

INFORMATIONS

FORMATION DECOUVERTE DES PLANTES A DES FINS DE BIEN-ETRE

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

Intitulé de la Formation : formation découverte des plantes à des fins de bien-être

Objectif de la formation : découvrir l'histoire des plantes, leur récolte et quelques exemples d'utilisation à des fins de bien-être

Compétences visées :

- Identifier quelques plantes courantes en fonction des besoins
- Faire des propositions de plantes à des fins de bien-être

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)
- **Formateurs potentiels :** Célia Jay, naturopathe, en son absence, tout autre professeur intervenant les mêmes compétences

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 7 jours en suivant, ou le premier jour de la formation en cas de formation en groupe ou en individuel

3 POSSIBILITES D'APPRENTISSAGE ADAPTEES A VOS BESOINS

Par correspondance, avec parcours et suivi pédagogique* :

Durée estimée : 18H

Détail des activités pédagogiques attendues du stagiaire :

- Acquisition des connaissances théoriques grâce au support de cours (temps estimé 11H30)
- Travail personnel en autonomie (approfondissement, recherches) (temps estimé 6H)
- Questionnaire d'évaluation (temps estimé 30min)

Rythme : entre 1 et 3 mois de formation, en fonction de vos disponibilités

Organisation pédagogique du centre de formation :

- Envoi du support de cours au stagiaire au format PDF ≈ 16 pages et du livret Stagiaire

Méthode pédagogique : affirmative (transmission d'un savoir)

Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

Procédure de validation des compétences : le stagiaire envoie son test, à la personne chargée des relations avec le stagiaire

Sanction : attestation de formation à distance

Tarif (support numérique 16 pages) : 150 € (tarif individuel) 168 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

Frais de dossier : 25€

En groupe :

Durée estimée : 12H (non compris travail personnel estimé à 6H)

Détail des activités pédagogiques attendues du stagiaire :

- Acquisition des connaissances théoriques (temps estimé 11H30)
- Évaluation (temps estimé 30min)

Rythme : en semaine sur 2 journées de 6H

Horaires : 9 h / 16 h

Organisation pédagogique du centre de formation :

- Envoi du support de cours au stagiaire au format PDF ≈ 16 pages et du livret Stagiaire
- Formation en présentiel ou visio-conférence en groupe

Méthode pédagogique : affirmative (transmission d'un savoir)

Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

Procédure de validation des compétences : test de connaissance

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) :

(Formation uniquement disponible sur Toulouse)

Durée : 6H (à préciser en fonction du niveau stagiaire) (non compris travail personnel estimé à 12H)

Détail des activités pédagogiques attendues :

- Acquisition connaissances théoriques avec un professeur (temps estimé 5H30) (à préciser en fonction du niveau du stagiaire)
- Possibilité d'avoir des heures supplémentaires avec un professeur au tarif de 70€/H
- Évaluation par le professeur (temps estimé 30min)

Organisation pédagogique :

- Envoi du support de cours au format PDF ≈ 16 pages et du livret Stagiaire
- Regroupements de 9H avec professeur en présentiel

Méthode pédagogique : affirmative (transmission d'un savoir)

Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

Procédure de validation des compétences : test de connaissance

Sanction : attestation de formation

Tarif : 420 € (tarif individuel) 470 € (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

Frais de dossier : 50€

PROGRAMME DETAILLE FORMATION DECOUVERTE DES PLANTES A DES FINS DE BIEN-ETRE SUPPORT PEDAGOGIQUE NUMERIQUE DE 16 PAGES

Définition

Historique

La récolte

Les besoins spécifiques :

- Drainage
- Anxiété et angoisse
- Troubles du sommeil

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 un « savoir » à visé de bien-être et non de soin. Il ne doit en aucun cas être utilisé à mauvais escient. Seul un professionnel de santé est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et d'un traitement adapté. L'utilisation des notions 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 autres que ceux proposés au sein de la formation. 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 chaque cours.

* 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, ...)
- Pour les formations à distance point à environ 6 semaines (sur demande du stagiaire)
- Évaluation

Le **suivi pédagogique** 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.

REGLEMENT D'EVALUATION 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 cette formation sont les suivantes :

- Identifier quelques plantes courantes en fonction des besoins
- Faire des propositions de plantes à des fins de bien-être

Afin de savoir si le stagiaire a acquis ces compétences à la fin du cursus, il est soumis à l'épreuve suivante :

- Test de connaissance

Le test est validé dès lors que le stagiaire a eu un minimum de 50% de bonnes réponses

Pour les personnes en formation avec professeur en présentiel, ce test sera fait sur le temps de cours en fin de session.

Pour les personnes en formation à distance, ce test fait chez le stagiaire en autonomie et envoyé par mail pour validation des acquis en fin de formation. (ecolearnika@gmail.com)

Si r e t : 801 811 753 00012

Déclaration d'activité enregistré sous le numéro 73 31 07366 31 auprès du préfet de la région Occitanie

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

ecolearnika@gmail.com

M : +3 3 (0) 6 14 48 88 98

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

- Avoir suivi la totalité de la formation (feuilles de présences émargées pour le présentiel)
- Obtenir l'appréciation « validé » au test de connaissance
- 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**.

EXTRAIT DU COURS SUR LES PLANTES – Page 6

LA RÉCOLTE

Une plante est un médicament en puissance qui doit être employé à bon escient.

Faire sa récolte, au hasard d'une promenade, est très agréable, mais il est bon d'observer certaines règles simples :

- cueillir dans un lieu exempt de tout traitement,
- respecter les espèces protégées,
- éviter les plantes non identifiées, car certaines espèces sont toxiques,
- disposer dans des sachets séparés les espèces cueillies pour éviter la formation de mélanges incompatibles.

Après avoir identifié la plante sur son terrain, il est préférable de la récolter dans de bonnes conditions, c'est à dire un jour de beau temps, à une heure où la rosée a pratiquement disparu et les fleurs épanouies, par exemple à 9 ou 10h le matin ou le soir.

Détermination de l'époque de la récolte:

Pour bénéficier de la dose optimale des principes actifs, il convient de cueillir la plante à des époques différentes selon la partie que l'on veut utiliser.

C'est ainsi que les tiges se recueillent à l'automne, les bourgeons au printemps, les feuilles juste avant la floraison et les sommités fleuries au début de leur épanouissement.

Les fruits charnus sont récoltés à maturité alors que les graines sont recueillies lorsque la plante se dessèche. Les racines se déterrent à l'automne ou au printemps tandis que l'écorce se détache toute l'année.

Les procédés de conservation :

Hors de leur environnement, les plantes se déshydratent plus ou moins rapidement à l'air et subissent des oxydations qui détruisent progressivement leurs principes actifs. Il est donc important de conserver la plante coupée dans des conditions permettant d'éviter ces inconvénients.

Si l'on ne souhaite pas utiliser la plante fraîche, on procédera au séchage le plus rapidement possible après la récolte. On veillera à ce que les rayons du soleil ne parviennent pas jusqu'aux plantes.

En ce qui concerne les racines, on les lavera avec beaucoup d'attention et on les coupera en petits fragments pendant qu'elles sont encore fraîches parce que c'est plus facile et aussi pour faciliter leur séchage.

La durée du séchage dépend de la quantité d'eau à évacuer et de la résistance de la plante à l'évaporation. le plus souvent, il faut compter 10 à 12 jours. Un bon séchage des feuilles et des fleurs les rend rigides sans être cassantes et ne laisse percevoir aucune moiteur au toucher.

Une fois sèches, les plantes sont placées de préférence dans des sacs de papier épais, ou dans des bocaux à l'abri de la lumière. On y inscrit le nom de la plante ainsi que la date et le lieu de récolte.

En règle générale, on gardera 1 an maximum les plantes séchées, leurs propriétés étant considérablement réduites passé ce délai. Les racines et les écorces pourront toutefois être conservées jusqu'à 2 ans. Les plantes perdent une partie importante de leur poids (50 à 90%). Par exemple, pour 10kg de plantes

DATE :

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