



Découverte de la naturopathie pour prendre soin de soi et des autres au naturel

Détails du programme

1^{ère} partie : A la découverte des fondements de la naturopathie (Elearning)

Cette première partie, que nous vous conseillons de découvrir avant l'entrée dans le programme, vous permet d'appréhender ce qu'est, et sur quoi repose la naturopathie et le travail du naturopathe.

- Introduction à la naturopathie et aux lois de la santé
- Les 5 piliers de la naturopathie
- La notion de terrain et de toxémie
- Les 3 cures
- Les tempéraments naturopathiques



2^{ème} partie : La naturopathie pour être mieux dans son corps et mieux dans sa tête

Dans cette 2^{ème} partie, vous allez identifier les grands piliers de la santé. Vous familiariser avec leur fonctionnement et découvrir les techniques naturopathiques que vous pouvez mettre en pratique pour entretenir votre santé et optimiser votre vitalité.

- 1. Principes d'hygiène de vie**
Ce premier module permet de bien intégrer le raisonnement naturopathique et les principes de base de l'hygiène de vie.
- 2. Stress et émotions, le grand décryptage**
Stress, émotivité, anxiété sont des grands ennemis de la santé. Vous comprendrez comment fonctionne votre système nerveux et comment il impacte l'ensemble de tous les autres systèmes (digestif, immunitaire ...). Vous pourrez évaluer votre état personnel de stress, identifier vos agents stressants et trouver des solutions pour y remédier dans le module 3.
- 3. Outils pratiques de gestion du stress et des émotions**
Dans ce module 100% pratique, vous seront proposer des solutions de gestion du stress et des émotions. Vous vous constituerez ainsi votre boîte à outils naturelle anti-stress.
- 4. Le sommeil, source d'énergie et de vitalité**
Pas de vitalité, pas de santé optimale sans un sommeil de qualité. Vous comprendrez les mécanismes du sommeil, identifierez les ennemis du sommeil et les bonnes pratiques et quelques coups de pouce pour dormir comme un bébé naturellement.
- 5. Sortir de la sédentarité à tout prix**



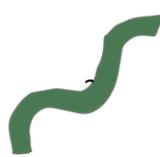


Pilier majeur de la naturopathie, l'activité physique est indispensable à tous les niveaux de la santé. Découvrez quelle activité est faite pour vous et pourquoi ?

- 6. L'eau, véritable outil santé : pratiques et bienfaits de l'hydrologie**
Qu'elle soit à boire, qu'on se l'applique ou qu'on se plonge dedans l'eau a des bienfaits santé insoupçonnés. Après un point sur l'eau de boisson, vous apprendrez quelques techniques simples d'hydrologie à intégrer dans votre vie quotidienne.
 - 7. Les indispensables routines naturo**
La naturopathie comprend en tout 10 techniques qui permettent d'optimiser la santé. Dans ce module, vous découvrirez les indispensables à pratiquer dans votre vie : contact avec la nature, ionisation, réflexologies, oxygénation...
 - 8. Quand le ventre va... tout va**
Le ventre est aujourd'hui l'objet de nombreuses études internationales. Les recherches sur l'intestin montrent à quel point il est le carrefour de la santé. Vous découvrirez comment le chouchouter avec des conseils naturopathiques.
- 

3^{ème} partie : L'alimentation qui nourrit bien

« Que ton aliment soit ton médicament » disait Hippocrate ...Qu'il ne soit pas ton pire poison pourrait-on ajouter aujourd'hui. L'alimentation est un des trois piliers majeurs de la santé. Apprendre de quoi notre corps a besoin, c'est comprendre comment bien manger.

- 9. Pourquoi mange-t-on ?**
La question peut paraître simple. Pourtant, bien comprendre la digestion, l'assimilation et l'utilisation des nutriments par l'organisme mérite qu'on s'y attarde un peu. La pleine santé est conditionnée à l'apport des bons carburants mais aussi à la bonne utilisation de ces derniers.
 - 10. Reconnaître les bons des mauvais sucres**
Derrière le terme « sucre » se trouve en réalité la grande famille des glucides. Les connaître et comprendre l'impact de chacun permet de faire les bons choix pour son assiette au quotidien.
 - 11. Savoir mieux manger gras**
Parfois totalement bannies de certains régimes, les graisses n'ont pas bonne réputation. Certaines sont pourtant indispensables à une bonne santé. Encore faut-il les connaître.
 - 12. Les protéines, ces matériaux de première nécessité**
Les protéines sont des nutriments vitaux pour l'organisme. D'origine animale ou végétale, elles ont des avantages et des inconvénients qui sont indispensables à connaître.
 - 13. Vitamines, minéraux, antioxydants, ces nutriments aux super pouvoirs**
De plus en plus absents de notre alimentation moderne ces micronutriments jouent des rôles fondamentaux dans notre santé. Savoir où les trouver et comment les préserver est une priorité.
 - 14. Diététique : dissociation, monodiète, jeûne**
Mettre le système digestif au repos est une technique de base en naturopathie. Connaître les bienfaits et les limites de ces pratiques alimentaires vous permettra de les pratiquer à bon escient.
- 

15. Décrypter les étiquettes pour savoir bien acheter

On est parfois obligé de passer par des aliments tout-prêts. Décrypter le jargon des étiquettes, déjouer les pièges du marketing permet de mieux acheter.

16. Méthodologie de la cuisine saine rapide et gourmande

Pas le temps, pas le savoir-faire, pas les idées ... Vous découvrirez les bases de la cuisine facile, des idées, des recettes et des astuces pour faire vibrer vos papilles tout en gardant ligne et santé.

4^{ème} partie : Les indispensables de la prévention et des petits maux du quotidien

Désordres digestifs, nez bouché, stress, problèmes de sommeil... Dans cette partie, vous allez vous initier à l'utilisation de quelques remèdes naturels appropriés, en prévention ou en solution à certains petits maux du quotidien.



17. Les indispensables de la phytothérapie

Après une brève introduction sur le monde des plantes, vous découvrirez un best of des plantes majeures en naturopathie avec leurs indications et contre-indications.

18. Les indispensables de la gemmothérapie

Les bourgeons et autres formes embryonnaires de plantes permettent une utilisation des plantes à la fois profonde, globale et douce. Vous découvrirez l'essentiel de la gemmothérapie, véritable main de fer dans une gant de velours.

19. Les indispensables de l'aromathérapie

Les huiles essentielles et les hydrolats sont désormais mieux connus même si ce sont pour la plupart de très vieilles dames de la pharmacopée naturelle. Ce sont des substances très riches en principes actifs qu'il convient de manier avec précaution. Vous serez initiés à quelques incontournables qui suffiront, de par leur polyvalence, à accompagner de nombreux petits tracas.

20. Les indispensables de la micronutrition

L'alimentation peut malheureusement s'avérer insuffisante pour satisfaire les besoins de l'organisme. Des complémentations sont parfois nécessaires, voire indispensables, à condition d'utiliser les bonnes formes et les bonnes associations. Magnésium, fer, vitamine D...et autres compléments alimentaires majeurs feront l'objet de ce module.

21. Les panacées, celles qui font tout ou presque

On appelle panacées ces remèdes polyvalents, véritables couteaux suisses que vous devez absolument toujours avoir sous la main. On retrouvera parmi eux certains produits de la ruche, l'argile ou l'argent colloïdal par exemple.

5^{ème} partie : Un environnement sain pour vivre bien

Notre santé passe aussi par les produits avec lesquels nous sommes en contact dans notre quotidien et qui peuvent s'avérer très toxiques. Produits vaisselle, lessives, produits de toilette, déodorants, parfums ... sont malheureusement de sournois polluants. Ce module sera l'occasion de faire un point sur les perturbateurs endocriniens, nano particules et autres substances dangereuses et de découvrir des alternatives simples, naturelles et peu coûteuses.



22. Les indispensables du ménage au naturel



Dégraissier, détartrer, détacher ... Il existe dans la nature des solutions pour tout. Avec trois produits de base et un tour de main, votre maison sera propre et saine naturellement.

23. Les indispensables de la toilette au naturel

La peau est l'organe le plus grand du corps et à ce titre, elle doit être entretenue et respectée. Les salles de bains regorgent de produits en tout genre, certains indispensables, d'autres très accessoires : gel douche, démaquillant, dentifrice, déodorant... pourvoyeurs de produits toxiques et de déchets plastiques. Dans un souci d'écologie corporelle et environnementale, vous apprendrez à les substituer par quelques alternatives naturelles et polyvalentes.

IMPORTANT :

Ce programme ne permet pas de pratiquer la naturopathie à titre professionnel. Les informations partagées dans ce programme ne se substituent pas à un suivi ou un traitement médical.

Les rendez-vous en visio auront lieu via la plateforme [zoom](#)

Veillez à télécharger l'application au préalable si vous ne l'avez jamais utilisée auparavant. Pour vous connecter, il suffit de cliquer sur le lien indiqué sur votre ticket d'inscription.

Les horaires sont de 19h30 à 21h30 les mardis programmés.

Les modules sont tous enregistrés pour vous permettre de les rattraper si vous ne pouvez pas assister à une des soirées.

