

# INFORMATIONS

## FORMATION DECOUVERTE DE L'ALIMENTATION

### SANTE

Document mis à jour le 05/08/2021

L'organisme de formation NP Conseil et Formation a pour objectif de proposer des formations en lien avec l'amélioration de l'hygiène de vie à travers différents outils comme le massage, la relaxation, l'alimentation, les pratiques énergétiques, les plantes, etc...

**Intitulé de la Formation :** formation découverte de l'alimentation santé

**Objectifs de la formation :**

- Comprendre le fonctionnement de la digestion
- Découvrir les grands principes des choix alimentaires
- Découvrir les conditions de vie qui influencent notre alimentation

**Compétence visée :** apporter des premiers conseils alimentaires adaptés au besoin de la personne, dans un suivi de bien-être général

**Public visé :** tout public

**Accessibilité Personnes Handicapées :** toutes nos formations théoriques peuvent être accessibles aux personnes handicapées. Pour les formations pratiques (apprentissage massages), les possibilités sont à étudier en fonction du handicap, nous contacter.

**Les connaissances préalables requises :** aucune

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

**En groupe :**

- **Durée :** 12H (à confirmer en fonction du nombre de stagiaires)
- **Horaires :** 9 h / 16 h
- **Rythme :** en semaine, du lundi au vendredi (pour le présentiel ou la visio)
- **Organisation pédagogique :** formation en présentiel ou visio-conférence
- **Procédure de validation des compétences :** test de connaissances
- **Sanction :** attestation de formation
- **Tarif :** 330 € (tarif individuel) 370 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)
- **Frais de dossier :** 25€

**En individuel avec professeur particulier (maximum 2 stagiaires) :**

- (Offre soumise à la disponibilité d'un professeur sur votre localité)
- **Durée :** 6H (à préciser en fonction du niveau du stagiaire)
- **Horaires :** à votre convenance
- **Rythme :** en semaine, ou week-end
- **Organisation pédagogique :** formation en présentiel ou visio-conférence
- **Procédure de validation des compétences :** test de connaissances
- **Sanction :** attestation de formation
- **Tarif :** 420 € (tarif individuel) 470 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)
- **Frais de dossier :** 25€

**Seul, par correspondance :**

- **Durée :** estimée 12H
- **Horaires :** à votre convenance

- **Rythme** : à votre convenance
- **Organisation pédagogique** : envoi du support de cours au format PDF
- **Procédure de validation des compétences** : test de connaissances
- **Sanction** : attestation de formation à distance
- **Tarif (support numérique 15 pages)** : 50 € (tarif individuel) 55 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)
- **Frais de dossier** : 10€

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

- **Moyens pédagogiques** : pratiques en duo avec un autre stagiaire, ou sur modèle, sur tables de massage, méthode active et participative
- **Moyens techniques à disposition** : espace de formation, tables, housses de table, (sauf pour la correspondance), supports pédagogiques au format numérique,
- **Moyens d'encadrement** : Nathalie PARAYRE, responsable de la formation et une équipe de formateurs expérimentés

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

- **Le suivi** : tout au long de la formation et ce, quelle qu'en soit la durée, les formateurs valident la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant
- **Les attestations de présence** : attestation de présence individuelle remise au stagiaire en début de formation à signer chaque jour de présence (sauf pour la correspondance)
- **Les appréciations des résultats** : feuille d'évaluation fournie au stagiaire en fin de formation pour l'évaluation des cours

Nos formations ne sont pas reconnues par l'état, nous attestons d'une formation au sein d'une école privée : pour valider sa formation le stagiaire devra avoir suivi la totalité de la formation (feuilles de présences émargées, sauf pour le distanciel) et obtenir une note supérieure ou égale à 10/20 au test de connaissances. En cas de non réussite, le stagiaire peut repasser l'épreuve jusqu'à réussite, sur une durée d'un an. Coût : 100€ par passage

**PROGRAMME DETAILLE**  
**FORMATION DECOUVERTE DE L'ALIMENTATION SANTE**  
**SUPPORT PEDAGOGIQUE NUMERIQUE DE 15 PAGES**

- I. La digestion et ses principes
  - 1) Physiologie digestive
    - 1.a) Digestion
    - 1.b) Biote intestinale
    - 1.c) Rôle des nutriments
  - 2) Alimentation biologique et crue
  - 3) Équilibre acido-basique
  - 4) Temps de digestion et temps de repos digestifs
  - 5) Les combinaisons alimentaires
  - 6) Faux aliments et intoxication
- II. Conditions de vie, environnement et tempéraments
  - 1) Sédentarité
  - 2) Climat
  - 3) Stress négatif
  - 4) Tempéraments
- III. Conséquences et ajustement alimentaire
  - 1) Soutien en phytothérapie
  - 2) Conseils
  - 3) Tableau récapitulatif

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 objectifs de la formation ni les compétences attendues pour le stagiaire à la fin de sa formation.