
7e SENS
LA CLÉ DU DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL & PROFESSIONNEL

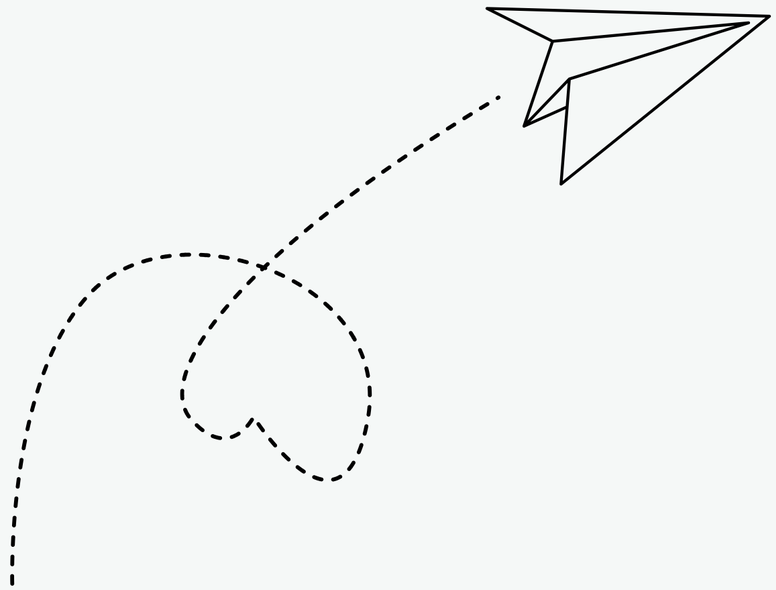
4+3=7

prestations

offres de conseil et coaching

offres de séjours et séminaires

Notre mission



Chez 7e SENS, nous croyons que chaque être humain possède des talents uniques, des ressources précieuses et une capacité permanente d'évolution.

Depuis plus de 30 ans, nous accompagnons les jeunes, les familles, les adultes, les entreprises dans leurs projets, leurs apprentissages, leurs transitions de vie et leur épanouissement.

Notre mission est de vous amener à trouver un équilibre durable dans votre vie personnelle et professionnelle. Grâce à un accompagnement holistique sur mesure composé de conseil, coaching et formation, nous vous aidons à révéler votre plein potentiel, à surmonter vos blocages et à construire une vie épanouissante, alignée avec vos valeurs profondes.

"La connaissance de soi est une aventure, un chemin qui permet d'avancer vers la confiance, préalable indispensable à toute mise en mouvement."

Laure & David

Nos valeurs

Humanisme

Authenticité

Responsabilité

Créativité

Harmonie

Équilibre

Ancrage



Notre méthode



Notre ambition :

Permettre à chacun de trouver sa juste place, développer ses potentiels et construire une vie qui a du sens et qui lui ressemble tout au long de son parcours :

Naissance → Enfance → Adolescence → Jeune adulte → Adulte → Sénior

Grâce à notre méthode, vous apprendrez à :

Ressentir → Accueillir → Comprendre → Révéler → Relier → vous Orienter → Rayonner

Nos prestations vous permettront de :

- Développer vos ressentis et votre intuition
- Connaître, comprendre et transmettre votre histoire
- Construire un projet de vie qui a du sens pour vous
- Évoluer personnellement et professionnellement
- Avoir de bonnes relations interpersonnelles
- Trouver ou retrouver l'équilibre et le bien-être
- Améliorer votre santé mentale et physique



Les Bénéfices

NOS 7 OUTILS CLEFS

au service de nos actions de coaching et de formation



01 Coaching

02 Pratiques narratives

03 ADVP (activation du développement vocationnel et personnel)

Psychologie positive 04

Neurosensoriel / Extrasensoriel 05

EFT (Technique de libération émotionnelle) 06

Danse, musique, sport 07

Une approche holistique

Notre identité ne se résume ni à notre histoire, ni à nos compétences, ni à notre façon de penser.
Elle se construit à travers plusieurs dimensions de notre être, notre manière de percevoir le monde et les différents cycles que nous traversons.

L'approche **7e SENS** propose ainsi une lecture globale de la personne en investigant :

- les **7 dimensions (physique, énergétique, émotionnelle, mentale, relationnelle, karmique, spirituelle)** qui nous constituent intérieurement,
- les **7 sens (vue, ouïe, goût, odorat, toucher, proprioception, interoception)** qui représentent notre manière singulière de capter et d'interpréter notre environnement,
- les **7 cycles (exister, faire, penser, se connaître, persévérer, se ressourcer, rayonner)** qui illustrent les grandes dynamiques par lesquelles notre identité se construit, évolue et se transforme.

Ces trois regards nous aident à mieux comprendre qui nous sommes, ce qui nous anime et ce dont nous avons besoin pour trouver notre équilibre et déployer pleinement nos talents.











NOS PRESTATIONS DE CONSEIL ET COACHING

- **Futurs parents/bébés**
- **Enfants - Adolescents**
- **Adultes**
- **Séniors**

L'ÉCOLE DES PARENTS

7e SENS

COMPRENDRE • ACCOMPAGNER • TRANSMETTRE

« Mieux comprendre pour mieux accompagner. »

Être parent est l'un des plus beaux rôles, mais aussi l'un des plus complexes...

L'École des Parents 7e SENS propose aux (futurs) parents, établissements scolaires, associations, collectivités :
• conférences • ateliers • groupes d'échanges • accompagnements individuels

Thématiques :

- accompagnement à la naissance (pré-natal / natal / post-natal)
- devenir parent
- l'adolescence et ses conflits
- confiance en soi et motivation scolaire
- éducation et addictions
- orientation et Parcoursup
- jeunes déscolarisés

Prestations :
Ateliers collectifs de 3h : 490€ / groupe
Conférences : 190 € de l'heure
Accompagnement individuel : à partir de 90€ de l'heure

« Découvrir qui je suis pour choisir où je vais. »

Pour les collégiens, lycéens, étudiants et jeunes adultes.

Parce que choisir son orientation ne consiste pas seulement à choisir une école ou un métier, **nous aidons les jeunes à** :
• découvrir leurs talents • mieux se connaître • identifier leurs motivations • construire un projet d'études cohérent • préparer leur avenir professionnel

Thématiques :

- Bilan d'orientation
- Accompagnement Parcoursup et Monmaster
- Études à l'étranger
- Méthodologie et réussite scolaire
- Confiance en soi et gestion du stress

Prestations :
Rendez-vous individuels : à partir de 90€ de l'heure
Ateliers collectifs 3h : 490€ / groupe



ÉVOLUTION &
RECONVERSION

7e SENS

FAIRE LE POINT | SE RÉVÉLER | CHANGER DE CAP | RÉALISER SON POTENTIEL

ÉVOLUER AVEC SENS, SE RÉINVENTER AVEC CONFIANCE

« Faire de ses talents un projet de vie. »

Pour les adultes en transition professionnelle.
Parce que l'on peut se former et évoluer tout au long de sa vie...

Nous accompagnons :
• salariés • indépendants • entrepreneurs • demandeurs d'emploi • personnes en reconversion

Thématiques :

- Bilan de compétences
- Reconversion professionnelle
- VAE
- Coaching carrière
- Accompagnement à la prise de poste
- Création et reprise d'entreprise
- Développement du potentiel

Prestations :
Rendez-vous individuels : à partir de 90€ de l'heure
Ateliers collectifs 3h : 490€ / groupe

“Réinventer la suite de son histoire”

Pour les personnes “séniors”.

Pour vivre au mieux la fin de sa carrière professionnelle, nous accompagnons les salariés, chefs d’entreprise et les retraités pour les aider à :

- valoriser leurs parcours de vie
- retrouver du sens
- préparer les projets futurs
- transmettre leur expérience

Thématiques :

- transition entre la vie active et la retraite
- transmission intergénérationnelle
- bien vieillir ensemble et en bonne santé
- rythme et mouvement

Prestations :
Rendez-vous individuels : à partir de 90€ de l’heure
Ateliers collectifs 3 x 1h30 : 490€ / groupe



NOS SÉJOURS ET SÉMINAIRES

PARENTHÈSES
7ème SENS
SÉJOURS DE RECONNEXION AU PAYS BASQUE

Particuliers

LES SÉMINAIRES
7e SENS
FORMER AUTREMENT POUR TRANSFORMER DURABLEMENT

Professionnels

THALASSO
&
THERMALISME
7e SENS
RÉGÉNÉRER LE CORPS • APAISER L'ESPRIT • RETROUVER L'HARMONIE

Curistes

PARENTHÈSES
7ème SENS
SÉJOURS DE RECONNEXION AU PAYS BASQUE

« Retrouver son équilibre intérieur. »

Des parenthèses hors du temps pour ralentir, respirer et se recentrer...

Nous accueillons les particuliers : individuels • couples • familles • amis

Thématiques :

- connaissance de soi
- communication interpersonnelle
- donner du sens à sa vie personnelle et professionnelle
- gestion du stress et des émotions
- bien dans son corps, bien dans sa tête

Activités :

- EFT
- Soins énergétiques
- Arbre de Vie
- Percussions corporelles méthodes Hip Tap
- Initiation au Pilates machine et au yoga aérien
- Coaching
- Activités sportives

Prestations sur mesure et sur devis :

- week-ends
- courts séjours
- séjours thématiques

« Sortir du cadre pour changer de regard. »

Pour les entreprises, collectivités, établissements scolaires et d'enseignement supérieur, associations.

Nos séminaires immersifs favorisent :
• l'intelligence collective • la cohésion • la communication • le leadership • le bien-être au travail

Thématiques :

- connaissance de soi
- management - leadership
- communication - esprit d'équipe
- qualité de vie au travail
- conduite du changement
- marketing, vente, relation client
- création d'entreprise

Prestations sur mesure et sur devis :

- conférences
- ateliers
- formations qualifiantes
- séminaires résidentiels

LES SÉMINAIRES
7e SENS
FORMER AUTREMENT POUR TRANSFORMER DURABLEMENT

"S'offrir du temps pour soi"

Des ateliers collectifs pour enrichir les bienfaits thérapeutiques de votre cure et développer votre capital santé

Des ateliers innovants destinés aux clients des centres de thalassothérapie et établissements thermaux pour les aider à :

- favoriser le mieux-être corporel
- renforcer les ressources personnelles
- développer l'équilibre émotionnel
- enrichir l'expérience client

Thématiques :

- Connaissance de soi
- Rythme et Mouvement
- Gestion du stress

Prestations :
Atelier d'1h30 : 290 €

THALASSO & THERMALISME 7e SENS

RÉGÉNÉRER LE CORPS • APAISER L'ESPRIT • RETROUVER L'HARMONIE

7e SENS

LA CLÉ DU DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL & PROFESSIONNEL



2 LIEUX D'ACCUEIL

31

Toulouse

UN APPARTEMENT COCOONING EN PLEIN COEUR DU QUARTIER DES CHÂLETS



BUREAU / SALLE À MANGER

Idéal pour vous accueillir seul, en famille ou en petit groupe de 6 personnes maximum, notre bureau bénéficie de la lumière naturelle sur soleil levant et de la fraicheur des arbres l'été.



SALON / SALLE D'ATTENTE

Pour vous sentir comme chez vous, vous pourrez patienter tranquillement dans notre salon et vous servir en thé, café, infusion dans le coin cuisine, vous plonger dans les livres de la bibliothèque, ou regarder votre émission préféré en Chromecast.



COIN REPOS / NUIT

Vous avez besoin de souffler, de vous reposer après un rendez-vous, notre coin repos est à votre disposition. Nous pouvons aussi vous proposer l'hébergement si vous venez de loin et souhaitez prolonger votre séjour à Toulouse.



64

Pays Basque

LANIAKEA ETXEA : une grande maison basque composée de 2 logements, quartier Xopolo à Ustaritz, au coeur du Pays Basque

Photos non contractuelles

maison d'hôtes

chambres d'hôtes



Pièce commune



Jardin et piscine chauffée



Salle d'eau (RDC)



Chambre MENDIAK (RDC)



Chambre EGUSKIA (étage)

(4 chambres - 8 personnes - 200 m2)



Salon musique (RDC)



Bibliothèque (étage)



Salle de bain/douche (étage)



Chambre ITSASOA (étage)



Chambre ILARGIA (étage)

Photos non contractuelles

Saïki

le gîte*



Salle de réception

RDC



Cours privative

avec place de parking



Jaccuzi

4 personnes

(2 chambres - 4 personnes - 60 m2)



Chambre Lasaï

ÉTAGE



Salle de gym Yoga / Pilates

ÉTAGE

Photos non contractuelles

*travaux en cours

Les fondateurs

2 experts de l’orientation et du coaching

Laure PERCHE

Talentologue

30+ ans d'expérience dans le conseil, l’enseignement, la formation, le coaching près de 2000 personnes et entreprises conseillées, formées, accompagnées

---

Expertise

- Orientation scolaire et professionnelle, réorientation, reconversion professionnelle
- Formation professionnelle en marketing, communication et management
- Coaching de candidatures, examens, concours et recherche d’emploi
- Phobie scolaire, difficultés scolaires, anxiété, traumatismes
- Animation de conférences

Un parcours pluridisciplinaire

- Classe préparatoire aux grandes écoles
- École supérieure de commerce (INSEEC Bordeaux)
- Master Communication des entreprises et des institutions (UMLV)
- Certificat d'Études Politiques (Sciences Po Toulouse)
- Formation de formateur (Psychologie positive et IA)
- Percussions corporelles, technique Hip Tap
- Professeur de danses espagnoles (flamenco, sévillanes, jotas, escuela bolera, danza estilizada)

Techniques d’accompagnement

- Coaching holistique et intuitif
- Thérapie brève (EFT) et soins énergétiques
- Neurosensoriel et Pratiques psychocorporelles
- Développement des talents et des potentiels (ADVP)

Conviction

"Révéler les talents, remettre du sens et permettre à chacun de trouver son propre rythme d’évolution : c’est ma vocation."





David PERCHE

Responsable RH & Coach certifié HEC

30+ ans d’expérience en management et ressources humaines

Une expertise terrain reconnue
- Management d’équipes et accompagnement du changement
- Développement des talents et leadership
- Formation et accompagnement managérial
- Gestion de parcours
- Cohésion d’équipe

Un parcours de formation au service de l’humain
- Classe préparatoire HEC
- Inseec Bordeaux (Ecole supérieure de commerce)
- Coach certifié HEC
- Formé à la méthode Belbin (rôles en équipe) et à la CNV (communication non violente)
- Animateur CODEV

Valeurs et engagements
- Intelligence collective
- Autonomie et responsabilisation
- Inclusion et accessibilité

Au sein de 7e SENS
- Coaching de dirigeants
- Accompagnement des managers
- Développement des équipes
- Transitions professionnelles et séjours expérientiels

Conviction

"La conscience de ses valeurs, l’écoute de ses émotions, permettent un profond alignement dans les prises de décisions”.

Nos partenaires



Joël LEBER

Accompagnement et orientation des lycéens

45 ans d'expérience dans l'enseignement, l'accompagnement et l'orientation des jeunes
Ancien chef d'établissement et responsable pédagogique

Expertise

- Orientation scolaire lycées et post-bac
- Parcoursup et stratégies de candidature
- Coaching pédagogique et méthodologie de travail
- Réussite scolaire et motivation
- Accompagnement des établissements scolaires pour Parcoursup

Parcours

- Professeur d’espagnol
- Directeur adjoint
- Chef d’établissement
- Correspondant Parcoursup pour l’enseignement Catholique auprès du Rectorat

Approche d'accompagnement

- Écoute et accompagnement personnalisé
- Méthodologie et organisation du travail
- Développement de l'autonomie et de la confiance en soi
- Construction progressive d'un projet d'études cohérent et motivant

Conviction

« Une orientation réussie repose sur la connaissance de soi, la confiance en ses capacités et la construction d'un projet qui donne du sens à son parcours. »





Violaine Allix
Conseil en Orientation Scolaire

Violaine ALLIX

Fondatrice de EI Violaine Allix

Depuis 2018 aux côté des jenes de 15 à 25 ans pour contruire leur projet d'études : + de 500 familles accompagnées ; et désormais aux côté des adultes à chaque étape de transition, jusqu'au passage à la retraite

---

Expertise

- Bilans d'orientation, du collège à la fin d'études
- Parcoursup, choix des formations et préparation aux oraux
- Réorientation et transitions d'études
- Animation d'ateliers et de conférences

Un parcours riche, avant l'orientation

- EResponsable administrative et comptable
- Secrétaire de direction en cabinet de chasse de têtes
- Enseignement, publicité, assurance, télécoms

Formations et outils

- Praticienne en pratiques narratives (Arbre de vie)
- Praticienne ADVP
- Psychologie positive et Ikigai (formation 2026)
- Secouriste en santé mentale – module Jeunes (PSSM)
- Formée à la Communication Non Violente (CNV)

Conviction

« Il n'y a pas de mauvais choix, seulement des étapes. À chaque âge, on peut réécrire la suite de son histoire. »



MON PARFUM MA SIGNATURE

Sylvie ROUBACH

Spécialiste Fragrances

35 années d'expérience et d'expertise du parfum auprès de professionnels et des plus grandes maisons

---

Expertise

- créatrice de parfum
- olfactothérapeute

Prestations

- Atelier Ma signature
- Atelier Duo Emotion
- Ateliers création de parfum entre amis ou en familles de 8 à 12 personnes
- Ateliers création de parfum en séminaires de 15 à 40 personnes

Une promesse

Vous rêvez d'avoir **le parfum qui vous ressemble**, Sylvie est là avec vous pour vous guider dans la composition de votre symphonie sensorielle, et vous repartez avec **votre signature olfactive** !

Conviction

"Le parfum raconte une histoire, un chemin de vie, réveille des souvenirs et des émotions."

Magali MURATET

Esthéticienne, maquilleuse professionnelle



28 années d'expérience dans le monde de l'esthétique, des produits cosmétiques et parapharmaeutiques

Notre EXPERTISE

- Développer et renforcer la confiance en soi
- Améliorer la première impression
- Promouvoir le bien-être individuel et collectif
- Favoriser et renforcer une bonne image de soi

Nos PRESTATIONS

- atelier beauté
- atelier colorimétrie
- massage du visage
- massage du dos

Notre PROMESSE

"Vous accompagner vers une meilleure version de vous-même, en révélant votre beauté intérieure et extérieure. Nous valorisons l'authenticité, la bienveillance et la confiance pour un accompagnement personnalisé et sur mesure."

M&Vous
CONSEIL EN IMAGE

Marlène GOTIS

Coach en image



Conseillère en image de soi certifiée ESR Paris

LAURENCE LANTÉ

Danseuse classique, professeure de yoga, instructrice pilates, énergéticienne

17 disciplines pour prendre soin de votre corps, de votre santé et de votre vie, pour les sportifs ou sédentaires, débutants ou confirmés, mixte et de tout âge



EXPERIENCES

- Professeure titulaire d'Enseignement Artistique dans la fonction publique territoriale en Conservatoires à Rayonnement Régional
- Responsable du Département des Arts de la Scène en Lorraine, membre de jurys,
- Enseignement en Université et en stages internationaux
- Professeure des classes préprofessionnelles à l'Ecole de Ballet-Biarritz

CERTIFICATIONS

- Certificat d'Aptitude en Danse Classique
- Certifiée méthode The Original Pilates (mat et toutes les machines), par Yoga Alliance (YTT 250),
- Certifiée technique PBT (Progressing Ballet Technique),
- Formée en Yin Yoga, en Yoga Nidra, titulaire du Certificat en Yoga Aérien (FlyYoga), complétée par la technique Aerial Vinyasa Yoga
- Énergeticienne Reiki.

PROMESSE

"Les2L est un établissement convivial avec une superbe salle élégante et confortable au cœur d'un bain de forêt. Venez vivre une expérience intense dans une ambiance détendue et sympathique !"

Éric LENOIR & Jérôme CASENAVE

Moniteurs en Pirogue, Kayak, Stand Up sur la Côte Basque

De l'initiation au perfectionnement, de la découverte à l'aventure à Biarritz, St Jean de Luz ou Hendaye sur toute la Côte Basque, Atlantic Pirogue vous propose une multitude d'activités en solo, en groupes, en famille, découvrez le Pays Basque…

L'équipe

- Jérôme Casenave : Moniteur et co-gérant
- Eric Lenoir : Moniteur et co-gérant
- Moniteurs diplômés

Expertise

- Animations de séminaires, sport adapté, anniversaires, EVJF, EVG, …
- Challenge Hawaiien, course d'orientation, descente d'eaux vives en kayak, chasse au trésor…
- Cohésion d'équipe, gestion face au stress, récompense…
- Grosse capacité d'accueil dans le respect de la qualité et de la sécurité
- Mobile au Pays Basque et dans les Landes

Deux lieux pour vous accueillir

- Baie de St-Jean-de-Luz - Port de Socoa
- Port d'Hendaye - Centre nautique Tribord

Promesse

- La pirogue double de 8 places est un bateau d'une stabilité absolue sur laquelle se trouve un moniteur et animateur. Elle permet de bien se caler avec ou sans coque.
- Sortie possible en individuel ou en institution spécialisée pour les personnes en situation de handicap.



7e SENS

LA CLÉ DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL & PROFESSIONNEL

&

LANIAKEA ETXEA

Raison d'être

7e SENS a pour objet de favoriser :

- le bien-être personnel et professionnel,
- le développement des talents,
- l'orientation scolaire et professionnelle,
- la qualité de vie au travail,
- une retraite active et heureuse
- ainsi que toute action favorisant le développement et l'épanouissement de la personne tout au long de la vie.

Prestations

Elle propose :

- des accompagnements individuels en présentiel, en visio ou en résidentiel
- des formations inter ou intra-entreprises
- des séminaires professionnels en résidentiel
- des conférences
- des ateliers thématiques sur mesure
- des séjours à thèmes autour du développement personnel et professionnel

Hébergement

- **L'appartement "La Concorde" :**

55 m2 en plein coeur de Toulouse pour 2 à 3 personnes avec bureau/salle à manger, salon, coin cuisine, coin nuit, salle d'eau, WC

- **Le Gîte "Saïki etxea" :**

duplex 50 m2 pour 2 à 4 personnes avec salon, cuisine, chambre double, salle d'eau/WC, espace pilates/yoga, jaccuzi et salon de jardin

- **La maison d'hôtes "Itza etxea" :**

4 chambres doubles au sein d'une maison de 200 m2 avec salon musique, espace bibliothèque, bureau, piscine et jardin

7e SENS

LA CLÉ DU DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL & PROFESSIONNEL

19 rue de la Concorde
31000 TOULOUSE

06 38 44 80 12
contact@septieme-sens.com
septieme-sens.com

7e SENS

LA CLÉ DU DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL & PROFESSIONNEL

786 route de Xopolo
64480 USTARITZ