

INFORMATIONS

FORMATION AUX PRINCIPAUX OUTILS DE LA NATUROPATHIE, ET AU CONSEIL EN HYGIENE DE VIE

Document mis à jour le 22/08/2023 – V4

Intitulé de la Formation : formation aux principaux outils de la naturopathie, et au 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 sans dogme ni jugement de valeur
- 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 bienveillant, à l'écoute, soucieux de ses clients et conscient de ses limites

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, dans toute activité de bien-être, le praticien ne parle pas de diagnostic, 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, 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.

Formateurs potentiels :

Notre école travaille avec des professionnels du bien-être, habitués à accompagner des stagiaires dans la progression de leur apprentissage.

- **PARAYRE NATHALIE**
REFERENTE ADMINISTRATIVE – SUIVI DES FORMATEURS ET DES STAGIAIRES
PRATICIENNE EN SOPHROLOGIE HYPNOSE ET MASSAGES – INTERVENANTE EN
SOPHROLOGIE, MASSAGES 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 - MASSAGE (CALIFORNIEN - BALINAIS - AYURVEDIQUE –
AMMA – SHIATSU - BEBE – FEMME ENCEINTE – BOL KANSU – CRANIEN – PIERRES...)
 - **CHRISTINNE MONTAUDIE**
DIETETICIENNE - CONSEILLERE FLEURS DE BACH AGREEE PAR LE CENTRE BACH
DOMAINE D'INTERVENTION : FLEURS DE BACH
 - **ROUSSEAU MAELISS**
PRATICIENNE DE BIEN-ETRE
DOMAINES D'INTERVENTION : MASSAGES (CALIFORNIEN - BALINAIS -
AYURVEDIQUE– SHIATSU - BEBE – FEMME ENCEINTE – BOL KANSU – CRANIEN –
PIERRES...)
- 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

MODALITES D'APPRENTISSAGE

A distance avec suivi et parcours pédagogique :

Durée estimée : 390H

Détail des activités pédagogiques attendues du stagiaire :

- Acquisition des connaissances et compétences pratiques et théoriques grâce à des supports de cours (temps estimé **290H**) (en rapport à la durée constatée en formation de groupe)
- Travail personnel, recherches, entraînement (temps estimé à **(56H)**)
- Rédaction des rapports (temps estimé **40H**)
- **Suivi pédagogique avec un professeur dédié (4 rendez-vous d'1H) : entretien de début de formation, 2 points d'avancement, évaluation de fin de formation.**
- Évaluations des apprentissages en autonomie et avec professeur (Temps estimé à 1H compris dans le suivi pédagogique)

Rythme : entre 3 et 6 mois de formation, en fonction des disponibilités du stagiaire

Organisation pédagogique du centre de formation :

- Envoi des supports de cours au stagiaire au format PDF ≈ 460 pages et du livret Stagiaire

Méthode pédagogique : affirmative (transmission d'un savoir), interrogative (échange et débat), active (mise en situation) démonstrative (visualisation et reproduction), expérimentielle (expérimentation), heuristique (brainstorming)

Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

Procédure de validation des compétences : évaluation avec professeur et en autonomie, rapports d'expérimentation et étude de marché.

Sanction : attestation de formation

Tarif TTC : 3500 € (tarif individuel) 3920€ (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

Frais de dossier : 150€

A distance avec regroupements :

Durée estimée : 490H

Détail des activités pédagogiques attendues du stagiaire :

- Acquisition des compétences pratiques et théoriques grâce à des supports de cours (temps estimé **360H**) (en rapport à la durée constatée en formation de groupe))
- **Regroupements avec un intervenant en présentiel ou en visioconférence** (Temps estimé à **30H**)
Les regroupements sont des espaces de pratiques et d'échanges avec des professionnels. Ils permettent au stagiaire de poser ses questions et de se mettre en confiance dans ses pratiques. La répartition des temps peut varier en fonction des besoins des stagiaires.
- Travail personnel, recherches, entraînement (temps estimé à **60H**)
- Rédaction des rapports (temps estimé **40H**)
- Évaluations des apprentissages en autonomie et avec professeur (temps compris dans les regroupements) (Temps estimé à 4H)

Rythme : entre 3 et 6 mois de formation, en fonction des disponibilités du stagiaire

Organisation pédagogique du centre de formation :

- Envoi des supports de cours au stagiaire au format PDF ≈ 580 pages et du livret Stagiaire

Méthode pédagogique : affirmative (transmission d'un savoir), interrogative (échange et débat), active (mise en situation) démonstrative (visualisation et reproduction), expérimentielle (expérimentation), heuristique (brainstorming)

Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

Procédure de validation des compétences : évaluation avec professeur et en autonomie, rapports d'expérimentation et étude de marché.

Sanction : attestation de formation

Tarif : 5500 € (tarif individuel) 6160 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

Frais de dossier : 150€

* Parcours pédagogique de formation pour atteindre les objectifs fixés

Chemin à parcourir pour atteindre les objectifs de formation :

- Réception des cours
- Exploitation de ressources (selon les cours : lire, écouter, visionner)
- Appropriation par des activités (selon les cours : mémorisation, application, reformulation, transposition, construction, comparaison, critique, synthèse, évaluation, ...)
- Suivi pédagogique ou regroupements selon modalités d'apprentissage
- Évaluation

Le suivi pédagogique :

Il consiste à accompagner l'élève dans sa progression vers son objectif. Divers documents sont proposés dont l'évaluation des acquis de début et de fin et le livret stagiaire.

Détails sur les regroupements (les plannings sont disponibles sur le site ou à distance) :

Les regroupements ont lieu sur 2 à 4 heures.

Ils permettent de ne pas laisser le stagiaire seul face à ces cours. Le lien avec les intervenants rassure le stagiaire et le met en confiance sur ses apprentissages, sans entamer son autonomie. Lors des regroupements, il peut faire un point sur l'avancée de son travail et poser les questions en suspens sur les sujets étudiés. Les regroupements se font autour des grands thèmes :

- les thématiques mentales (le mental et les outils de relaxation)
- les thématiques du corps (les fondamentaux de naturopathie, les bilans, l'alimentation, les plantes, le massage)

Chaque intervenant fixe un thème en avance, mais il se met aussi à la disposition des stagiaires pour répondre aux questions, expérimenter des pratiques manuelles, ou étudier des cas pratiques.

L'école privilégie les tous petits groupes pour favoriser le mentorat et le travail entre pairs. Nous ne prenons pas plus de 6 personnes pour faciliter les échanges.

- Les regroupements sur la théorie se font en visio-conférence afin de permettre au stagiaire de gagner du temps et de ne pas avoir de frais de déplacement et de logement.
- Les regroupements sur la pratique se font en présentiel sur Launaguet, au centre So-phro, 107 Chemin de la Palanque. Notre espace se situe dans une maison individuelle, dans le calme de la campagne toulousaine. Pour les stagiaires ne pouvant pas se déplacer, des vidéos sont proposées.

Exemples de thèmes abordés sur les 30H de regroupement (ces thèmes peuvent changer) :

Les principes fondamentaux de naturopathie le bilan vitalité – 2H

Introduction aux cures neuropathiques – 2H

La création d'activité – 2H

Les bases de la physiologie à des fins de bien-être – 2H

Questions réponses sur l'ensemble des thématiques du corps – 2H

Le bilan émotionnel – 2H

Alimentation bien-être – 4H

Initiation à la relaxation – 2H

Questions réponses sur l'ensemble des thématiques du mental – 2H

Réflexologie plantaire – 4H

Découvertes des huiles essentielles à des fins de bien-être – 2H

Mise en situation / cas pratique – 4H

PROGRAMME DETAILLE
FORMATION AUX PRINCIPAUX OUTILS DE LA NATUROPATHIE
(SUPPORTS PEDAGOGIQUES NUMERIQUES DE 580 pages)

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**

* **La relaxation mentale :**

- Dysfonctionnement du mental et stress
- Découverte des principes 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**

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

- Les fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise
- Découverte des méridiens

* **Les protocoles de massages spécifiques :**

- 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

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.

Le contenu des formations est donné et abordé avec pour seul objectif la connaissance et est à visé e

bien-être et non de soin. Il ne doit en aucun cas être utilisé à mauvais escient. Seul un médecin généraliste ou spécialiste est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et à l'établissement d'un traitement adapté. L'utilisation des informations données dans nos formations se fait sous la pleine et entière responsabilité de la personne formée au même titre que l'utilisation qu'elle pourrait faire à partir de documents, livres ou revues. En aucun cas, la société NP Conseil et formation ne pourra être rendue responsable de cette utilisation, ainsi que d'erreurs, d'inexactitudes ou d'omissions pouvant exister sur le site.

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 du cursus, il est soumis aux épreuves suivantes :

- **Évaluation théorique** : elle 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 peut se faire sur place au centre de formation (pour les formations en présentiel) ou à distance, en totale autonomie (pour les formations à distance). Le stagiaire 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 sujet de naturopathie. Pour les stagiaires en formation à distance, cette évaluation est à faire parvenir au responsable de formation à la fin de l'apprentissage.
- **Mise en situation** : cette mise en situation se fait avec un professeur, sur des cas pratiques, lors des regroupements
- **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 de bien-être (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^{er} RDV : étude de la personne. Questionnement sur ses déséquilibres, son hygiène de vie en général.
 - 2^{ème} rdv : proposition d'essai d'un premier outil, le massage par exemple. Réalisation d'un massage « x » sur la personne. Comment elle se sent avant ? comment elle se sent après ? Réflexion sur les bienfaits de cette technique sur la personne.
 - 3^{ème} rdv : comment va la personne depuis le dernier rdv ? proposition d'essai d'un autre outil, la relaxation par exemple, ou la pensée positive. Proposition de quelques outils à tester, par exemple.
 - Etc...A chaque rdv, proposition d'un outil de bien-être qui semble approprié au besoin de la personne, et analyse de l'impact de l'outil sur cette personne. L'outil l'a-t-il 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 toléreront 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.**

Rédaction d'un rapport sur le marché du bien-être, avec étude de marché sur le secteur d'installation (uniquement pour les personnes qui souhaitent créer une activité de bien-être) (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, offres, produits, communication, projection financière, compte de résultat prévisionnel, etc...)

A travers ces différentes évaluations, le stagiaire doit montrer qu'il est capable de :

- 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

Pour recevoir son attestation de formation, le stagiaire doit :

- Avoir suivi la totalité de la formation (feuilles de présences émargées pour le présentiel)
- Obtenir l'appréciation « acquis » ou « en cours d'acquisition » à l'évaluation théorique et à la mise en situation
- Avoir réalisé et rendu ses rapports
- Avoir rendu les fiches d'évaluation des acquis de fin de formation et de satisfaction
- 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** ainsi qu'un **Certificat de réalisation**

Précisions sur l'attestation de formation :

Notre attestation assure la possibilité de créer ou développer une activité autour de la naturopathie, en montrant que le stagiaire a acquis des compétences auprès d'un organisme de formation.

Cela dit, même si les métiers de la naturopathie ne sont pas, pour le moment, encadrés par la loi, et que chacun peut faire ce qu'il souhaite, il n'est pas conseillé au stagiaire de s'installer directement après la formation. Il lui est suggéré de faire des stages, d'expérimenter ses connaissances à travers des « cas pratiques », de développer son savoir à travers d'autres formations complémentaires, et surtout de bien s'informer des obligations légales auxquelles il va se confronter. Une fois que cela est fait, l'école reste à l'écoute du stagiaire pour l'aider dans le développement ou la création de son activité, dans le respect des règles du commerce. Pour plus d'info, le stagiaire peut consulter le site du SPN : <http://syndicat-naturopathie.fr/ma-formation-va-t-elle-me-donner-le-droit-de-travailler/>

DATE :

SIGNATURE STAGIAIRE (précédée de la mention lu et approuvé, bon pour accord) :