

## PROGRAMMES DETAILLES

L'organisme NP Conseil et Formation a pour objectif de proposer des formations en lien avec la prévention de la santé à travers la gestion du stress, l'hygiène de vie, les thérapies douces, etc...

### FORMATION NATUROPATHE, CONSEIL EN HYGIENE DE VIE (Particuliers)

**Intitulé de la Formation :** Formation Naturopathe, Conseil en hygiène de vie

**Objectifs de la formation :**

- Prendre en charge un client, analyser ses habitudes et modes de vie, évaluer les impacts sur sa santé (son équilibre de vie)
- Réaliser un bilan vitalité, appuyé d'une étude globale sur l'hygiène de vie
- Concevoir des programmes d'accompagnement de cures naturopathiques, sélectionner des approches à intégrer, évaluation des impacts
- Sensibiliser le client aux principes et aux apports de la naturopathie, à travers l'hygiène de vie
- Promouvoir la naturopathie et contribuer à des travaux de recherche faire évoluer les prises en charge
- Développer une activité professionnelle, améliorer sa pratique et développer de nouvelles compétences en lien avec le métier

**Public visé :** Tout public

**Les connaissances préalables requises :** (Baccalauréat)

**L'organisation et le fonctionnement de la formation :**

- **Durée :** 480 H
- **Horaires :** 9 h / 16 h
- **Rythme :** la semaine du lundi au vendredi
- **Organisation pédagogique :** formation en présentiel

**Sanction de stage :** Attestation de stage

**Les moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre :**

- **Moyens pédagogiques :** supports électroniques, films, mises en situation
- **Moyens techniques à disposition :** vidéo projecteur, table de massage, matériel de massage (linge, huiles, tables, matelas...)
- **Moyens d'encadrement :** Nathalie PARAYRE, directrice de l'école et une équipe de formateurs diplômés

**Le dispositif de suivi et d'évaluation de la formation :**

- **Le suivi :** feuille de présence signée des stagiaires et du formateur par demi-journée.
- **Les attestations de présence :** attestation de présence individuelle remise au stagiaire en fin de formation
- **Les appréciations des résultats :** un document papier est fourni à chaque stagiaire en fin de formation pour évaluer les cours

## **PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION NATUROPATHIE, CONSEIL EN HYGIENE DE VIE :**

### **Accueil**

#### **Introduction aux thérapies traditionnelles et au corps:**

- Les principes, les concepts
- Le fonctionnement du corps et ses besoins
- Anatomie palpatoire
- Physiologie sur 3 grands systèmes: digestif, endocrinien, nerveux

#### **Les outils de rééquilibrage en naturopathies :**

##### **\* Les massages :**

- Grands principes du massage
- Massage Arnika
- Massage balinais
- Massage drainant
- Réflexologie plantaire
- Massage ayurvédique:
  - Les grands principes de la médecine ayurvédique
  - Massage Abhyanga
  - Massage indien de la tête, massage des pieds au bol kansu
- Massage handicap et personnes âgées
- Massage femmes enceintes, bébés
- Les outils d'aide au massage : pierres chaudes, bol kansu, pochons, etc...

##### **\* La relaxation mentale:**

- Découvertes des principes de sophrologie
- Découverte des principes de la méditation de pleine conscience

##### **\* Les plantes:**

- Fleurs de Bach
- Phytothérapie
- Aromathérapie

##### **\* L'alimentation santé « Que ton aliment soit ton premier remède » (Hippocrate)**

- Les principes de la digestion
- Les associations alimentaires
- L'équilibre acido-basique
- Les besoins de la cellule
- Micro et macronutriments
- Les jeunes et les diètes
- Les différents régimes alimentaires

##### **\* La mise en mouvement:**

- Bilan exercice physique
- Comment mettre du mouvement dans sa vie

##### **\* Introduction aux cures naturopathiques**

- La cure d'épuration ou de nettoyage
- La cure de revitalisation
- La cure de stabilisation

- La cure de régénération

**\* Le bilan vitalité, l'iridologie et les bilans subsidiaires, pour mettre le doigt sur les déséquilibres:**

- Le bilan vitalité : la morpho-physio-psycho analyse, pour définir les tempéraments  
- L'iridologie, pour déterminer la vitalité générale et déceler les causes profondes des troubles

- Les bilans subsidiaires :

- émotionnel, pour définir le rôle des émotions et leur impact sur le corps
- stress, pour comprendre ses causes et ses conséquences
- nutrition, pour comprendre les impacts de l'alimentation
- exercice physique, pour analyser l'impact du sport sur la santé

**\* Les techniques comportementales et cognitives et psycho-pathologies associées:**

- Présentation techniques comportementales et cognitives,  
- Psycho pathologies (stress, dépression, troubles anxieux, émotions, troubles du comportement alimentaire, etc..)

**L'installation en cabinet :**

- Etude de marché
- Construction du projet financier
- Choix des statuts

**Les mises en situation :**

- Mise en situation lors de journées spéciales, en maison de retraite, en institut pour handicapés moteurs ou mentaux, à l'école pour des journées tout public

**Les rapports d'expérience (en plus des heures de formation):**

- 60 H de pratique individuelle (minimum) avec une personne extérieure à la formation pour la mise en place des outils enseignés (rapport d'expérience à rendre)
- 60 H de travail personnel sur un rapport présentant le marché et le projet professionnel de l'élève (rapport d'expérience à rendre)
- 120 H de stage