

INFORMATIONS

FORMATION SUR LES BASES DE L'ALIMENTATION A DES FINS DE BIEN-ETRE

Document mis à jour le 16/08/2025 – V10

Intitulé de la Formation : formation sur les bases de l'alimentation à des fins de bien-être

Objectif de la formation : acquérir des connaissances de base sur une alimentation qui nourrit la vitalité, pour faire des choix alimentaires éclairés, améliorer son bien-être global et prévenir certains déséquilibres.

Activité visée : activité de conseil en alimentation bien-être en complément d'une activité de bien-être. Cette formation permet à une personne travaillant déjà dans le bien-être de disposer d'un outil supplémentaire lors de ses accompagnements.

Objectifs pédagogiques :

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

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 l'apprenant :** Nathalie Parayre, 09.70.82.12.12., ecolearnika@gmail.com, du lundi au vendredi de 9H à 19H (assistance technique et pédagogique)
- **Formateurs potentiels :** Nathalie Parayre, sophrologue, praticienne en massages, ou, en son absence, tout autre intervenant présentant les mêmes compétences.

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

- **Moyens pédagogiques pour le présentiel:** pratiques en duo ou trio avec d'autres apprenants, 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 formation à distance :** 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 :

- **Avant le démarrage de la formation :**

- Recueil individuel des **attentes et des besoins de l'apprenant**
- **Évaluation des acquis en début en formation.**
- **En début de formation :**
 - Un **livret de l'apprenant** est remis à l'apprenant en début de formation et sert de support au suivi de la formation. Ce document est à tenir à jour par l'apprenant et le(s) formateur(s).
 - Pour les formations en présentiel une attestation de présence individuelle est remise à l'apprenant et est à signer chaque demi-journée de présence
- **En fin de formation :**
 - **Évaluation des compétences :** elle est faite en cours et/ou en fin de formation. Le(s) formateur(s) valide(nt) la compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant. Selon la formation cette évaluation est tracée sur le livret de l'apprenant. Elle prend la forme de points pédagogiques, QCM, mises en situation, échanges continus, etc...
 - **Attestation de formation :** elle est remise en fin de parcours après validation des compétences
 - **Évaluation de satisfaction :** en fin de formation pour l'évaluation globale de satisfaction

Modalité de règlement pour les particuliers : en cas d'autofinancement l'apprenant 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

Modalité de règlement pour les entreprises : à réception de facture

Conditions financières prévues en cas de cessation anticipée de la formation ou d'abandon en cours de stage : voir nos CGV

Modalités d'accès à la formation :

Pour les particuliers : les personnes souhaitant se former doivent envoyer un mail (ecolearnika@gmail.com) ou contacter par téléphone la responsable de formation (06.14.48.88.98) afin d'échanger sur leur(s) projet(s) et leur(s) besoin(s). À la suite de cet entretien, un dossier d'inscription sera envoyé au candidat à la formation afin de recueillir les informations nécessaires à la constitution d'un contrat de formation. Après la signature du contrat, un délai de rétractation de **14 jours calendaires** suivra. Durant ce délai, la personne souhaitant se former peut changer d'avis et se rétracter sans aucun frais, grâce à un formulaire de rétractation joint au contrat. Passé ce délai de **14 jours**, la personne sera considérée comme inscrite et pourra démarrer sa formation, sous réserve du paiement de son acompte.

Pour les entreprises : nous nous engageons à répondre à vos mails ou appels en moins de 3 jours, et de vous envoyer un devis et une convention sous une huitaine de jours.

Délais d'accès : à compter de la signature du contrat ou de la convention, les délais d'accès à la formation sont en moyenne de 15 à 20 jours.

Lieu pour les formations en présentiel : 107 Chemin de la Palanque 31140 Launaguet. En cas d'indisponibilité sur ce site, un lieu similaire sera choisi, offrant les mêmes conditions que le lieu initial. L'apprenant en sera informé à l'avance.

Informations sur la formatrice : Parayre Nathalie

- Référente administrative - Suivi des formateurs et des apprenants
- Praticienne en Massages coréen et ayurvédique- École Arnika Toulouse
- Praticienne en Sophrologie - Diplôme de Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne (École Eres Toulouse)
- Praticienne en Hypnose Ericksonienne - Diplôme de Praticien en Hypnose Ericksonienne (AFNH Paris)
- Connaissances acquises en autonomie : les outils de la naturopathie, les outils de la naturopathie, le massage intuitif, énergétique, pour personnes âgées et/ou en situation de handicap en fauteuil roulant ou ergonomique

Le nom du formateur n'est ni contractuel ni exhaustif, la société NP Conseil et Formation se réservant le droit de modifier ou d'ajouter des formateurs ou des intervenants en fonction des compétences et des disponibilités de chacun.

La CV thèque des intervenants est accessible sur le site internet : www.arnika-formation.com

MODALITES D'APPRENTISSAGE ADAPTEES A VOS BESOINS

A distance, avec tuteur et parcours pédagogique* :

Durée estimée : 18H

Détail des activités pédagogiques attendues de l'apprenant :

- Acquisition des compétences théoriques grâce à un support de cours (temps estimé 11H30)
- Travail personnel en autonomie (approfondissement, recherches) (temps estimé 6H)
- Test de connaissances pour 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 numérique au format PDF ≈ 14 pages et du livret apprenant
- Proposition d'un point pédagogique en milieu de parcours de formation

Méthode pédagogique : affirmative (transmission d'un savoir)

Assistance technique et pédagogique : Nathalie Parayre 09.70.92.12.12.

Procédure de validation des compétences : l'apprenant effectue le test de connaissance fourni par le centre de formation et le transmet à la personne chargée des relations avec l'apprenant

Sanction : attestation de formation distance attestant des compétences acquises

Tarif (support numérique 14 pages) : 150€ (tarif individuel) 168€ (tarif entreprises, OPCO) (non compatible CPF)

Frais de dossier : 50€

En individuel avec formateur particulier (maximum 2 apprenants) :

(Formation uniquement disponible sur Toulouse)

Durée : 6H (à préciser en fonction du niveau de l'apprenant (non compris travail personnel estimé à 6H))

Détail des activités pédagogiques attendues :

- Acquisition des compétences théoriques avec un formateur (temps estimé 5H30) (à préciser en fonction du niveau de l'apprenant)
- Possibilité d'avoir des heures supplémentaires avec un formateur au tarif de 80€/H
- Test de connaissances (temps estimé 30min)

Organisation pédagogique :

- Envoi du support de cours numérique au format PDF ≈ 14 pages et du livret apprenant
- Regroupements de 6H avec formateur en visioconférence

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 attestant des compétences acquises

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

Frais de dossier : 50€

CONTENU PEDAGOGIQUE SUPPORT PEDAGOGIQUE NUMERIQUE DE 14 PAGES

En adéquation avec chaque objectif pédagogique, il est proposé le contenu suivant :

Objectif 1 : Comprendre le fonctionnement de la digestion

La digestion et ses principes

Physiologie digestive

Alimentation biologique et crue

Siret : 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'État

ecolearnika@gmail.com

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

Équilibre acido-basique
Temps de digestion et temps de repos digestifs
Les combinaisons alimentaires
Faux aliments et intoxication

Objectif 2 : Découvrir les conditions de vie qui influencent notre alimentation

Conditions de vie, environnement et tempéraments

Sédentarité
Climat
Stress négatif
Tempéraments

Objectif 3 : Découvrir les grands principes des choix alimentaires

Conséquences et ajustement alimentaire

Soutien en phytothérapie
Conseils
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 l'apprenant 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 (au format PDF et vidéos)
- Exploitation en autonomie des ressources (selon les cours : lire, écouter, visionner, pratiquer, réfléchir, etc...)
- Appropriation des cours par des activités (selon les cours : mémorisation, application, reformulation, transposition, construction, comparaison, critique, synthèse, évaluation, ...)
- Suivi pédagogique ou temps synchrone avec tuteur ou formateur selon la modalité d'apprentissage choisie
- Évaluations

Le suivi pédagogique :

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

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 :

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

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

- Test de connaissances

Le test est validé dès lors que l'apprenant a eu un minimum de 50% de bonnes réponses

Pour les personnes en formation avec formateur 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 l'apprenant en autonomie et envoyé par mail à la personnes responsable des apprenants (Nathalie Parayre : ecolearnika@gmail.com) pour validation des acquis en fin de formation

Pour recevoir l'attestation de formation, l'apprenant 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 la mise en situation
- 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, l'apprenant peut repasser les épreuves jusqu'à réussite, sur une durée d'un an. Le coût de ce rattrapage est de 100€ par passage (pratique et théorie).

A la suite de la formation, l'apprenant se verra remettre une **Attestation de Formation**.

Rappel : nos formations ne sont pas reconnues par l'État. Nous attestons de compétences acquises au sein d'un organisme de formation privé

Mesures pour favoriser l'engagement des bénéficiaires et prévenir les ruptures de parcours :

Afin de pallier les ruptures de parcours, le centre de formation NP Conseil et Formation met en place un certain nombre d'outils :

- Points pédagogiques durant les parcours
- Feuilles de présence pour les formations en présentiel
- Mails de suivi et de relance
- Livret d'accueil
- Livret de suivi pédagogique
- Démarche d'accueil pour les personnes en situation de handicap (PSH)
- Pour les personnes en situation de handicap, des adaptations pourront être proposées en fonction des besoins de l'apprenant en début de formation et adaptées tout au long du parcours

Ces outils permettent à l'apprenant de garder un lien avec le centre tout au long de sa formation.

J'ai bien pris note de toutes les informations données dans cette fiche, dont les modalités de formation, les tarifs, le programme et le règlement d'évaluation, et je valide leurs principes.

DATE :

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

EXTRAIT DU COURS SUR L'ALIMENTATION– Page 6

- Les protéines (déconstruites en acides aminées) assurent : La croissance, la nutrition de la cellule, la restauration cellulaire, la reproduction cellulaire et sexuée des cellules. Elles sont partout : os, muscle, tendon, peau, cartilage, tube digestif, toxine, bactérie, hormone, enzyme, cellules immunitaires. Cependant, notre organisme recycle une grande partie de ses protéines (cellules et bactéries), ce qui explique que nous n'avons pas besoin d'en ingérer tant que ça...
Il existe 8 acides aminés essentiels que nous devons apporter.
- Les glucides (déconstruits en glucose) apportent à l'organisme sa source énergétique de base (le glucose, nécessaire pour la production d'ATP ou énergie).
- Les lipides (déconstruits en acides gras) sont également indispensables (notamment les acides gras essentiels : oméga3-6) : ce sont des éléments constitutifs importants des membranes cellulaires. Elles forment la limite de chaque cellule et leur permettent de communiquer entre elles et d'absorber correctement les composés nécessaires à leur activité. De plus les acides gras fournissent de l'énergie, participent à la synthèse des hormones et à la fertilité, permettent l'absorption des vitamines A, D, E et K, et gèrent l'acidité dans notre organisme. On trouve ces acides gras dans les poissons gras comme la truite, le saumon ou le thon, mais aussi dans certaines huiles végétales, les oléagineux et les fruits gras (avocat, noix de coco...). Contrairement aux idées reçues, tous les corps gras (saturés et insaturés) sont bienvenus du moment qu'ils ne sont pas trans.
- Les vitamines : nécessaires au métabolisme, indispensables à la synthèse d'une enzyme ou d'une hormone et complément des échanges vitaux. L'organisme n'étant pas capable de les synthétiser toutes, ou en quantité insuffisante, elles doivent être apportées régulièrement par l'alimentation (règne végétal et animal).

Les vitamines sont au nombre de treize et se répartissent en deux catégories : les vitamines liposolubles qui sont absorbées en même temps que les graisses et stockées. Elles sont solubles dans les solvants organiques. Ce sont les vitamines A, D, E et K.

Les vitamines hydrosolubles qui ne sont pas stockées de manière prolongée et qui sont excrétées dans les urines quand leur apport est excédentaire. Elles sont solubles dans l'eau. Il s'agit des vitamines C, B1, B2, PP, B5, B6, B8, B9, B12.

Elles ont des rôles multiples : protection du corps, élimination des toxines, renouvellement cellulaire...

Par exemple, les vitamines A, C et E pour leurs propriétés antioxydantes. La vitamine D couplée à l'exposition au soleil, fixe le calcium sur les os..