SOMNOPÉDAGOGIE™ - SOMNOTHÉRAPIE HOLISTIQUE™ 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 intégrative à titre de précurseur dans un domaine novateur, en plein essor	D'obtenir la reconnaissance de 440 heures de formation continue, reconnues par 13 associations professionnelles	De développer une nouvelle carrière sur mesure et / ou d'étendre votre expertise pour ajouter une corde à votre arc et mieux servir votre clientèle	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





WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.



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

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

★★★★★

J'ai énormément appris avec vous: en prenant soin d'observer le sommeil de ma propre fille et en me fiant à ce fameux instinct parental, nous lui avons découvert une apnée du sommeil.



Sans la formation que j'ai suivie avec vous, je n'aurais pas eu tous ces réflexes permettant d'en discuter avec mon médecin et qu'elle soit prise en charge.

Alors merci l'Institut Somna ! :)

- Joanna Gonthier, Maman d'une nouvelle
Super Dormeuse et Certifiée en Somnopédagogie™
de l'enfance 0-12 ans,
France

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

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

Cliquer ICI pour prendre mon R-V de validation





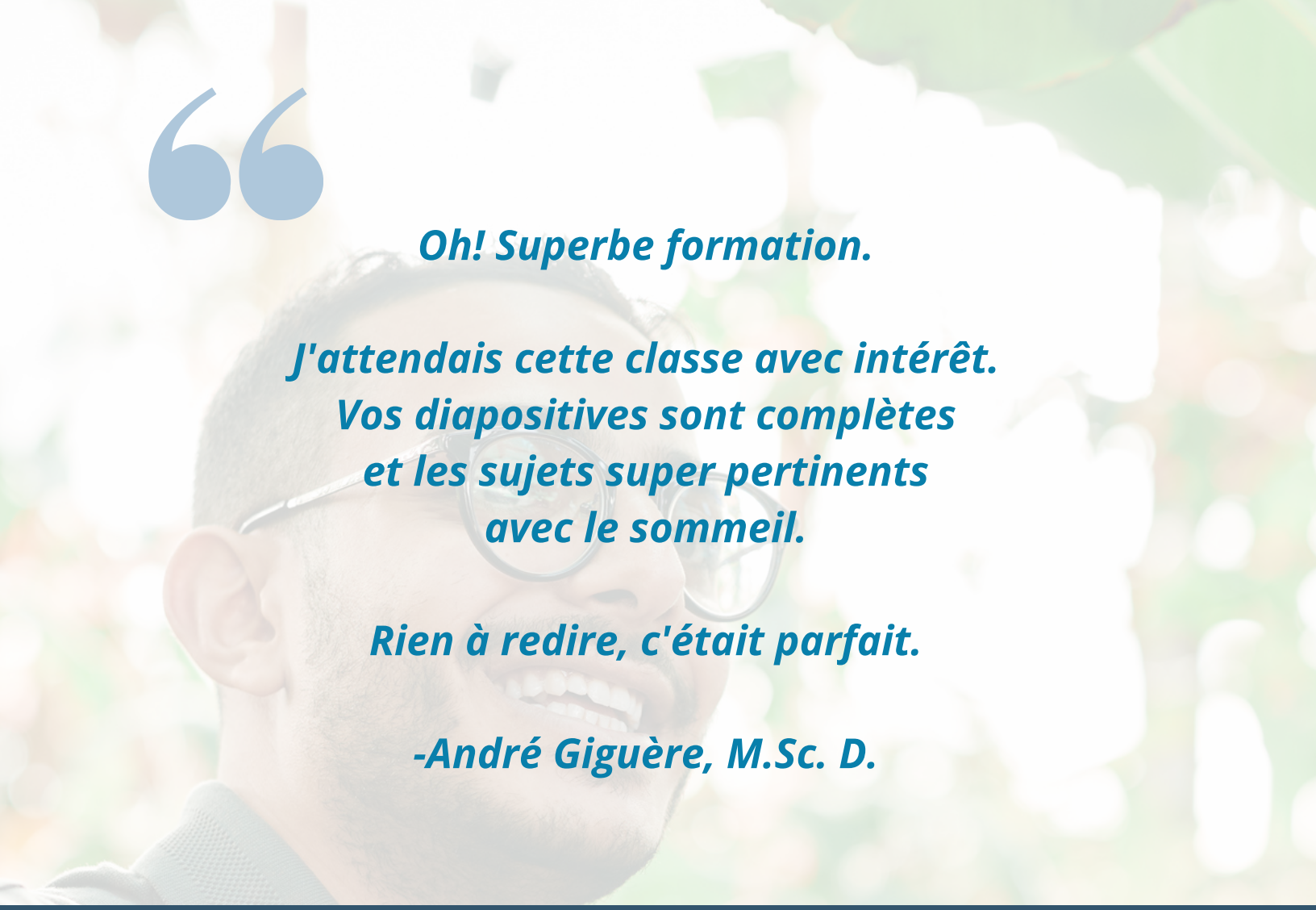
WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.



Je voulais vous dire à quel point ce bloc thématique 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



Oh! Superbe formation.

J'attendais cette classe avec intérêt.
Vos diapositives sont complètes
et les sujets super pertinents
avec le sommeil.

Rien à redire, c'était parfait.

-André Giguère, M.Sc. D.

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

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

2

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



Devenez

Somnopédagogue™ de l'enfance

et accompagnez les enfants de 0 à 12 ans vers un bon sommeil naturel, pour la vie!

CERTIFICATION AVANCÉE

Accompagnement des 0 à 12 ans*
**Inclut 0-5 ans et plus encore!*

✓ **180 heures reconnues**

✓ **À votre rythme**
(moyenne 3 à 6 mois)

✓ Accès contenu et tutorat
12 mois

✓ **10 blocs thématiques**

✓ **30 h d'accès au tutorat semi-privé**

✓ **Étape finale**

✓ **Bilan individuel (1h)**

✓ **Tous bénéfices + Réseau SOMNA**

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

PROGRAMME:

Parcours de **10 blocs thématiques** + **4 bonus** + **compléments** + **Tutorat + Mentorat** + **Étape finale** pour un total de **180 h reconnues**

1. ***Favoriser le sommeil du bébé (0 à 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 cinq sens***
5. ***Profils de dormeurs et chronotypes***
6. ***Fondement de la gestion naturelle du sommeil***
7. ***Donner à l'enfant les clefs du sommeil (5 à 12 ans)***
8. ***Rêves et parasomnies***
9. ***Gestion du stress, de l'anxiété et du sommeil***
10. ***Bouger pour dormir: Disciplines corps-esprit et sommeil***



- ***Rire pour dormir (complément)***
- ***Besoins particuliers et sommeil (évolutif et participatif, non noté)***
- ***Somnopédagogie™, Somnothérapie holistique™ et métaphorisation (non noté)***
- ***En BONUS EXCLUSIF: Notre programme Go... dodo ! pour vous apprendre à vous adresser directement aux parents que vous accompagnerez!***

+ ***Mentorat individuel (Analyse avec rétroaction personnalisée)***
+ ***Étape finale (Déroulé d'une consultation, types clientèles, offre, outils...)***
+ ***Bilan individuel (1h)***

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

CLIQUER ICI pour voir les options de paiement en $ CAD

CLIQUER ICI pour voir les options de paiement en EUR €

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

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

D'accompagner, grâce à des connaissances et outils concrets, les enfants de 0 à 12 ans et leur famille vers un bon sommeil naturel, pour la vie!	D'oeuvrer en santé intégrative à titre de précurseur dans un domaine novateur, en plein essor	D'obtenir la reconnaissance de 180 heures de formation continue, reconnues par 13 associations professionnelles	De développer une nouvelle carrière sur mesure et / ou d'étendre votre expertise pour ajouter une corde à votre arc et mieux servir votre clientèle	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

Les blocs thématiques sont toujours aussi intéressants et les fiches d'accompagnement sont super et permettent de bons et récapitulatifs en complément.



J'en suis ravie et vous en remercie sincèrement!

- Juliette de Jenlis, Directrice de crèche,
Infirmière puéricultrice, entrepreneuse en périnatalité, France

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

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

Cliquer ICI pour prendre mon R-V de validation









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

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.



Un court message juste pour vous faire part de mon émerveillement concernant la masterclass "Bouger pour dormir".

Je vous avoue que je ne m'attendais pas à ce "type" de contenu.

Je pensais que cela allait être plus "léger" ou plus "conventionnel" et le fait d'avoir exploré tous les mécanismes physiologiques, en lien avec le cerveau, l'activité physique et le sommeil m'ont conquise !

Je suis de plus en plus fan de la Certification 0-12 ans et je remercie le jour où j'ai découvert l'Institut SOMNA !

Je ressens la rigueur que vous assumez lors du partage des connaissances puis, j'ai l'impression de faire partie d'une grande famille.

Bien à vous,

- Cláudia Delobe Falé, Portugal

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

3

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



Devenez Accompagnant(e) au sommeil de la petite enfance

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

CERTIFICATION D'ENTRÉE

Accompagnement des 0 à 5 ans

✓ **90 heures reconnues**

✓ **À votre rythme**
(moyenne 3 à 6 mois)

✓ Accès contenu et tutorat
12 mois

✓ **5 blocs thématiques**

✓ **20 h d'accès au tutorat semi-privé**

✓ **Étape finale**

✓ **Bilan individuel (1h)**

✓ **Tous bénéfices + Réseau SOMNA**

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

PROGRAMME:

Parcours de **5 blocs thématiques** + **2 bonus** + **Étape finale** + **Tutorat** + **Mentorat** pour un total de **90 h reconnues**

1. ***Favoriser le sommeil du bébé (0 à 18 mois)***
2. ***Optimiser le sommeil du tout-petit (18 mois à 5 ans)***
3. ***Se nourrir pour dormir : alimentation et sommeil***
4. ***Stimuler naturellement les hormones du sommeil : Bien dormir par les 5 sens***
5. ***Profils de dormeurs et chronotypes***

\+ ***Mentorat individuel (Analyse avec rétroaction personnalisée)***

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

★ ***Besoins particuliers et sommeil (bloc évolutif et participatif / non noté)***

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

★ ***En BONUS EXCLUSIF:***
Notre programme Go... dodo ! pour vous apprendre à vous adresser directement aux parents que vous accompagnerez!

CLIQUER ICI pour voir les options de paiement en $ CAD

CLIQUER ICI pour voir les options de paiement en EUR €

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.



Cette formation est TOPISSIME!!!

Je me sens désormais beaucoup plus légitime à accompagner les parents dans leur parentalité au sens large, et dans la compréhension des rythmes de leur enfant.

Cela m'a permis d'acquérir d'innombrables connaissances extrêmement utiles pour ma pratique, et qui ont également piqué ma curiosité personnelle insatiable!!

La prose de Véronique est passionnante, elle partage ses connaissances en les truffant d'anecdotes et exemples concrets, ce qui aide a mieux s'approprier les notions théoriques.

Le format était parfait pour moi; les contenus sont hyper riches, mais aussi suffisamment ludiques, pour avoir envie de s'y remettre lorsqu'on est tout seul devant son écran!

Bénédicte Zuber, Sage femme, France
Certifiée en Accompagnement au sommeil de la petite enfance, Institut SOMNA

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

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, les enfants de de 0 à 5 ans vers un bon sommeil naturel, pour la vie!	D'oeuvrer en santé intégrative à titre de précurseur dans un domaine novateur, en plein essor	D'obtenir la reconnaissance de 90 heures de formation continue, reconnues par 13 associations professionnelles	De développer une nouvelle carrière sur mesure et / ou d'étendre votre expertise pour ajouter une corde à votre arc et mieux servir votre clientèle	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





Aider un tout-petit à aller au pays des rêves... C'est lui donner des ailes, pour la vie!

Cliquer ICI pour prendre mon R-V de validation



WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

Ayant moi-même quatre enfants, dont deux présentant des troubles atypiques, je me suis confrontée au manque de connaissances et de solutions facilement applicables de la part des professionnels de santé.

L'accompagnement, le partage, la transmission de savoir, tout en prenant en considération les expériences de vie qui nous ont mené jusqu'à être ce que nous sommes aujourd'hui; voilà selon moi une des clefs pour être aux côtés de ceux qui en éprouvent le besoin.

J'ai un parcours assez varié: études en psychologie, animatrice pour enfants, conseillère commerciale, bénévole dans une association culturelle pour enfants et pour laquelle je gère actuellement une équipe d'une vingtaine d'enseignants.
Lorsque j'ai entamé la formation à l'institut Somna, je n'avais pas conscience que ma propre famille était sujette aux troubles du sommeil; je mettais cela sur le compte d'avoir trois garçons très énergiques et une vie bien remplie…

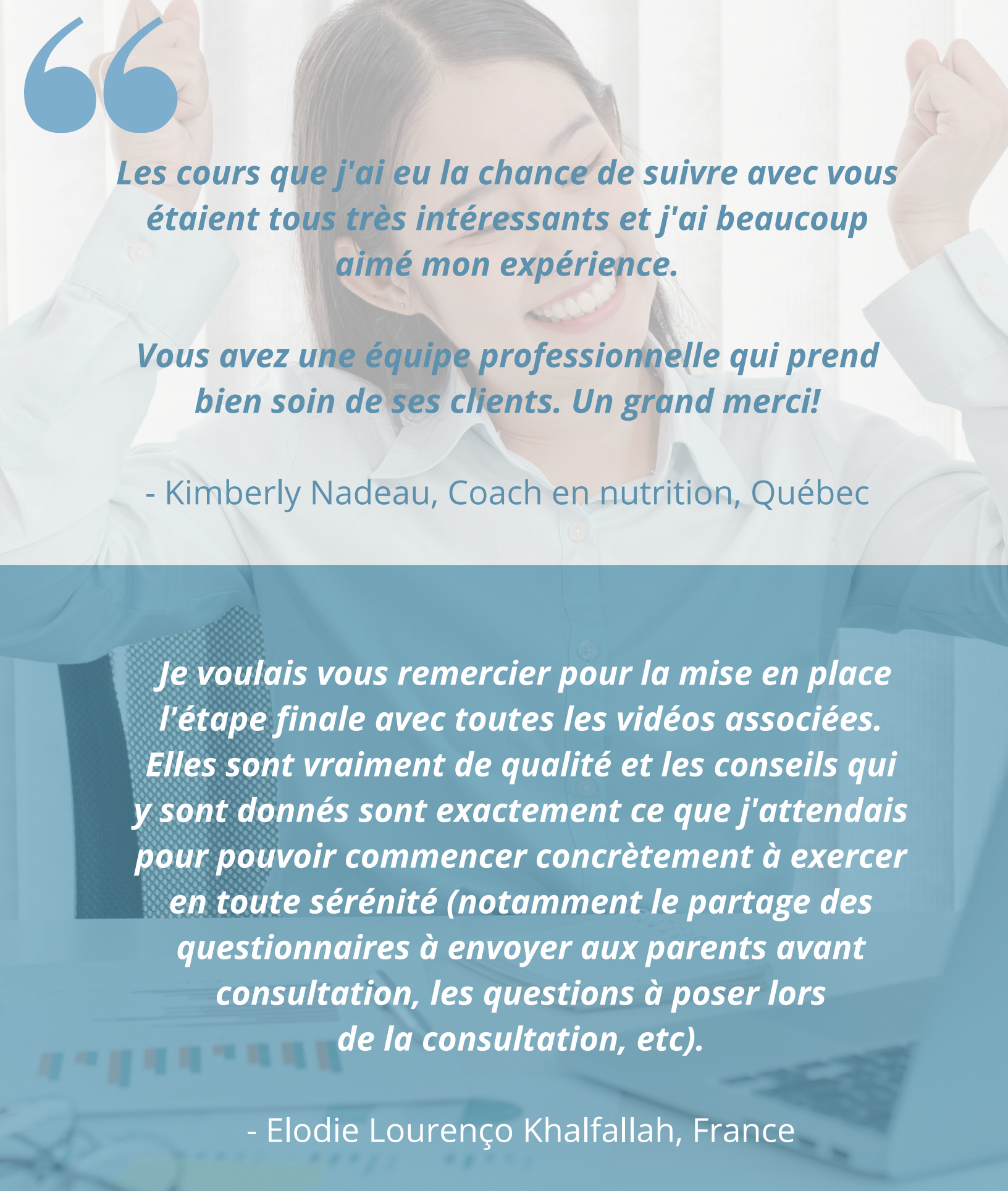
Le déclic a eu lieu lorsque l'enseignante de mon fils, présentant entre autres des troubles de manque de concentration, m'a informée qu'il s'endormait en classe.
Ni une ni deux, le soir même je mettais en place ce que j'avais appris (j'en étais au troisième cours avec l'Institut Somna)… et tout s'est passé comme annoncé! Les enfants ont dormi; la maison s'est apaisée et les jours ont suivi de manière favorable; notamment aux plans familial et scolaire. Qu'il est bon de comprendre pourquoi un enfant réagit de telle ou telle sorte et qu'il est bon de savoir que oui, parfois il faut accepter qu'il y ait des régressions et que l'on poursuit un chemin qui n'est certes pas un long fleuve tranquille, mais qui avance!

Depuis ma certification en Somnopédagogie™ de l'enfance (0-12 ans) , j'accompagne les familles qui font appel à Orion grâce à la formation reçue de manière théorique, mais aussi pratique, puisque j'ai eu la preuve que l'approche fonctionne avec mes propres enfants. Je propose aussi de conseiller les futurs parents afin qu'ils aient les connaissances et les bonnes pratiques avant de rencontrer bébé et ainsi d'anticiper les difficultés qui se présenteront à eux. J'y ai ajouté des prestations de massages que je prodigue aux enfants de 0 à 10 ans, adaptables aux enfants aux troubles atypiques, afin de parfaire les services que je propose (et bientôt le massage de la femme enceinte), pour le bien-être des enfants et de leur écosystème familial, comme le dit si bien Véronique.

Quel beau domaine que celui de l'accompagnement au sommeil, le pays des rêves et du bien-être!''

- Élodie Lourenco-Khalfallah, Somnopédagogue™ de l'enfance certifiée par l'Institut Somna et fière Présidente d'Orion





Les cours que j'ai eu la chance de suivre avec vous étaient tous 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

Je voulais vous remercier pour la mise en place l'étape finale avec toutes les vidéos associées. Elles sont vraiment de qualité et les conseils qui y sont donnés sont exactement ce que j'attendais pour pouvoir commencer concrètement à exercer en toute sérénité (notamment le partage des questionnaires à envoyer aux parents avant consultation, les questions à poser lors de la consultation, etc).

- Elodie Lourenço Khalfallah, France

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

DÉCOUVREZ LES COULISSES DE NOS FORMATIONS EN UN CLIC!



Pour faire la visite V.I.P. de notre plateforme:

Débuter ICI

Pour voir le Tableau de bord de nos étudiant.e.s aux certifications et les réponses à plusieurs questions courantes:

Cliquer ICI

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 masterclass, notre fondatrice est entourée de spécialistes de divers pays, reconnus dans leur discipline.

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

NOS SPÉCIALISTES

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.

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

NOS SPÉCIALISTES

Sabine Camus-Étienne, 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 sommei; 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 approches 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. Ultimement, 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.

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

NOS SPÉCIALISTES

Joanne Breitner, Coach en parentalité et Accompagnante à la naissance, France



J'accompagne les parents dès la préconception et durant toutes les étapes de leur vie de parents, sur le chemin de leur parentalité, au fil du développement de leur enfant.

Mon rôle est de les écouter pour qu'ils puissent s'entendre et trouver par eux-mêmes les solutions qui correspondent à leurs besoins, à leurs valeurs, à leur dynamique familiale. Je les aide ainsi à révéler leurs compétences parentales.

J'interviens pour des enjeux variés : choix du lieu d'accouchement, réflexion sur le projet de naissance, se préparer au post-partum, la place du père, la place des grands-parents, accompagnement de l'allaitement ou du non-allaitement, le sommeil de l'enfant, la communication et la gestion des émotions, des difficultés et des conflits, les familles recomposées, les différences de visions concernant l'éducation, etc.

J'anime également régulièrement des rencontres collectives au sein de lieux d'accueil parents-enfants, de centres socioculturels, de maisons de naissance et de relais petite enfance.

Fanny Guerci, Hypnothérapeute, Luxembourg



Fanny Guerci est praticienne en Hypnose ericksonienne (Institut Français D'Hypnose Humaniste et Ericksonienne), en Hypnose Humaniste (Institut Luxembourgeois d'Hypnose Humaniste) et en Programmation Neuro-linguistique (Paul Pyronnet Institut).

Fanny utilise les différentes techniques d'hypnose avec sa solide expérience et toute la bienveillance qui la caractérise, pour accompagner ses patients dans un voyage au cœur de leur inconscient afin qu'ils puissent reprendre le contrôle de leur vie et atteindre leurs objectifs.

De nature souriante et pétillante, elle renforce ses compétences en hypnose par son énergie positive.

Fanny travaille en présentiel au Luxembourg mais également en ligne.

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

NOS SPÉCIALISTES

Béatrice Liard, Spécialiste des jumeaux et multiples et de leur sommeil, France



J'ai créé *Parents, pas robots !* afin de donner une continuité au poste d'accompagnante à la parentalité que j'ai occupé dans une association de parents de multiples, avec une dimension supplémentaire aujourd'hui : celle de facilitatrice.

Maman de jumeaux de 7 ans, j'utilise toutes mes expériences de mère et de vie pour intervenir majoritairement auprès de futurs et jeunes parents de multiples, mais pas que ! Ma mission : les préparer à leur vie de famille à venir ou faciliter l'actuelle avec des bébés et/ou jeunes enfants jusqu'à la sortie de la petite enfance.

Cette reconversion après la naissance de mes fils m'a enfin permis de trouver comment être vraiment utile ! Forte d'une grande expérience professionnelle dans des domaines très variés et grâce à près de 20 ans de carrière en qualité de formatrice et d'auditrice, mon rôle consiste en premier lieu à comprendre la problématique face à laquelle toute la famille est confrontée autour du sommeil.

Il s'agira ensuite de réussir à trouver des solutions pratico-pratiques, en intégrant toutes les variables de l'écosystème familial, dans le respect total de chacun de ses membres, ainsi que des valeurs parentales. L'objectif final étant d'amener tous les membres du foyer à les appliquer grâce à des outils personnalisés afin de retrouver de la sérénité et du plaisir à être ensemble.

Christine Dubois, Accompagnante à la naissance, Accompagnante au sommeil, Québec



Membre de la Fédération québécoise des massothérapeutes (FQM).

Pionnier de l'automassage au Québec, Raphaël a une approche unique qui allie le pouvoir du toucher, de la pleine conscience, de l'auto-compassion et des neurosciences.

Précédemment responsable des communications de la FQM, sa passion pour l'enseignement l'a amené à innover avec des formations en ligne d'automassage pour tous types de publics. Entreprises, collèges, universités, congrès virtuels et organismes communautaires bénéficient de ses services en français et en anglais pour diminuer le stress et les tensions musculaires.

Un bienfait marqué de l'automassage est son impact sur le système nerveux et l'apaisement en préparation au sommeil. Raphael mise sur le développement d'une qualité de toucher bienveillante envers soi-même pour permettre au corps et à l'esprit de s'apaiser profondément.

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

NOS SPÉCIALISTES

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.

Raphael Lavoie-Brand, Massothérapeute agréé et fondateur de l'Automassage pleine conscience™, Québec



Membre de la Fédération québécoise des massothérapeutes (FQM).

Pionnier de l'automassage au Québec, Raphaël a une approche unique qui allie le pouvoir du toucher, de la pleine conscience, de l'auto-compassion et des neurosciences.

Précédemment responsable des communications de la FQM, sa passion pour l'enseignement l'a amené à innover avec des formations en ligne d'automassage pour tous types de publics. Entreprises, collèges, universités, congrès virtuels et organismes communautaires bénéficient de ses services en français et en anglais pour diminuer le stress et les tensions musculaires.

Un bienfait marqué de l'automassage est son impact sur le système nerveux et l'apaisement en préparation au sommeil. Raphael mise sur le développement d'une qualité de toucher bienveillante envers soi-même pour permettre au corps et à l'esprit de s'apaiser profondément.

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.



L'institut Somna fait un travail remarquable dans l'approche holistique du sommeil.
C'est une joie de pouvoir collaborer en apportant mon expertise dans ce domaine.

Participer à la formation de futurs somnopédagogues™ et somnothérapeutes holistiques™ est un challenge passionnant!

J'ai beaucoup de plaisir à animer ces rencontres et blocs thématiques et ai pu mesurer tout le professionnalisme de l'Institut SOMNA.

- Sabine Camus-Étienne, infirmière, relaxologue,
thérapeute des troubles du sommeil
et spécialiste avec l'Institut SOMNA

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

COMPARER NOS CERTIFICATIONS



Certification 0-100 ans

440 heures reconnues

Somnopédagogie™ - Somothérapie holistique™

Certification complète

Accompagnement des 0 à 100 ans*

**Inclut 0-5 ans, 0-12 ans, Ados, Adultes et plus encore!*

✓ **20** blocs thématiques + 3 bonus

✓ **60 h** d'accès au tutorat semi-privé

✓ **3 mentorats individuels**

✓ Étape finale et bilan individuel (1h)
Bénéfices Réseau SOMNA

À votre rythme...
(moyenne 9 à 12 mois)



Certification 0-12 ans

180 heures reconnues

Somnopédagogie de l'enfance™

Certification avancée

Accompagnement des 0 à 12 ans*

**Inclut 0-5 ans et plus encore!*

✓ **10** blocs thématiques + 3 bonus

✓ **30 h** d'accès au tutorat semi-privé

✓ **1 mentorat individuel**

✓ Étape finale et bilan individuel (1h)
Bénéfices Réseau SOMNA

À votre rythme...
(moyenne 3 à 6 mois)



Certification 0-5 ans

90 heures reconnues

Accompagnement au sommeil de la petite enfance™

Certification d'entrée

Accompagnement des 0 à 5 ans

✓ **5** blocs thématiques + 1 bonus

✓ **20 h** d'accès au tutorat semi-privé

✓ **1 mentorat individuel**

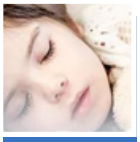
✓ Étape finale et bilan individuel (1h)
Bénéfices Réseau SOMNA

À votre rythme...
(moyenne 2 à 4 mois)

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

Contenu pédagogique
inclus selon la certification

Institut SOMNA

	 0-100 ans	 0-12 ans	 0-5 ans
1. ***Favoriser le sommeil du bébé (0 à 18 mois)***	✓	✓	✓
2. ***Optimiser le sommeil du tout-petit (18 mois à 5 ans)***	✓	✓	✓
3. ***Se nourrir pour dormir : alimentation et sommeil***	✓	✓	✓
4. ***Stimuler naturellement les hormones du sommeil: Bien dormir par les cinq sens***	✓	✓	✓
5. ***Profils de dormeurs et chronotypes***	✓	✓	✓
6. ***Fondement de la gestion naturelle du sommeil***	✓	✓	✗
7. ***Donner à l'enfant les clefs du sommeil (5 à 12 ans)***	✓	✓	✗
8. ***Rêves et parasomnies***	✓	✓	✗
9. ***Gestion du stress et de l'anxiété et sommeil***	✓	✓	✗
10. ***Bouger pour dormir: Disciplines corps-esprit et sommeil***	✓	✓	✗
11. ***Le sommeil de l'adolescent***	✓	✗	✗
12. ***Le sommeil après 60 ans***	✓	✗	✗
13. ***Le sommeil et le couple***	✓	✗	✗
14. ***La rééducation au sommeil en cas d'insomnie chronique***	✓	✗	✗
15. ***Apnée, syndrome des jambes sans repos et sommeil***	✓	✗	✗

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

Contenu pédagogique
inclus selon la certification

Institut SOMNA





Bonus

16. ***Troubles musculosquelettiques et sommeil***	✓	✗	✗
17. ***Travail à horaire atypique et sommeil***	✓	✗	✗
18. ***PNL et sommeil***	✓	✗	✗
19. ***Autohypnose et sommeil***	✓	✗	✗
20. ***Biofeedback et sommeil***	✓	✗	✗
****Besoins particuliers et sommeil (interactif, non noté)***	🪙	🪙	🪙
****Somnopédagogie™, Somnothérapie holistique™ et métaphorisation (complément essentiel, non noté)***	🪙	🪙	✗
****Rire pour dormir***	🪙	🪙	✗
****En BONUS EXCLUSIF: Notre programme Go... dodo ! pour vous apprendre à vous adresser directement aux parents que vous accompagnerez!***	🪙	🪙	🪙
+ Guide de l'étudiant.e pour accompagner les 0-18 mois			

Tout cela en plus de votre Cahier de bord et de vos fiches de référence et d'accompagnement!

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

En résumé, un mini aperçu de ce que vous trouverez dans cette formation certifiante:



BLOCS THÉMATIQUES ET MASTERCLASS À LA CARTE

Vous voulez vos heures de formation continue annuelles ou prendre quelques blocs thématiques / masterclass selon vos priorités?

Vous pouvez également construire votre certification un bloc à la fois, à la carte.

Les blocs thématiques sont disponibles en tout temps sur notre plateforme en ligne.

En réussissant le mini-test pour chacun, vous pouvez également les faire créditer si vous décidez par la suite de poursuivre vers 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 à la carte :

Cliquer ICI !

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

VOUS VOULEZ PROPULSER VOTRE ACTIVITÉ?

Joignez le programme Envol avec notre spécialiste Fanny Guerci



Ca y est.
Vous voulez propulser votre activité d'accompagnement!

Vous ne savez pas trop par où commencer...
Ou souhaitez aller plus loin, plus haut!

➡ Comment définir votre offre?
➡ Rejoindre votre clientèle IDÉALE?
➡ Créer LE mode de vie qui vous convient, sur mesure?

Notre spécialiste Fanny est passée par là.

Dans un domaine encore considéré marginal et l'un des plus difficiles qui soient - l'hypnose -, **elle a réussi à être rentable en seulement une année!**

Depuis, elle maintient son activité de main de maître et a même réussi à créer la vie de ses rêves!

Elle propose maintenant de vous aider à **sauver des années d'essais / erreurs** en vous partageant ses **stratégies de succès.**



Cliquer ICI pour en savoir plus

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

VOUS VOULEZ LANCER VOTRE CABINET OU ALLER ENCORE PLUS LOIN DANS LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ACTIVITÉ?

Dans le programme E N V O L, notre spécialiste Fanny est votre mentor pour vous aider à:

- **Créer votre offre selon les besoins de votre clientèle, mais aussi (surtout!) les vôtres** - pour votre bien-être personnel et la qualité de vie que vous désirez;
- **Vous mettre en action SANS devenir esclave de votre entreprise**, éviter les pièges courants et atteindre un bel équilibre;
- S'il y a lieu, **vous guider pour lancer votre cabinet en pleine confiance et conquérir votre marché**;
- **Découvrir vos peurs et apprendre à les gérer, pour surpasser les défis** qui se présenteront assurément sur votre parcours;
- **Faire face à votre enfant intérieur pour vous libérer des croyances limitantes** provenant du passé;
- **Réussir en déjouant votre auto-saboteur**;
- **Vous propulser et maintenir le cap sur le succès**;
- **Développer votre clientèle idéale, solide et prospère**;
- **Booster votre rayonnement et votre visibilité** sur les réseaux sociaux!



Cliquer ICI pour en savoir plus

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

QUESTIONS FRÉQUENTES

QUAND PUIS-JE DÉBUTER LA FORMATION?

Une fois que vous avez fait votre rencontre de validation, après avoir constaté que vous partagez les valeurs de l'approche que nous préconisons et que nous sommes bien compatibles, vous pourrez être invité(e) à vous joindre au Réseau SOMNA, quel que soit le moment de l'année.

Si vous êtes prêt(e) pour cette rencontre, veuillez **réserver votre rendez-vous ICI.**

QUE SE PASSE-T-IL SUITE À MON INSCRIPTION?

En terminant le processus d'inscription, vous recevrez immédiatement un reçu de la plateforme transactionnelle.

Dans la journée qui suit, nous traiterons manuellement votre inscription, vous enverrons un courriel et un lien pour créer votre profil sur notre plateforme de formation.

Vous aurez tout de suite accès à tous les blocs thématiques inclus dans votre parcours de formation et aurez votre place réservée aux prochaines sessions de tutorat que nous vous invitons à ajouter tout de suite à votre calendrier en ligne en quelques clics.

Y A-T-IL UN ORDRE PRÉCIS POUR SUIVRE LES BLOCS THÉMATIQUES?

L'ordre est interchangeable, sauf pour les blocs de la dernière étape et le bilan individuel final. Selon votre parcours, on vous recommande de regarder les blocs plus généraux en premier.

Vous pouvez aussi suivre l'ordre suggéré sur **cette page**.

Cliquer ICI pour prendre mon R-V de validation



WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

QUESTIONS FRÉQUENTES

COMMENT SE DÉROULE LA FORMATION SUR LA PLATEFORME EN LIGNE VERSUS EN DIRECT?

Tous les blocs thématiques sont préenregistrés et disponibles en tout temps sur la **plateforme en ligne**, durant 12 mois à partir de votre date d'inscription.

Les dates et liens vers les sessions de tutorat en direct sont également accessibles sur notre plateforme.

Ces sessions en direct peuvent porter sur des études de cas (vous pouvez même en proposer!), être thématiques (par exemple: allaitement et sommeil; phase de développement et sommeil; légitimité dans la pratique d'accompagnement, etc.) ou être libres, simplement pour avoir l'opportunité de poser toutes vos questions aux spécialistes et d'échanger avec les autres participants, à votre convenance. Certaines sessions thématiques sont aussi disponibles en rediffusion alors que d'autres sont un espace confidentiel pour vous permettre d'aborder des cas réels en toute aise.

Vous pouvez venir y chercher exactement ce dont vous avez besoin. Pour optimiser l'apprentissage et favoriser les échanges et le réseautage, nos sessions de tutorat sont informelles et offertes en mode semi-privé (généralement entre 3 et 15 personnes en ligne).

Vous pouvez joindre et quitter ces sessions au moment de votre choix.

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

Nous ne prenons pas les présences.
Une grande partie du contenu de la formation est préenregistrée et vous y avez accès en tout temps. Pour ce qui est des sessions de tutorat en direct, vous avez le choix d'y assister entièrement, partiellement ou, lorsque cela s'applique, de les regarder en rediffusion.
La présence au tutorat vous permet d'apprendre à faire des liens et d'aborder la pratique ou de la peaufiner. Si vous en êtes à vos premières armes, nojus vous recommandons d'y assister le plus possible car c'est là qu'on fait des études de cas, qu'on analyse des questionnaires et qu'on apprend à développer les réflexes d'accompagnement.
Chaque étudiant.e est responsable de son apprentissage et d'aller chercher ce dont il/elle a besoin.

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?

Pas du tout! La formation est conçue de sorte à ce qu'elle ne nécessite aucun prérequis.
Puisque la somnopédagogie™ / somnothérapie holistique™ ne sont pas enseignées ailleurs, tous partent à peu près du même point, car il s'agit de notre approche exclusive!

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

QUESTIONS FRÉQUENTES

QUELLES SONT LES ÉTAPES POUR OBTENIR LA CERTIFICATION?

Pour obtenir le certificat final, il faut suivre les blocs thématiques et passer le mini-test lié à chacun d'eux, faire les visionnements et lectures, participer aux études de cas, puis réussir le ou les mentorats et l'examen final.

Durant l'année suivant votre inscription, vous avez accès à toutes les séances de tutorat en direct afin de poursuivre l'échange et de poser vos questions.

Les différentes étapes se déroulent comme suit:

- Étape 1: Blocs thématiques et sessions de tutorat
(incluant Études de cas, lectures et visionnements)

- Étape 2: Étape finale (pour apprendre le déroulé d'une consultation, comment échanger avec les personnes que vous allez accompagner, etc.)*

**Rappel: comme il y a des gens qui font des consultations depuis des années qui suivent la formation et d'autres sur le point de se lancer pour une toute première fois, cette partie n'est pas notée. Vous y puisez ce dont vous avez besoin.*

+ Examen final noté;

+ Bilan individuel (1 h).

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

Comme tous les parcours sont conçus pour être réalisés en quelques mois, mais que nous sommes conscients des aléas de la vie, si vous deviez prendre plus des 12 mois alloués pour terminer, vous pourriez renouveler votre accès au contenu à la carte, moyennant les frais applicables. Il faut toutefois vous assurer de passer votre examen final dans un délai ultime de 3 ans, afin d'être toujours à jour pour obtenir votre certification.

Cliquer ICI pour prendre mon R-V de validation



WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

QUESTIONS FRÉQUENTES

COMMENT SOMMES-NOUS ÉVALUÉS?

Afin de valider vos connaissances, vous êtes invité à passer les mini-tests à choix multiples en lien avec chaque bloc thématique sur notre plateforme en ligne. Ceux-ci se fondent sur les informations contenues dans les cahiers de notes intégraux inclus avec votre inscription. Vous passer tous les mini-tests à distance, au moment de votre choix. Un décompte de 30 minutes est lancé pour vous permettre de répondre à un maximum de 25 questions. Si vous avez bien écouté et révisé vous devriez finir dans un temps beaucoup plus bref que celui alloué. Tous les mini-tests visent à vous préparer à l'examen final.

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 et regroupe une majorité de questions que vous aurez déjà vues dans ceux-ci, 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, puisque chaque mini-test constitue une pratique et une occasion supplémentaire de mémorisation. Vous avez même des tentatives supplémentaires que vous pouvez utiliser au moment de votre révision. Les évaluations ne sont pas conçues de sorte à vous piéger, mais comme un exercice supplémentaire de consolidation des acquis.

Comme nous avons déjà distillé le contenu pour vous et qu'il ne vous reste qu'à mémoriser l'essentiel, la note de passage des mini-tests et de l'examen final est fixée à 75%.

Pour passer à l'étape finale, il faut également avoir réussi l'étape du ou des mentorats - c'est-à-dire une ou plusieurs études de cas à réaliser par écrit, suite auxquelles vous recevrez une rétroaction personnalisée.

EN COMBIEN DE TEMPS PEUT-ON TERMINER UNE CERTIFICATION?

Toutes nos certifications sont conçues pour que vous puissiez les suivre à votre rythme.
Tout dépend donc en grande partie de votre vitesse de croisière!

Toutefois, les gens ont tendance à terminer la Certification complète 0-100 ans en 9 mois à un an à temps partiel; la Certification en Somnopédagogie de l'enfance 0-12 ans en 3 à 6 mois à temps partiel; et la Certification en Accompagnement au sommeil de la petite enfance 0-5 ans en 2 à 4 mois à temps partiel. Vous maintenez vos accès au contenu et au tutorat durant une année complète suite à votre inscription (renouvelable à terme). L'accès à l'étape finale est d'une durée de 3 ans.

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

QUESTIONS FRÉQUENTES

EST-CE QU'ON PEUT POURSUIVRE D'UNE CERTIFICATION À L'AUTRE EN PLUSIEURS TEMPS OU Y ALLER PROGRESSIVEMENT EN PRENANT QUELQUES BLOCS THÉMATIQUES?

Vous avez présentement le choix entre vous inscrire à:

1) Une certification (tarif en un versement plus avantageux mais aussi diverses options de paiement échelonné, pouvant aller jusqu'à 12 mois;

2) Un combo de quelques blocs;

3) Un bloc thématique à la carte.

Dans tous les cas, vous pourrez obtenir des attestations de réussite et la reconnaissance de vos heures de formation en passant le mini-test correspondant à chaque bloc thématique et les faisant créditer ensuite en prenant une *correspondance* vers une autre certification, s'il y a lieu.

Il est donc tout à fait possible de commencer par une certification d'entrée et poursuivre plus tard, au moment opportun, en la faisant créditer dans la certification complète.

EST-CE QUE LES BLOCS THÉMATIQUES PRIS À LA CARTE, LES COMBOS OU LES AUTRES CERTIFICATIONS PEUVENT ÊTRE RECONNUS ET CRÉDITÉS DANS LA CERTIFICATION COMPLÈTE 0-100 ANS?

Oui. Pour ce faire, il vous faut passer le mini-test et avoir obtenu votre attestation de réussite pour chacun des blocs thématiques, puis demander une correspondance pour les faire créditer dans le cadre de la certification complète.

Cliquer ICI pour prendre mon R-V de validation



WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

QUESTIONS FRÉQUENTES

LA FORMATION VA-T-ELLE ME PERMETTRE DE LANCER MA PROPRE ACTIVITÉ?

C'est entre autres dans ce but que cette formation a été conçue !

Nous avons distillé l'essentiel de l'information requise pour vous rendre fonctionnel.le le plus tôt possible, en suivant le trajet le plus bref possible. Vous n'avez pas de livres à lire, ni de devoirs à faire, mais une partie du travail vous revient: **mémoriser l'essentiel !**

Plus vous participerez aux sessions de tutorat, plus vous expérimenterez de votre côté avec des sujets, plus vous serez à même de faire des liens...

Et nous restons à vos côtés tout au long de votre parcours et même au-delà, si vous le désirez, avec la possible actualisation annuelle et le coaching individuel à tarif préférentiel.

LA FORMATION VA-T-ELLE ME PERMETTRE D'ÊTRE OFFICIELLEMENT RECONNU(E)?

Bien qu'il n'existe pas à ce jour "qualification" officielle pour devenir accompagnant.e au sommeil, à titre de 1er institut de somnopédagogie™ et de somnothérapie holistique™ au monde, l'Institut SOMNA est déjà reconnu à ce jour par 13 d'associations nationales et internationales.

Notre approche 100% naturelle, holistique et interdisciplinaire est dispensée par les meilleurs spécialistes du domaine, tous cliniciens, qui font figure de véritables mentors pour les étudiant.e.s.

De plus, bien que la somnopédagogie™ / la somnothérapie holistique™ exclusives à l'Institut SOMNA soient des disciplines émergentes n'ayant pas d'ordre professionnel, dans une volonté de professionnaliser ces disciplines, l'Institut SOMNA a créé un **Code d'éthique** que nous enseignons à nos étudiant.e.s, afin qu'ils apprennent les bonnes pratiques et maintiennent les plus hauts standards d'excellence.

C'est primordial de comprendre le cadre légal dans lequel s'inscrit votre pratique et c'est quelque chose sur quoi on insiste afin de vous éviter aussi des litiges éventuels avec des ordres professionnels.

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

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 d'accompagnement au sommeil. Nous avons d'ailleurs des étudiant.e.s de plusieurs pays, dont certains pratiquent déjà l'accompagnement au sommeil avec des bébés, enfants ou adultes.

L'approche exclusive 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.e 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, vous pouvez vérifier auprès de l'instance responsable la réglementation exacte pour l'endroit où vous souhaitez pratiquer.

Cliquer ICI pour prendre mon R-V de validation



WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

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 formé(e) 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 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 d'actualisation / recertification annuelle, offert en option**, afin que celles et ceux qui le désirent puissent bénéficier de **formation continue**, d'un **accès renouvelé à la plateforme et aux sessions de tutorat**, de même que d'une **visibilité accrue**.

Cette recertification annuelle n'invalide pas la certification initiale mais permet de la revalider annuellement en maintenant les bénéfices qui y sont associés (donc, de maintenir tous vos accès aux sessions de tutorat et au contenu en ligne comme lors de votre inscription initiale), tout en accédant à d'autres privilèges, dont ceux d'obtenir une **visibilité supplémentaire** et le **label d'accréditation officiel** du Réseau Somna pour l'afficher sur votre propre site pour l'année en cours.

Ces privilèges supplémentaires peuvent être octroyés sous réserve du respect de la philosophie et de l'approche de l'Institut Somna, de l'adhésion au **Code d'éthique** et de son respect et, en ce qui a trait à une visibilité accrue, de la réussite de l'examen de recertification annuelle, qui consiste simplement en une version différemment ordonnée de votre examen final.

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Y'A-T-IL DES OPTIONS DE PAIEMENT?

Bien sûr! Vous avez l'option de payer en entier et d'éviter ainsi tous les frais de transaction ou d'opter pour des paiements échelonnés selon la formule qui vous sied le mieux, moyennant quelques frais. Cliquer sur le bouton ***Voir les options de paiement*** dans la section de la certification qui vous intéresse pour avoir tous les détails.

CETTE FORMATION EST-ELLE FINANÇABLE / SUBVENTIONNABLE?

Des programmes de subvention / financement existent dans certains pays, mais c'est toujours du cas par cas. Il faut généralement s'informer auprès des services de votre lieu de résidence. De notre côté nous faisons directement affaire avec les étudiant.e.s et non avec les organismes. Le paiement doit se faire au moment de l'inscription.

Au Québec, votre CLD local ou Emploi Québec peuvent vous orienter à savoir si votre profil peut correspondre aux critères d'admissibilité et dans ce cas, il faut soumettre une demande.

Quant aux employeurs, selon votre secteur d'activité, il existe parfois des prises en charge.

Le CPF est restreint aux organismes français; il n'est donc pas applicable pour un organisme basé au Canada. De plus, bien que nous ayons déjà été recensés dans leur ancien catalogue via notre partenaire français, un déréférencement massif a eu lieu et il a changé son mandat: il ne soutient donc plus aucune formation de ce type et aucune autre en accompagnement au sommeil.

Dans tous les cas, afin de nous assurer que les restrictions budgétaires ne soient pas un frein pour vous et que vous n'ayez pas à subir des délais indus ou des conditions particulières, l'Institut SOMNA vous offre de multiples options de paiements échelonnés pouvant aller jusqu'à 12 mois.

Cliquer ICI pour prendre mon R-V de validation

Si vous êtes très motivé.e mais dans un pays dont la valeur de la devise est nettement inférieure, ou dans une situation particulièrement difficile, vous pouvez nous faire parvenir une lettre expliquant votre situation et demandant une bourse discrétionnaire exceptionnelle pour réduire un peu les frais totaux de votre formation. Sans aucune garantie, l'évaluation de votre demande d'aide se fait alors au cas par cas.

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

Institut SOMNA

NOTRE GARANTIE EXCLUSIVE



Bien qu'elles portent sur le sommeil,
nos certifications n'ont bien sûr pas pour but de vous endormir!

Nous avons tout mis en oeuvre pour que la pédagogie soit la plus accessible et captivante possible.

Nous tenons à ce que vous appréciez
votre parcours de formation avec nous.

C'est pourquoi, si après votre rendez-vous de validation, vous achetez votre certification directement avec nous et n'y trouvez pas votre compte dans les quinze (15 jours) suivant votre inscription, vous pouvez demander un remboursement de tout le contenu payé non encore consommé.

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.

Institut SOMNA

NOTRE MISSION / NOS VALEURS

L'Institut SOMNA aide les gens de tous âges et du monde entier 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 en respectant leurs rythmes internes, à vie.

Nous nous inscrivons dans la vision de la médecine intégrative et sommes membres de Fondation Sommeil, du Réseau canadien de sommeil et rythmes circadiens et du Réseau canadien pour la déprescription.

Notre présidente est également membre de de la Société canadienne du sommeil et nos spécialistes sont membres de diverses associations européennes de haut niveau.



WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.



Découvrez notre podcast

S.O.S Sommeil |

S.O.S. Dodo | S.O.S Insomnie



Écouter ICI

Institut SOMNA

WWW.SOMNA.CA | TOUS DROITS RÉSERVÉS.