



Tempéraments naturopathiques et recherche de vitalité
2 jours : lundi 1er et mardi 2 février 2021 OU lundi 1er février et lundi 1^{er} mars 2021

Intervenant : Alexandra Toth, 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. Prédilections 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.

Lieu et horaires :

ISUPNAT 23, rue Daubenton 75005 Paris (métro Censier Daubenton OU Austerlitz OU Jussieu) **ET/OU par visio-conférence en direct en fonction des conditions sanitaires**

En semaine 9h15 à 18h : accueil dès 8h50

Tarif (inscription individuelle) : 320 euros pour les 2 jours de formation

Pour s'inscrire : <https://isupnat-naturopathie.fr/les-modules-a-la-carte-du-mois/>

ISUPNAT- Institut Supérieur de Naturopathie
23, rue Daubenton 75005 Paris
Téléphone : 01 40 86 96 10
Email : isupnatnaturopathie@gmail.com
Site internet : www.isupnat-naturopathie.fr



Iridologie de terrain : théorie, pratique et renforcement
Pour accéder à la 2^{ème} partie, il est nécessaire d'avoir suivi au préalable la 1^{ère} partie
6 jours :
1^{ère} partie : mercredi 3, mardi 9 et mercredi 10 février 2021 OU mercredi 3 février,
mercredi 3 mars et jeudi 4 mars 2021

Intervenant : Michel Girou, Naturopathe et Oriane Koziell, 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.

Lieu et horaires :

ISUPNAT 23, rue Daubenton 75005 Paris (métro Censier Daubenton OU Austerlitz OU Jussieu) **ET/OU par visio-conférence en direct en fonction des conditions sanitaires**

En semaine 9h15 à 18h : accueil dès 8h50

Tarif (inscription individuelle) : 480 euros pour les 3 jours de formation

Pour s'inscrire : <https://isupnat-naturopathie.fr/les-modules-a-la-carte-du-mois/>

ISUPNAT- Institut Supérieur de Naturopathie
23, rue Daubenton 75005 Paris
Téléphone : 01 40 86 96 10
Email : isupnatnaturopathie@gmail.com
Site internet : www.isupnat-naturopathie.fr



Déontologie de bilan de vitalité
2 jours : samedi 6 et dimanche 7 février 2021

Intervenant : Frédéric Boukobza, Naturopathe

Objectif :

Sécurisation juridique de l'activité professionnelle du naturopathe.

Contenu :

État des lieux de la place de la naturopathie en France – Environnement professionnel : les grands acteurs (OMNES / FENA), les autres facteurs d'évolution à prendre en compte (Directive compléments alimentaires,...) – Pratique non conventionnelle et droit – Principaux éléments de déontologie : Code et Charte de la naturopathie, environnement réglementaire, précisions sur « l'exercice illégal de la médecine » - Nécessité et conditions de collaboration avec médecins et autres professionnels de santé – Terminologie – Conditions de publicité, de fixation d'honoraires et de facturation – Avantages et inconvénients d'une possible reconnaissance par les autorités – Importance de la formation professionnelle pour les naturopathes.

Lieu et horaires :

ISUPNAT 23, rue Daubenton 75005 Paris (métro Censier Daubenton OU Austerlitz OU Jussieu) **ET/OU par visio-conférence en direct en fonction des conditions sanitaires**

Samedi 9h30 à 18h15 : accueil dès 9h00 – dimanche 9h00 à 17h45

Tarif (inscription individuelle) : 320 euros pour les deux jours de formation

Pour s'inscrire : <https://isupnat-naturopathie.fr/les-modules-a-la-carte-du-mois/>

ISUPNAT- Institut Supérieur de Naturopathie
23, rue Daubenton 75005 Paris
Téléphone : 01 40 86 96 10
Email : isupnatnaturopathie@gmail.com
Site internet : www.isupnat-naturopathie.fr



Bioénergétique de l'habitat
1 jour : lundi 8 février 2021

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.

Lieu et horaires :

ISUPNAT 23, rue Daubenton 75005 Paris (métro Censier Daubenton OU Austerlitz OU Jussieu) **ET/OU par visio-conférence en direct en fonction des conditions sanitaires**

En semaine 9h15 à 18h : accueil dès 8h50

Tarif (inscription individuelle) : 160 euros pour la journée de formation

Pour s'inscrire : <https://isupnat-naturopathie.fr/les-modules-a-la-carte-du-mois/>

ISUPNAT- Institut Supérieur de Naturopathie
23, rue Daubenton 75005 Paris
Téléphone : 01 40 86 96 10
Email : isupnatnaturopathie@gmail.com
Site internet : www.isupnat-naturopathie.fr



Bionutrition
2 jours : lundi 8 et mardi 9 février 2021

Intervenant : Sandrine Lefoye, Naturopathe

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.

Lieu et horaires :

ISUPNAT 23, rue Daubenton 75005 Paris (métro Censier Daubenton OU Austerlitz OU Jussieu) **ET/OU par visio-conférence en direct en fonction des conditions sanitaires**

En semaine 9h15 à 18h : accueil dès 8h50

Tarif (inscription individuelle) : 320 euros pour les 2 jours de formation

Pour s'inscrire : <https://isupnat-naturopathie.fr/les-modules-a-la-carte-du-mois/>

ISUPNAT- Institut Supérieur de Naturopathie
23, rue Daubenton 75005 Paris
Téléphone : 01 40 86 96 10
Email : isupnatnaturopathie@gmail.com
Site internet : www.isupnat-naturopathie.fr



Compléments alimentaires : acquérir un sens critique
1 jour : mercredi 10 février 2021

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 ?

Lieu et horaires :

ISUPNAT 23, rue Daubenton 75005 Paris (métro Censier Daubenton OU Austerlitz OU Jussieu) **ET/OU par visio-conférence en direct en fonction des conditions sanitaires**

En semaine 9h15 à 18h : accueil dès 8h50

Début du cours exceptionnellement à 10h30

Tarif (inscription individuelle) : 160 euros pour la journée de formation

Pour s'inscrire : <https://isupnat-naturopathie.fr/les-modules-a-la-carte-du-mois/>

ISUPNAT- Institut Supérieur de Naturopathie
23, rue Daubenton 75005 Paris
Téléphone : 01 40 86 96 10
Email : isupnatnaturopathie@gmail.com
Site internet : www.isupnat-naturopathie.fr



Morpho-physiologie

3 jours : jeudi 11 février, lundi 1^{er} mars et mardi 2 mars 2021

Intervenant : Michel Girou, Naturopathe, en alternance avec Sandrine Frappier, 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.

Lieu et horaires :

ISUPNAT 23, rue Daubenton 75005 Paris (métro Censier Daubenton OU Austerlitz OU Jussieu) **ET/OU par visio-conférence en direct en fonction des conditions sanitaires**

En semaine 9h15 à 18h : accueil dès 8h50

Tarif (inscription individuelle) : 480 euros pour les 3 jours de formation

Pour s'inscrire : <https://isupnat-naturopathie.fr/les-modules-a-la-carte-du-mois/>

ISUPNAT- Institut Supérieur de Naturopathie
23, rue Daubenton 75005 Paris
Téléphone : 01 40 86 96 10
Email : isupnatnaturopathie@gmail.com
Site internet : www.isupnat-naturopathie.fr



Elixirs floraux Bach
2 jours : jeudi 11 et vendredi 12 février 2021

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.

Lieu et horaires :

ISUPNAT 23, rue Daubenton 75005 Paris (métro Censier Daubenton OU Austerlitz OU Jussieu) **ET/OU par visio-conférence en direct en fonction des conditions sanitaires**

En semaine 9h15 à 18h : accueil dès 8h50

Tarif (inscription individuelle) : 320 euros pour les 2 jours de formation

Pour s'inscrire : <https://isupnat-naturopathie.fr/les-modules-a-la-carte-du-mois/>

ISUPNAT- Institut Supérieur de Naturopathie
23, rue Daubenton 75005 Paris
Téléphone : 01 40 86 96 10
Email : isupnatnaturopathie@gmail.com
Site internet : www.isupnat-naturopathie.fr



Hydrologie
1 jour : samedi 13 février 2021

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, jacoussi, 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

Lieu et horaires :

ISUPNAT 23, rue Daubenton 75005 Paris (métro Censier Daubenton OU Austerlitz OU Jussieu) **ET/OU par visio-conférence en direct en fonction des conditions sanitaires**

Samedi 9h30 à 18h15 : accueil dès 9h00

Début du cours exceptionnellement à 10h30

Tarif (inscription individuelle) : 160 euros pour la journée de formation

Pour s'inscrire : <https://isupnat-naturopathie.fr/les-modules-a-la-carte-du-mois/>

ISUPNAT- Institut Supérieur de Naturopathie
23, rue Daubenton 75005 Paris
Téléphone : 01 40 86 96 10
Email : isupnatnaturopathie@gmail.com
Site internet : www.isupnat-naturopathie.fr



Sommeil
2 jours : lundi 15 et mardi 16 février 2021

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.

Lieu et horaires :

ISUPNAT 23, rue Daubenton 75005 Paris (métro Censier Daubenton OU Austerlitz OU Jussieu) **ET/OU par visio-conférence en direct en fonction des conditions sanitaires**

En semaine 9h15 à 18h : accueil dès 8h50

Tarif (inscription individuelle) : 320 euros pour les 2 jours de formation

Pour s'inscrire : <https://isupnat-naturopathie.fr/les-modules-a-la-carte-du-mois/>

ISUPNAT- Institut Supérieur de Naturopathie
23, rue Daubenton 75005 Paris
Téléphone : 01 40 86 96 10
Email : isupnatnaturopathie@gmail.com
Site internet : www.isupnat-naturopathie.fr



Biodiététique
2 jours : lundi 15 et mardi 16 février 2021

Intervenant : 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.

Lieu et horaires :

ISUPNAT 23, rue Daubenton 75005 Paris (métro Censier Daubenton OU Austerlitz OU Jussieu) **ET/OU par visio-conférence en direct en fonction des conditions sanitaires**

En semaine 9h15 à 18h : accueil dès 8h50

Tarif (inscription individuelle) : 320 euros pour les 2 jours de formation

Pour s'inscrire : <https://isupnat-naturopathie.fr/les-modules-a-la-carte-du-mois/>

ISUPNAT- Institut Supérieur de Naturopathie
23, rue Daubenton 75005 Paris
Téléphone : 01 40 86 96 10
Email : isupnatnaturopathie@gmail.com
Site internet : www.isupnat-naturopathie.fr



Hygiène de vie, argile et vieux remèdes oubliés
2 jours : mercredi 24 et jeudi 25 février 2021

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.

Lieu et horaires :

ISUPNAT 23, rue Daubenton 75005 Paris (métro Censier Daubenton OU Austerlitz OU Jussieu) **ET/OU par visio-conférence en direct en fonction des conditions sanitaires**

En semaine 9h15 à 18h : accueil dès 8h50

Tarif (inscription individuelle) : 320 euros pour les 2 jours de formation

Pour s'inscrire : <https://isupnat-naturopathie.fr/les-modules-a-la-carte-du-mois/>

ISUPNAT- Institut Supérieur de Naturopathie
23, rue Daubenton 75005 Paris
Téléphone : 01 40 86 96 10
Email : isupnatnaturopathie@gmail.com
Site internet : www.isupnat-naturopathie.fr



Phytologie appliquée
2 jours : mercredi 24 et jeudi 25 février 2021

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.

Lieu et horaires :

ISUPNAT 23, rue Daubenton 75005 Paris (métro Censier Daubenton OU Austerlitz OU Jussieu) **ET/OU par visio-conférence en direct en fonction des conditions sanitaires**

En semaine 9h15 à 18h : accueil dès 8h50

Tarif (inscription individuelle) : 320 euros pour les 2 jours de formation

Pour s'inscrire : <https://isupnat-naturopathie.fr/les-modules-a-la-carte-du-mois/>

ISUPNAT- Institut Supérieur de Naturopathie
23, rue Daubenton 75005 Paris
Téléphone : 01 40 86 96 10
Email : isupnatnaturopathie@gmail.com
Site internet : www.isupnat-naturopathie.fr



Aromatologie appliquée : utilisation des huiles essentielles
1 jour : vendredi 26 février 2021

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.

Lieu et horaires :

ISUPNAT 23, rue Daubenton 75005 Paris (métro Censier Daubenton OU Austerlitz OU Jussieu) **ET/OU par visio-conférence en direct en fonction des conditions sanitaires**

En semaine 9h15 à 18h : accueil dès 8h50

Tarif (inscription individuelle) : 160 euros pour la journée de formation

Pour s'inscrire : <https://isupnat-naturopathie.fr/les-modules-a-la-carte-du-mois/>

ISUPNAT- Institut Supérieur de Naturopathie
23, rue Daubenton 75005 Paris
Téléphone : 01 40 86 96 10
Email : isupnatnaturopathie@gmail.com
Site internet : www.isupnat-naturopathie.fr



Exercices physiques
2 jours : samedi 27 et vendredi 28 février 2021

Intervenant : Céline Deflers, Naturopathe et Coach sportif en alternance avec 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.

Lieu et horaires :

ISUPNAT 23, rue Daubenton 75005 Paris (métro Censier Daubenton OU Austerlitz OU Jussieu) **ET/OU par visio-conférence en direct en fonction des conditions sanitaires**

Samedi 9h30 à 18h15 : accueil dès 9h00 – dimanche 9h00 à 17h45

Tarif (inscription individuelle) : 320 euros pour les deux jours de formation

Pour s'inscrire : <https://isupnat-naturopathie.fr/les-modules-a-la-carte-du-mois/>

ISUPNAT- Institut Supérieur de Naturopathie
23, rue Daubenton 75005 Paris
Téléphone : 01 40 86 96 10
Email : isupnatnaturopathie@gmail.com
Site internet : www.isupnat-naturopathie.fr