

## PROGRAMME DETAILLE

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 ou équivalent)

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

- **Durée :** 450 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, huile, 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 Pijat et / ou Massage Californien\* (\* Selon session)
- Massage drainant Chi Nei Tsang
- Réflexologie plantaire
- Massage crânien
- Massage Ayurvédique
- Massage Amma
- 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\* (\* Selon session)

##### \* Les plantes:

- Phytothérapie
- Aromathérapie
- Fleurs de Bach

##### \* 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 compléments alimentaires
- Les pro-biotiques
- 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\* (\* en option sur certaines sessions):**

- 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

Le programme peut varier légèrement en fonction de la disponibilité des formateurs, certains cours pouvant être remplacés aux profits d'autres, sans pour autant remettre en question les compétences demandées à l'élève à la fin de sa formation