

## **Modules à la carte : mode d'emploi**

### ➤ **A qui s'adresse la formule à la carte ?**

Aux personnes intéressées par des thèmes particuliers (bio-nutrition, bio-diététique, gestion du stress, phytologie, hydrologie, morphologie, etc....) qui souhaiteraient tester en grandeur nature notre approche de la naturopathie, sans forcément devenir naturopathe.

### ➤ **Tarifs et conditions d'inscription**

- ✓ **Tarif** : Inscription : 160 euros la journée (inscription individuelle)
- ✓ **Conditions d'inscription** :
  - Quelques lignes de motivation à nous adresser par courrier ou par email [isupnatnaturopathie@gmail.com](mailto:isupnatnaturopathie@gmail.com)
  - La confirmation de l'inscription définitive est conditionnée au nombre de places encore disponibles lors de la réception de votre demande par mail. Il vous sera adressé un email de confirmation dès que votre dossier complet aura été reçu.
  - Avoir pris connaissance du règlement intérieur d'ISUPNAT avant le début du module.
  - Chaque module donne lieu à un support de formation envoyé sous forme de support électronique après les journées de formation ainsi qu'une attestation de formation et une facture.
  - Un chèque d'acompte correspondant à 30% de la formation à nous adresser lors de la confirmation de l'inscription (délai légal de rétractation applicable). Le règlement du solde devra être effectué avant le début du module. Chèque à nous adresser au 23, rue Daubenton 75005 Paris à l'ordre d'ISUPNAT.
  - Dans le cas d'une inscription pour le suivi de plusieurs modules à la carte, le chèque d'acompte demandé sera de 30 % du montant total.

➤ **Horaires, lieu et autres questions :**

▪ **Horaires**

Pour les modules en week-end :

Premier jour : 9h30 à 18h15

Jour(s) suivant(s) : 9h à 17h45

Pour les modules en semaine :

9h15 à 18h

▪ **Lieu : dans les locaux d'ISUPNAT :**

23, rue Daubenton (RdC gauche) - 75005 Paris

Métro: Censier Daubenton

▪ **Pour toute question complémentaire :**

Nous contacter par email [isupnatnaturopathie@gmail.com](mailto:isupnatnaturopathie@gmail.com) (réponse dans les 24h).

➤ **Détails de nos prochains modules à la carte**

Pour plus de facilité, ils sont classés **par ordre alphabétique**. Ils peuvent se dérouler aussi bien **le week-end qu'en semaine**. Le nombre de jours est également indiqué.

Chaque module est présenté par objectif et contenu avec le nom de l'intervenant.

## **Abeilles et prévention santé (1 jour)**

**Intervenant : Jean-François Lefèvre, Naturopathe**

**Objectif :**

Approfondir la compréhension et le conseil opérationnel de l'apithérapie en situation de consultation de bilan de vitalité

**Contenu :**

Des abeilles et des hommes : présentation de l'abeille et de l'histoire de l'utilisation de ses produits  
Présentation des différents produits de la ruche : des produits récoltés et légèrement transformés (propolis), récoltés (pollen), récoltés et transformés (miel), secrétés (venin et gelée royale) et combinés (aromiels) - Les combinaisons des différents produits de la ruche (mélanges de différents produits de la ruche entre eux, avec des huiles essentielles, des macérats de bourgeons, de l'argile, etc. : le cocktail apithérapique, le pain d'abeille, les mélanges miels et huiles essentielles (les aromiels), le mélange miel et propolis (le propomiel), les mélanges miel et hydrolats (les hydrolamiels), les dilutions de miel dans de l'eau chaude ou froide (les mellites), les mélanges miels et épices (les spicemiels), la cure Jarvis, les autres mélanges à base de miel-  
Apithérapie et principaux déséquilibres de terrain en complément des cures naturopathiques -

causes en naturopathie - Comment accompagner les principaux déséquilibres ORL et respiratoires, cutanés, rhumatismaux, uro-génitaux , cardio-vasculaires , digestifs, musculosquelettiques, nerveux et endocriniens - Stratégie globale d'hygiène et vie et combinaisons des techniques naturopathiques - Synthèse : Apithérapie et prévention santé.

**Date : vendredi 26 mars 2021 - mardi 31 août 2021**

## **Accompagnement des pathologies lourdes (1 jour)**

**Intervenant : Sandrine Frappier, Naturopathe**

**Objectif :**

Approfondir la compréhension de l'accompagnement des pathologies lourdes – en complémentarité avec l'allopathie – par un conseil opérationnel auprès des clients en situation de consultation de bilan de vitalité

**Contenu :**

Sa place en complément aux traitements médicaux - Mieux vivre sa maladie et son traitement de façon plus constructive, tout en augmentant l'efficacité des protocoles médicaux classiques par une meilleure hygiène de vie sur tous les plans de l'être : mieux se nourrir, mieux se recharger en énergie, mieux gérer le stress les émotions, la place de l'activité physique et de la méditation – La place de l'aidant- Prise en compte du tempérament du client – Les différentes étapes de l'accompagnement en situation professionnelle - Stabilisation de la douleur émotionnelle et stimulation des défenses naturelles de l'organisme- Respect de l'individualité de la personne – La place des compléments alimentaires ciblés – Nombreux cas pratiques.

**Dates : vendredi 19 mars 2021 - jeudi 1 juillet 2021**

## **Approche naturopathique des pathologies infantiles et infectieuses (2 jours)**

**Intervenant : En alternance, Dominique Hunka Gely, Naturopathe et Alexandra Toth, Naturopathe.**

**Objectif :**

Comprendre le rôle des pathologies infantiles dans le développement de l'enfant et dans le renforcement graduel de son terrain. Bien distinguer les pathologies d'urgence et d'exclusion de celles couvertes par la naturopathie.

**Contenu :**

Allopathie et naturopathie : deux approches différentes – Rôle des pathologies infantiles dans le développement de l'enfant – Les moyens de défenses de l'organisme – Les caractéristiques des pathologies infantiles - Maladies virales, bactériennes, parasitaires et mycosiques (ORL, respiratoires, éruptives, digestives) - Situations d'urgence – Antibiotiques et alternatives naturelles  
Cadre législatif : vaccination, déclaration et isolement.

**Dates : 17 et 18 mars 2021 – 31 mars et 1<sup>er</sup> avril 2021 - 12 et 13 juin 2021 (début du cours le**

**12 exceptionnellement à 10h45)**

## **Aromatologie générale (2 jours)**

**Intervenants : Marie Ponsa, Naturopathe**

**Objectif :**

Comprendre et maîtriser les spécificités des huiles essentielles dans une approche pratique d'hygiène de vie dans le cadre des différentes cures naturopathiques.

**Contenu :**

Définition, grands principes et historique de l'aromathérapie : origine, composants aromatiques, qualité, propriétés - Origine des molécules aromatiques et les différentes familles - Modes d'extraction et distillation - Critères d'identification et de qualité – Chémotypes - Différents modes d'extraction et possibles variations : huiles essentielles pures, chémotypées, reconstituées, totales, déterpénées, mélangées - Effets et synergies sur les cellules, le terrain, le système immunitaire, les microbes, bactéries et virus - Choix des essences en fonction des divers dérèglements physiologiques - Précautions d'emploi et grands principes d'utilisation - Les différentes voies d'administration : orale, cutanée, nasale, intestinale, rectale et vaginale - Etude des huiles essentielles de base utilisées en naturopathie - Composition pour bains, massages et aérosols - Choix des essences et gamme.

**Dates : 16 et 17 décembre 2020 – 6 et 7 mars 2021 (début du cours le 6 exceptionnellement à 10h45) – 10 et 11 avril 2021**

## **Aromatologie appliquée (1 jour)**

**Intervenant : Marie Ponsa, Naturopathe**

**Objectif :**

Approfondir la compréhension et le conseil opérationnel des huiles essentielles en situation de consultation de bilan de vitalité

**Contenu :** Les différentes voies d'administration : orale, cutanée, nasale, intestinale, rectale et vaginale - Étude des huiles essentielles de base utilisées en naturopathie - Composition pour bains, massages et aérosols - Choix des essences et gamme – Etudes de cas en situation du bilan de vitalité- Effets et synergies sur les cellules, le terrain, le système immunitaire, les microbes, bactéries et virus - Choix des essences en fonction des divers dérèglements physiologiques- Aromatologie pratique- Approfondissement des propriétés biochimiques- Application pratique- Approche olfactive des huiles essentielles- Etude de cas cliniques.

**Date : 14 janvier 2021 – 26 février 2021 – 1<sup>er</sup> mai 2021 – 23 mai 2021**

## **Bioénergétique de l'habitat (1 jour)**

**Intervenant : Sylvain Ladaïque, Ingénieur**

**Objectif :** Découvrir les clefs d'une meilleure gestion de l'hygiène énergétique d'un lieu, mieux appréhender les phénomènes vibratoires de l'habitat et s'ouvrir à une vision holistique du bien-être.

**Contenu :**

L'homme, une antenne ultra-sensible - Electro-hyper-sensibilité – Notion d'Entropie - Milieu vibratoire en équilibre. Les réseaux énergétiques terrestres - Fréquences de Schuman - Ondes de forme - Nombre d'or - Lieu de travail et de sommeil - Taux vibratoire – Vitalité - Nettoyage ou hygiène énergétique du lieu - La mémoire de l'eau - Revitalisation de l'eau - Applications au bien-être et à la mesure des zones pathogènes ou équilibrées d'un lieu. Notions d'ondes – Effets sur le vivant - Seuils de tolérances – Recommandations - Solutions – Neutralisations – Cas pratiques, mesures, préconisations.

**Date : 8 février 2021 – 23 avril 2021**

## **BioDiététique (2 jours)**

**Intervenant : Michel Girou, Naturopathe en alternance avec Sandrine Lefoye, Naturopathe**

**Objectif :**

Comprendre les différents moyens de la réduction alimentaire afin de désintoxiquer le terrain et de revenir aux grands équilibres physiologiques.

**Contenu :**

Ne pas confondre bio nutrition et bio diététique – Grands principes de l'autolyse dans la cure de désintoxication - Facteurs d'épuration organique – La restriction alimentaire: « régimes » restrictifs, monodiètes et jeûnes - Facteurs biochimiques pour mieux comprendre les régimes - Incompatibilités, temps de digestion, surmenage et repos digestif - Choix et mise en œuvre des jeûnes et monodiètes – Principes et déroulement de l'autolyse : vitalité, durée, intensité, surveillance, limites et effets, facteurs clefs de réussite - Crises curatives - Conduite d'un jeûne : préparation, conditions, suivi et fin - Méthodes de jeûne vues par les différents auteurs : Dewey, Ehret, Bertholet, Shelton, Mérien, ...- Passage progressif d'un système à l'autre - Essai de synthèse.

**Dates : 28 et 29 octobre 2020 - 28 et 29 novembre 2020**

## **Biologie cellulaire et de terrain (2 jours)**

**Intervenant : Ghislaine Gerber, biologiste.**

**Objectif :** comprendre les relations existantes entre les grandes fonctions physiologiques : respiration, digestion et assimilation, désintoxication, immunité.

**Contenu:**

Initiation à la Bioélectronique de Vincent et aux diathèses de Ménetrier et oligothérapie  
La cellule au cœur de la santé et de la vie - Les grandes règles pour maintenir la santé et l'harmonie cellulaire - Les principales sphères métaboliques impliquées dans le dérèglement de la physiologie: dysfonctionnement du tube digestif, augmentation du stress oxydatif mitochondrial,

altération du métabolisme glucido-insulinique, inflammation chronique à bas grade, défaut de désintoxication

**Dates : 5 et 6 mai 2021 – 9 et 10 juin 2021**

### **Bio nutrition (2 jours) :**

**Intervenant : Marie Cammarata, Naturopathe et Pharmacien**

**Objectif :**

Comprendre comment l'alimentation biologique humaine est un outil majeur de santé et de renforcement du terrain.

**Contenu :**

Etat des lieux de l'alimentation quotidienne et maladies de civilisation - Dénaturation et appauvrissement des aliments - Evolution dans notre mode alimentaire des origines à nos jours - Nutrition humaine et besoins réels – Principes fondamentaux de la nutrition – Approche naturopathique comparée à l'approche officielle - Les macro et micronutriments pour « faire de la santé » (caractéristiques de chacun, besoins, sources et recommandations)- Alimentation et « encrassement » du terrain – Notion d'équilibre acido/basique – Relations entre la nutrition, digestion, intestins et santé globale – Recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS) – La nouvelle nutrition scientifique – Nutrition et médecines traditionnelles (ayurvédique, chinoise, hippocratique)-Différentes pratiques nutritionnelles empiriques : omnivorisme, végétalisme, végétarisme, fruitarisme, crudivorisme, carnivorisme, macrobiotique, régime crétois, régime d'Okinawa, régime dissocié,... - Biochimie digestive et associations alimentaires – Bio nutrition et bio diététique - A la recherche d'une synthèse alimentation et santé.

**Dates : 21 et 22 octobre 2020 – 31 octobre et 1er novembre 2020**

### **Bio nutrition - approfondissement : De l'analyse à la synthèse (2 jours)**

**Intervenant : Alternativement Dominique Hunka Gely, Naturopathe ET Sandrine Lefoye, Naturopathe**

**Objectif :**

Opérer des zooms analytiques sur les principaux aliments et les grands principes de biochimie digestive tout en gardant une approche globale d'alimentation santé.

**Contenu :**

Cruidité, graines germées et réactions enzymatiques et digestives – Dangers du sucre raffiné et de synthèse : les alternatives à connaître – les huiles et les graisses saturées et insaturées trans – Pourquoi manger bio : les problèmes posés par les principaux produits phytosanitaires, OGM, additifs alimentaires, correcteurs de goût, arômes de synthèse – Le lait et les produits laitiers : problèmes posés par une consommation excessive et autres sources de calcium à connaître – Céréales : le gluten est-il coupable ? Contenu nutritionnel des principaux aliments : quels intérêts mais aussi quelles limites par rapport aux compléments alimentaires ? - Inconvénients et dangers présentés par les principaux « régimes » - Comment concilier alimentation végétarienne et

absence de carence ? – La dissociation alimentaire : pourquoi cela marche ? Pourquoi uniquement l'insérer dans une cure de désintoxication – Alimentation spécifique enfants, femme enceinte et personnes âgées – Que faut-il penser du soja, du vin rouge ? Plus que les aliments, un environnement nutritionnel adapté pour bien digérer.

**Dates : 5 et 6 décembre 2020 – 12 et 13 janvier 2021- 21 et 22 mai 2021 –30 et 31 juillet 2020**

## **Compléments alimentaires : acquérir un sens critique dans leur utilisation (1 jour)**

**Intervenant : Justine Noizet, Naturopathe**

### **Objectif :**

Acquérir un sens critique dans le conseil de compléments alimentaires - place des compléments alimentaires dans l'approche naturopathique.

### **Contenu :**

Quelle est la réelle valeur ajoutée des compléments alimentaires dans le cadre d'un bilan de vitalité - L'indispensable mise en place en amont d'une hygiène de vie - Le refus d'une démarche symptomatique au profit d'une approche globale et de terrain - Intérêts de la distinction entre qualité naturelle et qualité biologique - Modes de fabrication et marché d'approvisionnement - Décryptage d'une étiquette - Critères de qualité - Mode d'action du produit - Précautions d'emploi et effets indésirables possibles - Modèle de cure dans la durée - Que penser des informations communiquées par les laboratoires sur les produits qu'ils commercialisent ?

**Dates : 10 février 2021 (début du cours exceptionnellement à 10h30) –  
17 avril 2021 – 25 mai 2021**

## **Cuisine saine et prévention santé (1 jour)**

**Intervenant : Maria Ponsa, Naturopathe**

### **Objectif :**

Permettre à un Praticien de Santé Naturopathe de proposer à ses clients des recettes « bios, bonnes et gourmandes »...tout en restant faciles à préparer et qui pourront être découvertes pour le plus grand plaisir de toute la famille.

### **Contenu :**

Diversifier les mono diètes de fruits et de légumes pour en redécouvrir tous les plaisirs - La place des plantes aromatiques et des épices dans les préparations salées et sucrées - Les bonnes associations plaisir et santé - L'utilisation des purées d'oléagineux dans les préparations chaudes et froides pour améliorer son apports en nutriments de qualité - Les entremets utilisant les substituts végétaux pour une alternative santé au lait de vache - Les préparations salées et sucrées sans gluten pour se faire plaisir - redécouvrir les tubercules et tout savoir sur leur association - Les sauces froides et chaudes pour pimenter la cuisine du quotidien – Quelques recettes simples, bonnes et rapides pour grands et petits.

**Date : 15 mars 2021 (début du cours exceptionnellement à 10h45)**

## **Cures et techniques (2 jours)**

**Intervenant : Michel Girou, Naturopathe**

**Objectif :**

Comprendre comment les 10 techniques naturopathiques s'inscrivent dans les cures d'une manière globale et au service de l'objectif précis assigné par le thérapeute : désintoxiquer, revitaliser, stabiliser ou régénérer. Pas d'effets thérapeutiques recherchés ou de démarche de spécialisation.

**Contenu :**

Caractéristiques générales et spécificité des techniques – Les différentes techniques insérées dans le cadre des cures, au service d'une stratégie santé vitalité globale – Origine des techniques. Les principales causes de dysfonctionnement de l'organisme. Présentations des différentes cures : désintoxication, revitalisation, stabilisation, régénération. Techniques naturelles et effets synergiques au service de la santé - Approche synthétique par opposition à la démarche symptomatique de l'allopathie et d'autres médecines non conventionnelles.

**Dates : 3 et 4 octobre 2020 – 12 et 13 octobre 2020**

## **Développer ses facultés de mémorisation (1,5 jour)**

**Intervenant : Alexandra Angelot, Naturopathe**

**Objectif :**

Comprendre le fonctionnement pratique de la mémoire - Appliquer des stratégies de mémorisation (outils + méthodologie) dans sa vie quotidienne et dans le cadre de ses activités- Muscler la confiance dans ses facultés de mémorisation.

**Contenu :**

Brain gym – Définir ses critères de succès – les 4 phases de l'apprentissage – Instaurer des habitudes facilitant l'apprentissage - Grandes théories sur la mémoire - Définir ses préférences en matière d'apprentissage – Les différentes techniques d'apprentissage – Le sketchnoting pour visualiser l'information – Le mind mapping - Filtrer l'information – Listes à puces – Utilisation de la couleur et codes couleur – Les freins à l'apprentissage – Cartes mentales et fiches - Rester motivé sur la durée et courbe de l'attention – La courbe de l'oubli – Maintenir sa motivation – Constituer sa boîte à outils

**Date : 5 octobre après-midi (à partir de 14h) – 6 octobre 2020**

## **Elixirs floraux Bach (2 jours)**



**Intervenant : Dominique Detournay, Naturopathe**

**Objectif :**

Comprendre comment agissent les élixirs floraux de Bach et savoir les utiliser dans le cadre des cures naturopathiques.

**Contenu :**

Les origines et les fondements de l'approche du Dr Edward Bach : dimension énergétique (« vibratoire ») des fleurs et aide au rééquilibrage des différents plans de l'être – présentation des 38 Fleurs de Bach : préparation, mode d'action, utilisation..., Mises en situation par des exercices interactifs visant à développer des qualités d'écoute et d'observation pour être en mesure de faire un choix avisé – Utilisation en tant que technique de terrain dans le cadre des différentes cures naturopathiques – Ouverture sur les élixirs contemporains DEVA.

**Dates : 6 et 7 février 2021 - 11 et 12 février 2021 - 29 mars et 30 mars 2021**

## **Elixirs floraux contemporains (2 jours)**

**Intervenant : Dominique Detournay, Naturopathe et Jean-François Le Gall, Pharmacien**

**Objectif :**

Maîtriser l'utilisation des élixirs floraux contemporains et pouvoir les recommander en situation opérationnelle de bilan de vitalité dans le cadre d'une stratégie naturopathique.

**Contenu :**

Aller au-delà des fleurs classiques – Présentation détaillée selon les différents niveaux d'action (physique, énergétique, émotionnel, mental et sens de la vie) – Appréhender l'action globale de l'elixir dans le processus d'auto-réparation – Synchronisation pour accorder son « piano émotionnel »- Présentation des 37 élixirs du laboratoire DEVA – Processus vivant et dynamique de préparation des élixirs- Place des éléments environnementaux – Conseils d'utilisation – Usages en application externes ; Apport des élixirs dans le cadre du bilan de vitalité pour un naturopathe- Savoir reconnaître les émotions de son client et la transmuter pour qu'elle devienne une ressource.

**Dates : 14 et 15 avril 2021 – 7 et 8 juin 2021 (début du cours le 7 exceptionnellement à 10h30)**

## **Autonomie, écologie et prévention santé (1 jour)**

**Intervenant : Jean-Philippe Dellamonica, Naturopathe**

**Objectif :**

Comprendre comment l'individu peut cheminer vers une plus grande autonomie en ayant une prise de conscience de sa responsabilité face à lui-même et à sa santé.

Besoin d'un retour à la nature, besoin de réduire son empreinte écologique, besoin de vivre tout simplement de manière plus authentique, ou tout simplement besoin de redécouvrir les choses simples de la vie, en lien avec les cycles de la Nature et en se rapprochant des méthodes et

techniques hygiénistes de nos anciens.

**Contenu :**

Bilan de la situation éco-planétaire d'un point de vue des ressources naturelles, climatiques, et écologique.

Peut-on devenir autonome dans un monde moderne rempli d'interactions ?

Panorama des expériences de vie alternative en autonomie.

L'autonomie alimentaire, en eau et en énergie.

Panorama des techniques naturopathiques autonomes visant à maintenir l'individu en bonne santé.

**Date : 13 janvier 2021 – 17 mai 2021**

## **Examens et analyses biologiques (3 jours)**

**Intervenant : Nathalie Beneroso, Biologiste**

**Objectif :**

Connaître et savoir interpréter les examens classiques de laboratoire, les autres techniques conventionnelles en matière d'imagerie médicale, les techniques énergétiques et de terrain ainsi que les dernières techniques en matière de bilan nutritionnel.

**Contenu :**

Examens classiques de laboratoire : exploration du métabolisme glucidique, lipidique, de l'inflammation et des protéines, du métabolisme du fer, des troubles hépatiques, de la fonction rénale, la numération-formule sanguine, le bilan thyroïdien, spécificité des maladies infectieuses. Exercices pratique de lecture de bilans sur des exemples - Notion ambiguë de normalité – Autres techniques conventionnelles utilisées : examens anapath, épreuves fonctionnelles – Imagerie médicale : inventaire des techniques existantes (radiographie, échographie, scanner, IRM, etc.) : intérêts, principes, risques et limites – Les techniques énergétiques et biophysiques - Place de ces techniques dans une pratique naturopathique – Les bilans par questionnaire : intérêts et limites – Les bilans biologiques de terrain : bilan nutritionnels, stress oxydatif, acidose métabolique, dosage des acides gras, bilan des neuromédiateurs, perméabilité intestinale et flore digestive, intolérance alimentaires, exploration du risque cardio-vasculaire – Tests spécifiques d'intoxication aux métaux lourds.

**Dates : 2 mai, 29 et 30 mai 2021 –  
16, 17 et 18 juin 2021**

## **Exercices physiques (2 jours)**

**Intervenant : En alternance, Céline Deflers, Naturopathe et Coach sportif et Justine Noizet, Naturopathe**

**Objectif :**

Comprendre les processus et les différents effets santé de l'activité physique dans le contexte des cures.

**Contenu :**

Technique majeure, exigeante et délicate en naturopathie – Rappel sur l'anatomie et la physiologie

du muscle – Propriétés du muscle sain - Différents modes de travail musculaire - Différentes méthodes : culture physique, gymnastique des organes, éducation physique, hatha-yoga, gymnastique douce, .... Effets du mouvement sur les tissus et fonctions organiques : respiration, digestion, assimilation, reins et peau, système nerveux,... Les effets généraux : transport des liquides et des gaz, vascularisation, élimination, thermorégulation, renforcement de l'immunité et amélioration du terrain - Rééquilibrage du système nerveux et lutte contre le stress - Effets généraux et spécifiques sur le diaphragme – Analyse et recherche de l'exercice le mieux adapté au tempérament et à la vitalité du sujet - L'alimentation du sportif – Les pratiques de l'exercice physique : préparation et organisation de l'entraînement, différents types de mouvement, ... Récupération.

**Dates : 30 novembre et 1<sup>er</sup> décembre 2020 OU 30 novembre et 2 décembre 2020 – 27 et 28 février 2021**

### **Gemmologie (1 jour)**

**Intervenant : Jean-Philippe Dellamonica, Naturopathe**

**Objectif :**

Comprendre les principes d'action des bourgeons sur l'amélioration du terrain et la mise en œuvre du principe d'auto-guérison.

**Contenu :**

Fondements - Environnement et développement de l'arbre – Phytosociologie – Approche sensible de la gemmologie – Récolte et différentes étapes de fabrication – Conditions de qualité du produit– Classement des bourgeons par cible d'action – Comprendre les principaux modes d'action : biologique, informatif et énergétique – Stimulation du principe d'auto-guérison - Les trois régulateurs (cassis, figuier, aubépine) – Les deux accompagnateurs (framboisier – aireillier) – Approche systémique d'amélioration du terrain : système neuro-glandulaire, digestif, cardio-vasculaire, hépatique, immunitaire,...

**Date : 5 mars 2021 - 16 mars 2021 – 15 mai 2021**

### **Gérontologie (2 jours)**

**Intervenant : Thierry Kerguen, Médecin et Alexandra Toth, Naturopathe**

**Objectif :**

Comprendre les différentes causes ainsi que les différents processus de vieillissement physiologique. Les mesures d'hygiène de vie à adopter afin que cette échéance soit gérée le mieux possible.

**Contenu :**

Vieillesse et gérontologie : réalités socio- économiques et principaux problèmes posés – Différents facteurs de longévité – Principales théories scientifiques du vieillissement – Processus et manifestations du vieillissement aux différents niveaux de la physiologie – Principaux troubles de l'homéostasie – Vieillesse et modes de vie – Principales causes – Attitude naturopathique d'accompagnement face à la dégradation du terrain : rôles, importance et limites du naturopathe – Principales pathologies courantes : digestives, cardio-vasculaires, cutanées, circulatoires, auto-

immunes, dégénératives, neuroglandulaires, iatrogènes, ostéo-musculaires,.. – Approche naturopathique dans le cadre des cures et techniques – Compléments alimentaires spécifiques : intérêts, conditions et limites - Repenser la place de la personne âgée dans la société – Recommandations de synthèse.

Dates : **21 et 22 juillet 2021**

## **Gestion des émotions, du mental et du stress (2 jours)**

**Intervenant : Laurent Prosper, Naturopathe**

### **Objectif :**

Connaître, comprendre et maîtriser les principales techniques de gestion du stress et d'équilibre des différents cerveaux dans le cadre d'une approche globale d'hygiène de vie.

### **Contenu :**

Les différents « tempéraments » du cerveau et préférences cérébrales – Interactions soma et psyché - Connaissance de soi et clefs de la communication avec les autres – Étude des différents besoins : pyramide de Maslow, processus et principaux outils – La barrière verbale et échelle de conscience émotionnelle - Le Syndrome général d'adaptation - Le comportement : un stimulus engendre une réponse comportementale - L'individu et la vie « stressante » actuelle - Les hormones du stress- Rappel anatomie et physiologie du stress- Les différentes manifestations du stress : physiques, psychologiques, émotionnelles, comportementales- Manifestations en entreprise – Stress et déséquilibres du terrain – Tester son stress : Échelle d'unités de changement de vie (échelle de Holmes et Rahe ) - Quel stressé êtes-vous ? Accompagner le stress : la gestion de soi - La gestion de son environnement (temps et émotions) - l'hygiène de vie globale - Les différentes techniques spécifiques de relaxation et gestion du mental : Méthode Vittoz, Le Training autogène de Schulz, la technique de Jacobson, les techniques de relaxation guidée, la crise de calme, la méditation en pleine conscience, la respiration consciente, la cohérence cardiaque, les techniques sophroniques, la notion d'ancrages positifs. Pratique - Les techniques en entreprise - Comment devenir un bon stressé en entreprise ? Qu'est-ce que la naturopathie peu faire en entreprise ? La santé émotionnelle en entreprise avec le SER - Le mentorat en entreprise.

Dates : **17 septembre 2020 et 7 avril 2021 OU 17 septembre 2020 et 8 avril 2021 – 8 et 9 mars 2021 OU 8 et 10 mars 2021**

## **Gymnastique des organes (2 jours)**

**Intervenant : En alternance, Céline Deflers, Naturopathe et Coach sportif et Justine Noizet, Naturopathe**

### **Objectif :**

Comprendre et maîtriser l'impact du travail musculaire pour stimuler les grandes fonctions physiologiques et l'attitude mentale positive.

### **Contenu :**

Rappels d'anatomie et de physiologie - Principes et finalités : stimuler les grandes fonctions physiologiques par des exercices physiques qui sollicitent la musculature générale et locale - Enseignement Desbonnet : historique et nécessaire évolution - Réponses physiologiques au travail musculaire – Choisir le mouvement juste adapté au tempérament du sujet – Muscles et santé : travail analytique et synthétique, progressivité, adaptation aux hypotoniques et fragilisés – Applications pratiques : travail en séries avec résistance et corrections.

**Dates : 16 juillet et 17 septembre 2020 – 17 et 18 octobre 2020 – 24 juin 2021 et 8 juillet 2021  
OU 24 juin 2021 et 9 juillet 2021 – 7 et 8 juillet 2021 OU 7 et 9 juillet 2021**

## **Hydrologie (1 jour)**

**Intervenant : En alternance Céline Deflers, Naturopathe et coach sportif et Julie Fallot, Naturopathe**

### **Objectif :**

Comprendre les propriétés et les grands principes d'utilisation eau/variation de température dans le cadre des différentes cures.

### **Contenu :**

Objectifs et grands principes de l'eau et de son utilisation hygiénique- Propriétés de l'eau – Points fondamentaux dans l'utilisation, en fonction de l'énergie vitale disponible– Différentes utilisations du froid, du chaud, du tiède - Différents effets du chaud et du froid : milieux liquidiens et différentes fonctions physiologiques– Température de la peau et adaptation - Hydrothérapie pour stimuler, relaxer ou désintoxiquer – Les différentes techniques: ablutions, affusions, drap mouillé, drap ruisselant, compresses, demi bain, douche alternée, bain froid, bain de siège, enveloppement froid, bains chauds, sauna, hammam, douche écossaise, jacouisi, enveloppement chaud aux huiles essentielles, enveloppement froid, cataplasme, ventouses, bain, pédiluves-maniluves, ... - Les différents types de lavement : douche rectale, lavement vaginal, hydrothérapie du colon - Les différents supports: algues, sels, plantes, huiles essentielles, boues, argile, foin, moutarde,.. - Etude des réactions individuelles et modulation dans la pratique

**Dates : 5 novembre 2020 – 13 février 2021 (début du cours exceptionnellement à 10h45)**

## **Hygiène de vie de la femme enceinte et nouveaux nés (2 jours)**

**Intervenant : En alternance, Marie Cammarata, Naturopathe et Pharmacien et Sandrine Loyer, Naturopathe**

### **Objectif :**

Accompagner la future maman, la femme enceinte et le nouveau né dans une démarche d'hygiène de vie, de prévention et de renforcement santé en insistant sur les spécificités de l'approche naturopathique.

### **Contenu :**

Santé des parents avant la conception : principes d'hygiène de vie - Principaux cas de stérilité - Meilleur moment pour attendre un enfant – Rôle du naturopathe dans la préparation et l'accompagnement de la grossesse - Grossesse : signes, tests et examens - Pathologies majeures de la grossesse - Alimentation et contrôle du poids - Préparation physique et psychologique – Hygiène de vie pendant la grossesse – Modifications physiologiques – Equilibre glandulaire et

sommeil – Vivre sa grossesse mois par mois - Développement du fœtus – Apports de la micro nutrition – Intestin et immunité. - Accouchement : choix de la maternité et de l'équipe médicale - Techniques - Rôle du naturopathe – Situations à risque – Prévention des maladies infectieuses - Allaitement - Relation mère-enfant- Les six premiers mois de l'enfant : approches naturopathiques santé pour les nouveau-né - Premières maladies infantiles, hygiène vitale, rapport psycho-émotionnel avec la famille.

**Dates : 3 et 4 mars 2021 – 3 et 4 avril 2021**

## **Hygiène de vie, argile et vieux remèdes oubliés (2 jours)**

**Intervenant : Marie Kermagoret, Naturopathe**

**Objectif :** Approfondir la compréhension, le conseil opérationnel auprès des clients et la mise en pratique en situation de consultation de bilan de vitalité en matière d'argile, bicarbonate, citron et vinaigre.

**Contenu :**

Présentation et vertus de l'argile : transmettre le savoir fondamental : Historique – Composition – Propriétés - Vertus prévention santé - L'argile, terre « intelligente » de captation des éléments vitaux - Interaction avec les éléments naturels : terre et eau. Savoir recommander l'argile en situation professionnelle : Prise en compte du terrain individuel : tempéraments et vitalité - Les différents modes d'action - Les différentes voies d'administration des différents types d'argile - Critères de qualité - Usages internes et usages externes. Savoir maîtriser l'utilisation de l'argile dans le cadre du bilan de vitalité : Insérer son utilisation dans l'objectif de la cure - Interactions possibles avec les autres techniques de naturopathie- applications possibles à certains types de terrains dévitalisés, surchargés et carencés à l'extrême - Savoir maîtriser les autres « vieux remèdes oubliés » : bicarbonate, citron et le vinaigre dans la pratique du naturopathe : Présentation des différents produits - Compréhension de leurs propriétés, actions et vertus au service de la prévention santé - Utilisation dans les différentes cures en tenant compte de la vitalité et du tempérament du client - Mises en situation pratiques.

**Dates : 7 et 8 novembre 2020 – 14 et 15 janvier 2021 – 24 et 25 février 2021 – 24 et 25 juillet 2021**

## **Hygiène vitale et naturopathie : Introduction à la naturopathie (2 jours)**

**Intervenants : en alternance Alain Rousseaux, Naturopathe et Frédéric Boukobza, Naturopathe**

**Objectif :**

Replacer la naturopathie dans le contexte des différentes médecines et expliquer les grands principes de l'hygiène vitale et le rôle du naturopathe dans l'entretien de l'énergie vitale et le principe d'auto-guérison.

**Contenu :**

Fondements de la naturopathie et place du naturopathe dans la recherche et l'entretien de la santé  
Place de la naturopathie dans le contexte médical (Allopathie, Homéopathie) - Historique de la naturopathie et de l'allopathie - Approche holistique – Principes fondateurs de la naturopathie – Notions de terrain et de force vitale - Philosophie du vitalisme - Grands principes pour se maintenir en santé - Exigences biologiques du corps - Causes des troubles et des dysfonctionnements organiques – Principe de l'auto-guérison - Déontologie de l'éducateur de santé et du praticien de santé-naturopathe.

**Dates : 7 et 8 octobre 2020**

## **Iridologie : théorie, pratique et renforcement (6 jours)**

**Intervenant : Michel Girou, Naturopathe et Oriane Koziel, Naturopathe**

### **Objectif :**

Comprendre comment est utilisée l'iridologie dans un bilan de vitalité dans le cadre d'une stratégie globale d'appréciation de la vitalité et du terrain. Mise en pratique de l'iridologie de terrain par de nombreuses études de cas tirées de la pratique professionnelle.

### **Contenu :**

Fondements, grands principes et limites – Histoire et évolution de l'iridologie - Etude de l'iris de l'œil - Transmissions réflexes, nerveuses et circulatoires - Densité de la trame et relief – Différentes constitutions : principales caractéristiques et prédispositions – Analyse des zones circulaires - Observation et interprétation des vacuoles, rayons, lacunes, arcs nerveux, couleurs et taches - Iridologie et diathèses - Evaluation de la vitalité, des surcharges, du terrain inflammatoire, lésionnel, chronique – Analyse et appréciation de l'état des organes – Iridologie et métabolisme des acides, lipides et minéraux - Topographies des différents auteurs – Iridologie et bilan de vitalité – Protocole du bilan iridologique et mises en pratique.

**Dates : Pour accéder à la 2<sup>ème</sup> partie, il est nécessaire d'avoir suivi au préalable la 1<sup>ère</sup> partie.**

**1<sup>ère</sup> partie : 28, 29 et 30 octobre 2020 OU 28 octobre, 26 et 27 novembre 2020 – 3, 9 et 10 février 2021 OU 3 février, 3 et 4 mars 2021 OU 2, 3 et 4 AOUT 2021**

**2<sup>ème</sup> partie : 20, 29 janvier et 3 février 2021 OU 20 janvier, 3 et 4 février 2021 – 5, 6 et 7 avril 2021 OU 5 avril, 3 et 4 mai 2021**

## **Micronutrition (2 jours)**

**Intervenant : En alternance, Yves Bernard, Médecin et micro-nutritionniste et Justine NOIZET, Naturopathe**

### **Objectif :**

Connaître, comprendre et maîtriser l'approche micro nutritionnelle (besoins, carences et leurs conséquences) afin de renforcer le terrain.

### **Contenu :**



Grands principes de l'approche ortho- moléculaire ou micro nutritionnelle - Travaux de Pauling - Nécessité d'enrichir notre alimentation : concentrations et besoins du corps, carences et conséquences - Etude des acides aminés essentiels et non essentiels, vitamines, minéraux, enzymes, acides gras...Sources alimentaires les plus riches - Antioxydants et molécules protectrices : vitamine C, E, bêta-carotène et sélénium, zinc, magnésium et fer, apport en vitamine du groupe B, Acide alpha-lipoïque, Coenzyme Q10, poly phénols, caroténoïdes, alkyl glycérols - Nutriment de la sphère ostéo-articulaire - Nutriment utiles en cas d'hypercholestérolémie - Nutrition du cerveau - Probiotiques et prébiotiques - Aide digestive - Nutriment vasculaires.

**Dates : 17 et 18 mars 2021 – 10 et 11 mai 2021**

### **Permaculture et prévention santé (1 jour)**

**Intervenant : Stéphane Valentin, Naturopathe**

**Objectif :**

Comprendre les spécificités, les principaux avantages de la permaculture. Savoir donner des conseils opérationnels en matière de permaculture dans le cadre de ses consultations de bilan de vitalité

**Contenu :**

Définition et historique de la permaculture – Figures historiques – Définitions - L'éthique de la permaculture - Les 12 principes permaculturels- Observation du milieu naturel - Qu'est-ce qu'un sol ? - Les adventices : des alliés du permaculteur - Recycler ses déchets - Transcription dans un jardin en permaculture - Une production familiale – Avantages de la biodiversité – Permaculture entre traditions agricoles et nouvelles connaissances des sciences du vivant – Approche globale et interactions entre le sol, la plante, l'animal, l'homme et son environnement – Conseils pour réaliser son potager bio et vivre en autonomie alimentaire.

**Date : 11 juin 2021 - 14 juin 2021**

### **Phytologie appliquée (2 jours)**

**Intervenant : Nathalie Macé, naturopathe**

**Objectif :**

Approfondir la connaissance des plantes à travers l'étude de leur milieu et leurs principaux effets recherchés.

**Contenu :**

Etude individuelle des plantes les plus utilisées de A à Z (de l'artichaut à la vigne rouge) : botanique, conditions du milieu et écologie, conditions de culture et de cueillette, composition chimique, parties utilisées, toxicité éventuelle, principales propriétés, effets secondaires possibles, contre-indications, ...Reconnaissance des plantes – Synthèse naturopathique dans le cadre des cures de détoxination et revitalisation.

**Dates : 24 et 25 février 2021 – 13 et 14 avril 2021**



## **Podo-réflexologie (2 jours)**

**Intervenant : En alternance, Corinne Gagné, Naturopathe et Corinne Geray Gie, Naturopathe et Sophrologue (assistée de Sylvie Patout, Naturopathe).**

**Objectif :**

Comprendre les spécificités d'une approche de podo-réflexologie énergétique et maîtriser ses principaux modes d'action dans le cadre d'une approche globale de santé.

**Contenu :**

Comprendre les modes d'action de la réflexologie plantaire pour améliorer le terrain - Grands principes et fondements d'application - Histoire et évolution - Spécificités de la réflexologie et des vecteurs énergétiques – Etude de l'anatomie du pied et présentation - 7200 terminaisons nerveuses sous chaque pied - Spécificité de l'approche naturopathique : une méthode pour traiter tout le corps dans le cadre d'une hygiène de vie retrouvée : cures et force vitale - Cadre légal et éléments de déontologie - Limitations et contre-indications – Applications pratiques.

**Dates : 11 et 30 septembre 2020 OU 11 septembre et 1<sup>er</sup> octobre 2020 OU 11 septembre et 2 octobre 2020 – 24 et 25 octobre 2020 – 16 et 21 avril 2021 OU 16 et 22 avril 2021**

## **Pratique intégrative et relation thérapeutique (3 jours)**

**Intervenant : Jacques Boislève, Biologiste**

**Objectif :**

Comprendre l'importance de la « relation thérapeutique » et adapté un positionnement propre au bilan de vitalité dans une logique professionnelle

**Contenu :**

Constat de la situation actuelle : santé, maladie, thérapie et guérison – Bases conceptuelles pour une nouvelle approche globale : globalité et dynamique triangulaire de la vie ; dynamique évolutive des êtres vivants- Mode d'action thérapeutiques : curatif ; nutritif ; informatif ; effet placebo ; effet nocebo – Ecologie personnelle dans l'approche des soins : échanges avec l'environnement ; attention et soins apportés au corps - Vie psychique- l'importance de la psychologie : psychologie et santé ; - Relation thérapeutique, clé de l'efficacité des soins et de la transformation guérisseuse- Les trois piliers : accompagnement psychologique ; optimisation des modes de vie ; participation active du client- Les 5 objectifs pour construire un axe thérapeutique : maintenir les fonctions vitales ; atténuer les symptômes ; traiter les causes actives ; renforcer le terrain ; créer un contexte de la transformation guérisseuse – Schémas stratégiques - Tisser sa relation avec le client : état des lieux ; son importance ; conditions de mise en œuvre ; position du naturopathe et place du client ; principaux écueils d'un positionnement inadapté ; qualités nécessaires du naturopathe dans le cadre de sa relation thérapeutique - Nombreux cas pratiques

**Date : 12, 13 et 14 mai 2021 – 28, 29 et 30 juin 2021**

## Psychologie (2 jours)

**Intervenant : Sandrine Haton, Naturopathe**

**Objectif :**

Comprendre les grandes étapes de la constitution de la psyché, l'importance du terrain psychosomatique. Savoir reconnaître les principaux signes de dérèglement. Comprendre où doit s'arrêter l'accompagnement du naturopathe et où commence celle des psychologues ou du médecin.

**Contenu :**

Grandes étapes de la construction de la psyché au cours de notre vie : naissance, petite enfance, adolescence, relations sociales, situation familiale, travail, les différentes épreuves de la vie, avancée en âge et vieillesse - Importance du terrain psychosomatique et comment l'améliorer par les techniques naturelles dans le cadre des cures naturopathiques - Dimension de l'accompagnement psychique chez le praticien de santé naturopathe - Souffrance psychique et pathologies somatiques - Savoir reconnaître les principaux troubles psychiques : où s'arrête l'accompagnement du naturopathe? Où commence celle du psychologue ou du médecin psychiatre ? - Modalités d'intervention de la médecine d'urgence psychiatrique : spécificités et limites.

**Dates : 23 et 24 janvier 2021 – 10 et 11 mars 2021 – 31 mai et 1<sup>er</sup> juin 2021**

## Psycho-neuro-endocrino-immunologie (2 jours)

**Intervenant : Sandrine Haton, Naturopathe**

**Objectif :**

Comprendre les relations entre psyché et soma dans le cadre d'une utilisation équilibrée des différentes fonctions du cerveau et étudier l'importance de la dimension d'hygiène de vie pour améliorer le terrain psycho-émotionnel.

**Contenu :**

Définitions – Histoire- L'ADN : l'épigénétique ; les dernières recherches sur le transgénérationnel - Le postulat de l'homme gigogne et des corps subtils - L'émotionnel et le mental - Les travaux du XX<sup>ème</sup> siècle sur les émotions et leurs implications sur le comportement et le développement des maladies - Les différents cerveaux et leurs liens avec les différents corps - Le QI « coefficient intellectuel » et le QE « coefficient émotionnel »  
- Les émotions, les pensées et les croyances - Les travaux des Dr Carl Rogers, Albert Ellis, Simonton, Yerkès et Dodson - Les circuits émotionnels - Les mécanismes en jeu entre les émotions et le corps – Psychosomatique - Les placébos et les nocébos - Les différents types de somas pouvant être issus du Psychisme - Sur le chemin de la santé mentale et émotionnelle : les lois biologiques humaines - le travail comportemental et émotionnel - le travail psychologique et les pensées normatives - le déchiffrement des conflits - La mise en place des changements - Les psychosomas dans le monde du travail

**Dates : 27 et 28 janvier 2021 - 5 et 6 juin 2021**

## Sommeil (2 jours)

**Intervenant : Marie Kermagoret, Naturopathe**

**Objectif :**

Comprendre les mécanismes du sommeil, les principales sources de perturbation et l'accompagnement spécifique du naturopathe dans le cadre d'une stratégie de cure globale et de renforcement du terrain.

**Contenu :**

Mécanismes du sommeil, hormones du sommeil et neurotransmetteurs - Sommeil des enfants, adolescents et personnes âgées – Approche anthroposophique du sommeil – La science des rêves - Fonctions et sources de perturbations du sommeil – Les maladies du sommeil vues par l'allopathie et ses réponses – Le sommeil et la naturopathie – Les plantes, les élixirs floraux - les ressources naturelles – La sieste – Synthèse sur la relaxation adaptée aux tempéraments en naturopathie, avantages et limites des techniques envisagées - Autres outils : grille des schémas répétitifs – Comportement physiologique et psychologique de l'organisme pendant le sommeil - Rythmes personnels et habitudes – Facteurs d'endormissement - Insomnie : formes, causes, réponses allopathiques et naturopathiques - Pratique de la relaxation.

**Dates : 9 et 10 janvier 2021 – 15 et 16 février 2021 - 4 et 5 septembre 2021**

## **Sphère cardio-vasculaire et prévention santé : Module de synthèse (1 jour)**

**Intervenant : Thierry Kerguen, Médecin**

**Objectif :**

Synthèse destinée à comprendre les principaux déséquilibres et comment une prévention santé peut être proposée.

**Contenu :**

Rappels anatomiques et physiologiques - Données épidémiologiques : prévalence et incidence – Rappels anatomiques et physiologiques - Zoom sur certaines pathologies : Hypertension artérielle, artérite des membres inférieurs, angor, infarctus du myocarde, insuffisance cardiaque -

Pour chaque déséquilibre physiologique, il sera étudié : définition et principaux signes, facteurs de risque, examens complémentaires, information générale sur l'approche allopathique, prévention et approche globale de terrain.

**Dates : 23 octobre 2020 – 19 juillet 2021 (début du cours exceptionnellement à 10h30) - 19 décembre 2021**

## **Sphère neuro-glandulaire et prévention santé : Module de synthèse (1 jour)**

**Intervenant : Thierry Kerguen, Médecin**

**Objectif :**

Synthèse destinée à comprendre les principaux déséquilibres et comment une prévention santé peut être proposée.

**Contenu :**

Rappels anatomiques et physiologiques - Données épidémiologiques : prévalence et incidence – Rappels anatomiques et physiologiques - Zoom sur certaines pathologies : dysthyroïdies, diabète, dyslipidémie, pathologies de l'axe hypothalamo-hypophysaire, céphalées, maladie de parkinson, maladie d'Alzheimer, sep, troubles du sommeil - Pour chaque pathologie, il sera étudié : définition et principaux signes, facteurs de risque, examens complémentaires, information générale sur l'approche allopathique, prévention et approche globale de terrain.

**Dates : 22 octobre 2020 - 20 juillet 2021 -18 décembre 2021**

**Sphère digestive, système immunitaire et prévention santé :  
Module de synthèse (2 jours)**

**Intervenant : Thierry Kerguen, Médecin**

**Objectif :**

Synthèse destinée à établir le lien entre la sphère gastro-intestinale et la santé (digestion, absorption et élimination) ainsi que le système immunitaire, l'inflammation et toutes ses conséquences : allergies, phénomènes inflammatoires localisés ou généralisés et genèse des maladies auto-immunes.

**Contenu :**

Rappels anatomiques et physiologiques - Données épidémiologiques : prévalence et incidence – L'importance de la perméabilité intestinale - Zoom sur certaines pathologies : ulcères gastro duodénaux, gastrites, diarrhées, hernie hiatale, reflux gastro-œsophagien, cancer colique. Les dysfonctionnements du système immunitaire à travers les pathologies allergiques respiratoires, alimentaires, cutanées,... - Sophistication du système immunitaire : immunité passive, immunité active acquise, les cellules, les organes - Le syndrome inflammatoire- L'importance de la perméabilité intestinale dans l'inflammation - Pour chaque pathologie, il sera étudié : définition et principaux signes, facteurs de risque, examens complémentaires, information générale sur l'approche allopathique, prévention et approche globale de terrain.

**Dates : 15 et 16 octobre 2020 – 18 et 19 mai 2021**

**Techniques d'élimination (2 jours)**

**Intervenant : En alternance, Céline Deflers, Naturopathe et Coach sportif et Hélène Comlan, Naturopathe.**

**Objectif :**

Comprendre les différentes techniques (exercices physiques, massages et hydrologie) de mobilisation des liquides et d'amélioration du terrain.

**Contenu :**

Exercices physiques : actions spécifiques et générales sur les fonctions circulatoire, respiratoire, digestive, éliminatrice, neuro-glandulaire - Différentes disciplines : culture physique, éducation physique, hatha-yoga, gymnastiques diverses – Choix d'une activité physique selon le tempérament. Bains et applications d'eau chaude ou froide, locales ou générales, externes ou internes - Procédés et règles - Eau et additifs (minéraux, algues, plantes et huiles). Massages holistiques et effets désintoxiquant, revitalisant, stimulant, relaxant et réflexe- Etude et synthèse des différentes techniques : capacité de mobilisation des liquides, approche non symptomatique mais synergétique dans le cadre des cures.

**Dates : 3 et 4 novembre 2020 - 14 et 15 novembre 2020**

## **Techniques de relation d'aide et de savoir-être en consultation de bilan de vitalité (1 jour)**

**Intervenant : Justine Noizet, Naturopathe**

**Objectif :**

Connaître, comprendre et maîtriser les principales techniques de la relation d'aide dans le cadre d'une consultation de bilan de vitalité.

**Contenu :**

Recevoir un client dans son cabinet et le savoir être du thérapeute - Savoir reconnaître la personnalité du client que l'on reçoit - Le comportement du thérapeute - Le vis-à-vis avec le client, la relation d'aide : Une pièce en trois actes - Les outils de la mise en œuvre de la relation d'aide - Les méthodes de dialogues - La méthode d'évaluation du thérapeute - La méthode d'accompagnement du changement du client- Les clés du changement - L'ambivalence et son réglage - La prise de responsabilité - Le déroulé et le comportement du thérapeute- La relation d'aide et les émotions : La régulation des émotions - L'ABC des émotions (Albert Ellis) - La mise en place des réflexes conditionnés émotionnels - Les séquences émotionnelles - La transformation des émotions - Comment intégrer les émotions et éviter les pièges -Les limites de la consultation et les pièges à éviter. Nombreux exercices pratiques.

**Dates : 12 mars 2021 – 24 mai 2021**

## **Techniques de revitalisation (1 jour)**

**Intervenant : Anne-Victoria Fargepallet, Naturopathe**

**Objectif :**

Comprendre comment se régénérer au contact des différents éléments naturels et vitalogènes: actinologie, magnétologie, pneumologie, réflexologie,...

**Contenu :**

Force vitale et techniques vitalogènes - Utilisation des éléments du milieu naturel porteur d'énergie vitale : actinologie, pneumologie, magnétologie et fluides, réflexologie - Réflexologie et techniques réflexes : choix, support et finalité – Schémas des réflexes – les différentes techniques pour recharger le corps minéral, vital, mental et spirituel - Psychologie avec les incidences somato-psychiques et psychosomatiques – Appréciation de la pensée – Rôle du psychologue et spécificités du naturopathe - Relaxation et libération du cortex - Rôles et importance des glandes endocrines dans la revitalisation - Courants électriques et négativation – Pneumologie et méthodes d'oxygénation.

**Dates : 9 novembre 2020 – 17 janvier 2021**

## **Techniques respiratoires et énergétiques (1 jour)**

**Intervenant : Sandrine Frappier, Naturopathe**

**Objectif :**

Comprendre et maîtriser les différentes techniques respiratoires dans une logique de revitalisation. Être capable de pouvoir les recommander en situation de bilan de vitalité et de la mettre en pratique de façon opérationnelle auprès du client.

**Contenu :**

De l'art du souffle (Ruffier, Desbonnet, Hanish,...) aux techniques respiratoires modernes (plent, Bol d'air Jaquier, bain d'ozone, cohérence cardiaque...) et au Pranayama du Yoga ; qualité de l'air, ionisation, arôme - influence de la respiration sur la totalité de la physiologie- Grands principes d'introduction : respirer pour mieux vivre ; respirer c'est quoi ? Respiration et gestion de stress ; respiration et fonction vitale - La sagesse du souffle et médecine hippocratique et médecine indienne - Le Prana comme énergie subtile - Rappels anatomiques-physiologiques du système neuro-végétatif. Effets physiologiques de la respiration – Effets psychologiques de la respiration- Respiration et pleine conscience – Divers Pranayamas (exercices de respiration) permettent aux flux de Prana de circuler et revitalisent ainsi l'ensemble du système nerveux. Applications : prendre conscience de sa respiration ; respiration ventrale ; respiration ressources ; respiration dynamique – Le modèle R.E.S.P.I.R.E. – Tests de respiration – Régulation de la respiration et augmentation de l'alimentation en oxygène et en énergie vitale – Respiration et paix intérieure.

**Dates : 10 novembre 2020 – 16 janvier 2021**

## **Techniques manuelles (2 jours)**

**Intervenant : En alternance, et Céline Deflers, Naturopathe et Coach sportif, Héliette Attia, Naturopathe et Inès Mouraux, Naturopathe**

**Objectif :**

Comprendre comment les massages holistico-hygiéniques permettent un effet désintoxiquant et revitalisant dans le cadre des différentes cures.

**Contenu :**

Finalités et fondement de l'approche humoriste : mobilisation des masses liquidiennes et fluidité globale - Manœuvres, effets et incidences sur la physiologie et la psychologie – Massages adaptés aux besoins physiologiques dans le cadre des principales cures - Différences entre massage hygiénique et massage médical - Techniques de massage : effleurage, friction, pression, fouflage, tapotement, pétrissage, vibration, ponçage, pression, palpé roulé... Les différents effets : relaxant, circulatoire, réflexe, désintoxiquant, tonifiant, revitalisant, émotionnel, viscéral, visage et tête, dos... Comparaison et synthèse des différentes méthodes – Les zones à ne pas masser – Déontologie - L'attitude du masseur – Applications pratiques.

**Dates : 12 et 13 septembre 2020 - 7 et 8 décembre 2020 OU 7 et 9 décembre 2020 OU 7 et 10 décembre 2020 – 27 mars 2021 et 28 mars 2021**

### **Techniques manuelles : approfondissement (3 jours)**

**Intervenant : En alternance, Céline Deflers, Naturopathe et Coach sportif, Héliette Attia, Naturopathe et Inès Mouraux, Naturopathe**

**Objectif :**

Revoir et maîtriser les manœuvres de base, affiner la perception du toucher, reconnaître les zones de surcharges et adapter les approches en fonction de l'état et des nécessités du terrain.

**Contenu :**

Rappel de l'anatomie des systèmes musculaires et osseux - Anatomie palpatoire : reconnaître la qualité des tissus lorsque l'on masse - Rappel des manœuvres de base en fonction des différents plans : musculaire, articulaire, tendineux, ligamentaire, conjonctif et viscéral - Correction des défauts personnels et affinement de la perception du toucher - Reconnaissance des zones infiltrées, indurées, de tensions, de relâchement et d'hypoactivité - Manœuvres adaptées aux divers tissus : conjonctif, musculaire, ligamentaire, circulatoire, lymphatique, veineux et viscéral - Choix et applications des techniques – Massage hygiénique global : du massage général au massage local et inversement – Préparation physique du masseur et positions de travail - Législation et naturopathe.

**Dates : 19, 20 et 21 mai 2021 - 26, 27 et 28 mai 2021 – 15, 16 et 17 juin 2021 OU 21 , 22 et 23 juin 2021 OU 5, 6 et 7 juillet 2021**

### **Tempéraments naturopathiques et recherche de vitalité**

**Intervenant : en alternance Alain Rousseaux, Naturopathe et Michel Girou, Naturopathe**

**Objectif :**

Comprendre comment la morpho-physio-psychologie permet au naturopathe d'apprécier l'état du tempérament et de la vitalité de l'individu et constitue le socle fondamental du bilan de vitalité.

**Contenu :**

Evaluation des réserves énergétiques, des forces et faiblesses organiques, du terrain. Prédipositions en matière de dérèglement de la physiologie – Principales méthodes d'investigation : morphologies, typologies, tempéraments, constitutions - Importance de la morpho-physiologie pour le naturopathe – Principales classifications morphologiques : hippocratiques, homéopathiques et naturopathiques, psychologiques, glandulaires - Elaboration d'une cure selon



les disponibilités vitales - Principes fondamentaux, limites et déontologie.

**Dates : 19 et 20 septembre 2020 - 14 et 15 octobre 2020 - 1<sup>er</sup> et 2 février 2021**

\*\*\*\*\*