

# INFORMATIONS

## FORMATION AUX OUTILS PRINCIPAUX DU NATUROPATHE, CONSEIL EN HYGIENE DE VIE

Document mis à jour le 20/03/2023

**Intitulé de la Formation :** formation aux outils principaux du naturopathe, conseil en hygiène de vie

**Objectifs de la formation :**

- Développer un **savoir** dans l'acquisition des connaissances de base dans les domaines de l'alimentation et des plantes du bien-être, de la relaxation physique et mentale, des techniques manuelles et réflexe, pour proposer des conseils et des accompagnements à l'hygiène de vie
- Développer son **savoir-faire** dans une pratique régulière en rendez-vous individuels, en centre ou en magasins spécialisés (type bio)
- Développer son **savoir-être** en devenant un professionnel, soucieux de ses clients, conscient de ses limites, respectueux des professionnels de santé qui l'entourent et avec lesquels il peut collaborer, sans dogme et sans jugement de valeur

**Compétences préparées :**

- Analyser les habitudes et modes de vie des clients (alimentation, hygiène corporelle, mentale, sommeil, antécédents)
- Évaluer les impacts sur leur équilibre de vie dans un objectif de prévention
- Réaliser un bilan vitalité, grâce aux tempéraments et à la morpho-physio-psychologie
- Apporter des conseils et concevoir des accompagnements individuels toujours dans une optique de prévention
- Sensibiliser les clients aux principes de l'hygiène de vie, en tant que base essentielle de l'équilibre physique et mental

Attention, le naturopathe ne parle pas de diagnostic, il ne traite pas la maladie mais renforce la vitalité  
Seuls les médecins sont autorisés à diagnostiquer et à traiter les maladies

**Public visé :** professionnel du bien-être ou toute personne porteuse d'un projet professionnel bien-être

**Accessibilité Personnes Handicapées :** toutes nos formations théoriques peuvent être étudiées pour être accessibles aux personnes handicapées. Quelques soient vos difficultés (lecture, compréhension, fatigue intellectuelle ou physique, handicap moteur ou mental) nous cherchons à nous adapter pour vous proposer des modalités pédagogiques facilitant l'adaptation des parcours au besoin de chacun. Pour les formations pratiques (apprentissage massages), les possibilités sont à étudier en fonction du handicap. Nous disposons de tous nos cours au format papier, électronique, ou pour certains cours, au format vidéo. Personne référente à contacter : Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12.

**Les connaissances préalables requises :** aucune

**Prérequis techniques, pour les formations à distance :** accès à un ordinateur ou à une tablette fonctionnelle avec des logiciels à jour permettant d'écouter des fichiers multimédias et une connexion internet opérationnelle.

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

- **Personne chargée des relations avec le stagiaire :** Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12., [ecolearnika@gmail.com](mailto:ecolearnika@gmail.com), du lundi au vendredi de 9H à 19H (assistance technique et pédagogique)

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

- **Moyens pédagogiques :** pratiques en duo ou trio avec d'autres stagiaires, ou sur modèle, sur table ou chaise de massage, futons, méthode active et participative
- **Moyens techniques à disposition pour le présentiel :** espace de formation, tables, housses de table, fauteuil ou chaise, supports pédagogiques au format numérique, livret de suivi pédagogique
- **Moyens techniques à disposition pour la correspondance :** supports pédagogiques au format numérique, livret de suivi pédagogique

- **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

**Modalité de règlement** : le stagiaire s'engage à effectuer un premier versement d'un montant équivalent à **30 % du coût de la formation** au terme du délai de rétractation en vigueur noté sur le contrat (14 jours). Le paiement du solde est effectué selon les éléments signifiés dans le contrat.

## 2 POSSIBILITES D'APPRENTISSAGE ADAPTEES A VOS BESOINS

### Seul, par correspondance :

**Durée estimée :** 400H

**Détail des activités pédagogiques attendues du stagiaire :**

- Acquisition des compétences pratiques et théoriques grâce à des support de cours (temps estimé 300H (en rapport à la durée constatée en formation de groupe))
- Entraînements aux pratiques de massage et de relaxation (temps estimé à 60H)
- Évaluation et rapports pour évaluation (temps estimé 40H)

**Rythme :** entre 3 et 6 mois de formation, en fonction de vos disponibilités

**Organisation pédagogique du centre de formation :**

- Envoi des supports de cours au stagiaire au format PDF ≈ 465 pages
- Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

**Procédure de validation des compétences :** le stagiaire envoie l'enregistrement de son évaluation et ses rapports à la personne chargée des relations avec le stagiaire

**Sanction :** attestation de formation à distance

**Tarif (support numérique 500 pages) :** 3200 € (tarif individuel) 3 584€ (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

**Frais de dossier :** 150€

### A distance avec regroupements :

**Durée estimée :** 460H

**Détail des activités pédagogiques attendues du stagiaire :**

- Acquisition des compétences pratiques et théoriques grâce à des support de cours (temps estimé 300H) (en rapport à la durée constatée en formation de groupe))
- **Regroupements avec un professeur en visioconférence** (Temps total estimé à 60H)  
*La répartition des temps varie en fonction des besoins des stagiaires*
- Entraînements aux pratiques de massage et de relaxation (temps estimé à 60H)
- Évaluation et rapports pour évaluation (temps estimé 40H)

**Rythme :** entre 3 et 6 mois de formation, en fonction de vos disponibilités

**Organisation pédagogique du centre de formation :**

- Envoi des supports de cours au stagiaire au format PDF ≈ 580 pages
- Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

**Procédure de validation des compétences :** le stagiaire envoie l'enregistrement de son évaluation et ses rapports à la personne chargée des relations avec le stagiaire

**Sanction :** attestation de formation

**Tarif :** 5000 € (tarif individuel) 5600€ (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

**Frais de dossier :** 150€

**Formateurs potentiels :**

- **PARAYRE NATHALIE**  
REFERENTE ADMINISTRATIVE – SUIVI DES FORMATEURS ET DES STAGIAIRES  
PRATICIENNE EN SOPHROLOGIE HYPNOSE ET MESSAGES – INTERVENANTE EN  
SOPHROLOGIE, MESSAGES ET BILANS
  - **JAY CELIA**  
NATUROPATHE – REFLEXOLOGUE – ANCIEN EDUCATEUR SPORTIF  
DOMAINES D'INTERVENTION : ALIMENTATION SANTE – BILAN VITALITE –  
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE – CHI NEI TSANG – PHYTOTHERAPIE
  - **WEISSMULLER SEPHORA**  
PRATICIENNE DE BIEN-ETRE - MESSAGE - CALIFORNIEN - BALINAIS - AYURVEDIQUE -  
BEBE – FEMME ENCEINTE – BOL KANSU – CRANIEN – PIERRES CHAUDES
  - **CHRISTINNE MONTAUDIE**  
DIETETICIENNE - CONSEILLERE FLEURS DE BACH AGREEE PAR LE CENTRE BACH  
(GB)  
DOMAINE D'INTERVENTION : FLEURS DE BACH
  - **ROUSSEAU MAELISS**  
PRATICIENNE DE BIEN-ETRE  
DOMAINES D'INTERVENTION : MESSAGES
- Cette liste n'est ni contractuelle ni exhaustive, la société NP Conseil et Formation se réservant le droit de modifier ou d'ajouter des professeurs ou des intervenants en fonction des compétences et des disponibilités de chacun.
  - La CV thèque des intervenants, accessible sur le site internet : [www.arnika-formation.com](http://www.arnika-formation.com)

**PROGRAMME DETAILLE**  
**FORMATION AUX OUTILS DE LA NATUROPATHIE**  
**(SUPPORTS PEDAGOGIQUES NUMERIQUES DE 465PAGES (pour les formations à distance),**  
**580 (pour les formations en présentiel))**

**Les principes fondamentaux :**

- Les principes fondamentaux de naturopathie

**Introduction aux cures de naturopathie :**

- Les cures d'épuration, de revitalisation, de stabilisation, de régénération

**Les bases de l'anatomie et de la physiologie à des fins de bien-être :**

- Bases d'anatomie à des fins de bien-être
- Découverte des bases de physiologie respiratoire et digestive à des fins de bien-être

Ces cours sont dispensés sur un équivalent de 30H, ce qui représente uniquement un socle de connaissance pour la bonne pratique de la Naturopathie.

**Les bilans :**

- Le bilan vitalité : la morpho-physio-psycho analyse, pour définir les tempéraments
- Le bilan « mieux se comprendre »

**Les outils de rééquilibrage en naturopathie :**

\* **L'eau** (uniquement pour les cours avec regroupement)

\* **La relaxation mentale :**

- Dysfonctionnement du mental et stress
- Initiation aux outils de relaxation

\* **Le toucher apaisant**

- Le massage Arnika
- Le massage de la personne âgée et/ou handicapée en fauteuil roulant

\* **Les plantes :**

- Découverte des plantes à des fins de bien-être
- Découverte des huiles essentielles à des fins de bien-être
- Découverte des Fleurs de Bach

\* **L'alimentation bien-être** (≈ 12H à distance, ≈ 60H avec regroupement ou présentiel)

\* **Les principes de la médecine traditionnelle asiatique :**

- Les principes généraux de la MTC
- Les méridiens

\* **Les protocoles de massages pour faire circuler :**

- Massage Chi Nei Tsang (massage du ventre)
- Réflexologie plantaire
- Massage drainant

\* **Les principes de la médecine ayurvédique :**

- Le protocole de massage Ayurvédique

\* **La création d'activité :**

- Projeter une activité
- Oser se lancer
- Savoir se vendre

**Accompagnement individuel de 60 minutes** avec Nathalie Parayre sur le bilan émotionnel du stagiaire

**Les rapports (voir détail sur le règlement d'évaluation pour la formation) :**

- Rédaction d'un rapport d'expérience professionnelle réalisée sur un « client type » (Plus ou moins 10 pages)

- Pour les personnes qui souhaitent s'installer : rédaction d'un rapport sur le marché du bien-être, et sur une éventuelle installation

**Les stages :**

Facultatifs mais conseillés, quand cela est possible, auprès d'un professionnel de naturopathie, d'un magasin bio ou d'un centre de remise en forme (temps estimé : 120 H)

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.

## REGLEMENT D'ÉVALUATION POUR LA FORMATION

Nos formations ne sont pas reconnues par l'état, nous attestons d'une formation au sein d'une école privée

**Les compétences à acquérir, pour obtenir l'attestation de formation, pour la formation sont les suivantes :**

- Analyser les habitudes et modes de vie des clients (alimentation, hygiène corporelle, mentale, sommeil, antécédents)
- Évaluer les impacts sur leur équilibre de vie dans un objectif de prévention
- Réaliser un bilan vitalité, grâce aux tempéraments et la morpho-physio-psychologie
- Apporter des conseils et concevoir des accompagnements individuels toujours dans une optique de prévention
- Sensibiliser les clients aux principes de l'hygiène de vie, en tant que base essentielle de l'équilibre physique et mental

**Afin de savoir si le stagiaire a acquis ces compétences à la fin de son cursus, il lui est proposé les épreuves suivantes :**

- **Évaluation sur table** : il est envoyé au stagiaire sous forme de PDF. Il prend la forme de questions réponses, étude de cas, et/ou QCM. Cet examen a pour but de tester les connaissances théoriques sur la naturopathie en général. Il se fait à distance, au domicile du stagiaire, en totale autonomie. Ce dernier peut disposer de ses cours ou de sa bibliographie. Ce n'est pas du « par cœur » qui est demandé mais une capacité de réflexion sur des sujets de naturopathie.
- **Mise en situation** :
  - o Pour les personnes qui ont choisi la formation à distance avec regroupement, cette mise en situation se fera avec un professeur, sur des cas pratiques, lors des regroupements.
  - o Pour les personnes en formation 100% distance, cette mise en situation sera intégrée à l'examen sur table. Elle consistera en l'étude d'un cas pratique.
- **Rédaction d'un rapport d'expérience professionnelle réalisée sur un « client type »** (Plus ou moins 10 pages) : durant son temps de formation, il est proposé au stagiaire de choisir une personne de son entourage (ami ou famille, adulte ou enfant) qui servira de « client type » tout au long de ses apprentissages. Le stagiaire proposera à son « client type » des rendez-vous hebdomadaires ou mensuels, pour mettre en pratique chaque cours étudié. L'idée étant de choisir une personne qui nécessite un accompagnement, et de lui proposer une aide avec des outils naturopathiques (massages, respiration, pensée positive, étude alimentaire, etc...). Cette personne représente un premier « client ». Chaque rendez-vous avec cette personne sera consigné dans un rapport qui rendra compte de son évolution durant l'accompagnement. Exemple :
  - 1<sup>er</sup> RDV : étude de la personne. Questionnement sur ses déséquilibres, son hygiène de vie en général.
  - 2<sup>ème</sup> rdv : proposition d'essai d'un premier outil, le massage par exemple. Je réalise le massage « x » sur la personne. Comment elle se sent avant ? comment elle se sent après ? je réfléchis sur les bienfaits de cette technique sur la personne. Je note les éléments pour les prochains rendez-vous.
  - 3<sup>ème</sup> rdv : comment va la personne depuis le dernier rdv ? proposition d'essai d'un autre outil, la relaxation par exemple, ou la pensée positive. Je lui propose quelques outils à tester, par exemple.
  - Etc...A chaque rdv, on propose un outil naturopathique qui nous semble approprié au besoin de la personne, et on regarde l'impact de l'outil sur la personne. L'outil l'a aidé à se sentir mieux ou pas ?
  - Attention, tous les outils ne doivent pas être systématiquement utilisés. Ils doivent être proposés dans le respect de la personne et de son bien-être. En cas de doute, la personne doit se rapprocher de son médecin ou tout professionnel de santé. Certaines personnes par exemple ne pourront pas recevoir de massage, ou d'autres encore ne tolèreront pas certains outils, ou bien certains aliments seront néfastes à leur bien-être...
  - **Il est nécessaire de garder en mémoire que l'utilisation d'outils de naturopathie relèvent d'activités de bien-être. Elles visent à renforcer l'hygiène de vie, la qualité de vie, le bien-**

être global. Ces activités ne tendent pas à établir un diagnostic ou à s'occuper de maladies. Ces dernières relevant uniquement des professionnels de santé.

- **Pour les personnes qui souhaitent créer une activité de bien-être : Rédaction d'un rapport sur le marché du bien-être, avec étude de marché sur le secteur d'installation** (Plus ou moins 30 pages) : Ce rapport a pour objectif de familiariser le stagiaire avec le monde dans lequel il s'apprête à travailler. La première partie du rapport traite du marché du bien-être en France et/ou à l'international, et la seconde partie, du marché du bien-être dans la ville ou le département dans lequel le stagiaire souhaite créer une activité. Ce rapport pourra être complété d'une étude de marché portant sur l'installation d'une activité de bien-être pour le stagiaire qui souhaite créer son activité (concurrents, clients potentiels, offre, produit, communication, projection financière, compte de résultat prévisionnel, etc...)

**Ces évaluations seront proposées au stagiaire à la fin de son cursus. Elles devront être rendues dans la limite de 2 mois après la fin de ses cours.**

**Pour recevoir l'attestation de formation, le stagiaire doit :**

- Avoir suivi la totalité de la formation
- Avoir validé son évaluation
- Avoir validé sa mise en situation (dans le cas d'une mise en situation)
- Avoir réalisé et rendu son ou ses rapports
- Avoir réglé la totalité des frais de formation

En cas de non réussite, le stagiaire peut repasser les épreuves jusqu'à réussite, sur une durée d'un an. Le coût de ce rattrapage est de 50€ par passage (pratique et théorie).

A la suite de la formation, le stagiaire se verra remettre une **Attestation de Formation**.