



# FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



## FORMATION « La naturopathie pour les seniors »

---

### Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires en naturopathie pour les personnes de plus de 50 ans.

### Contenu & durée

- 3 modules
- Environ 10 heures
- 100% distanciel

## Niveau

- Tous niveaux

## Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
  - Connexion internet
-

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Après 50 ans, il est normal de se confronter à de nouveaux enjeux. La retraite approche avec les changements de mode de vie que cela implique, le corps se modifie, l'état d'esprit parfois aussi...

Tous ces changements peuvent déstabiliser la personne. Pour passer ce cap sereinement et relever les défis de cette nouvelle partie de la vie, il est très important de prendre soin de sa santé physique et mentale. En effet, quand arrive l'âge mûr, on devient plus fragile.

Pour profiter pleinement de la vie, il devient donc nécessaire d'avoir un suivi médical régulier et d'opter pour un mode de vie sain. C'est là que la naturopathie entre en jeu !

Ensemble de pratiques visant à équilibrer le corps et l'esprit par des moyens naturels, la naturopathie considère l'individu comme un tout au sein duquel les différentes fonctions sont liées et s'influencent les unes les autres. Cela la différencie de la médecine allopathique, pratiquée notamment par les médecins généralistes, qui se concentre sur la guérison des symptômes.

Les naturopathes croient en l'influence de l'esprit sur le corps et vice-versa, on parle d'approche holistique. La naturopathie est une pratique multidisciplinaire. Elle propose tout un tas de techniques naturelles pour améliorer la qualité de vie :

- Médecine des plantes,
- Huiles essentielles,
- Massages,
- Soins énergétiques,
- Équilibre alimentaire,
- Pratique d'une activité physique,

L'idée est de prendre soin de soi en douceur, mais en profondeur afin de devenir plus résistant sur le long terme. La naturopathie est très intéressante en tant que médecine préventive. Elle aide à renforcer la vitalité du corps et de l'esprit afin d'éviter qu'ils se mettent à dysfonctionner. C'est ce qui la rend très intéressante pour les seniors.

En effet, pour aborder l'âge mûr avec sérénité, il peut être nécessaire de revoir en profondeur ses habitudes de vie. Regarder en face les besoins spécifiques qui surviennent après 50 ans et les prendre en considération permet de se sentir plus libre et épanoui au quotidien.

Cette formation présente un certain nombre de techniques naturopathiques susceptibles d'améliorer la qualité de vie des seniors. Elle fait un point sur les bouleversements qui peuvent survenir avec l'âge et propose des solutions naturopathiques saines. Au cours de ce cursus, nous reviendrons sur la notion de vieillissement et nous verrons comment rester actif après la retraite sans s'épuiser. Nous parlerons beaucoup d'alimentation et de diététique, point central en naturopathie et élément crucial pour les seniors. Nous présenterons des plantes et compléments alimentaires susceptibles d'accompagner les seniors dans les problématiques qu'ils peuvent rencontrer. Enfin, nous aborderons dans le dernier module les soins du corps et nous vous présenterons des recettes de cosmétiques maison. Il existe des solutions naturopathiques pour chaque tranche d'âge et la naturopathie pour les aînés permet de contrebalancer le poids des années.

## PROGRAMME DE FORMATION

### **Module 1 : Introduction — Problématiques spécifiques aux seniors et bienfaits de la naturopathie**

Nous nous intéresserons aux techniques naturopathiques permettant aux seniors de préserver au maximum leur vitalité afin de profiter pleinement de la seconde partie de leur vie.

- 🌀 « Bien » ou « mal » vieillir, ce n'est pas qu'une histoire de gènes !
- 🌀 Pathologies et problématiques propres aux seniors
- 🌀 Quelles solutions la naturopathie peut apporter ?

### **Module 2 : Prendre soin de soi grâce à l'alimentation et les compléments alimentaires**

L'alimentation est un pilier de la naturopathie, vous verrez les aliments qu'il faut privilégier après 50 ans et vous recevrez des conseils diététiques pour garder la forme et entretenir votre corps.

- 🌀 L'alimentation : pilier de la naturopathie
- 🌀 Les seniors et leur alimentation
- 🌀 (Ré) équilibrage alimentaire et compléments pour accompagner le vieillissement

### **Module 3 : Des cosmétiques naturels pour les seniors**

Prendre soin de soi est essentiel et permet d'avoir conscience de son corps et de mieux l'accepter. Au travers de massages et de soins cosmétiques, vous apprendrez à redécouvrir votre corps et à l'aimer.

- 🌀 Produits cosmétiques industriels et vieillissement prématuré
- 🌀 Vieillesse et relation au corps
- 🌀 Rayonner au naturel grâce à la naturopathie

## À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

E-LEARNING FORMALIS, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK et QUALIOPi dans la catégorie : actions de formation.



Pour plus d'informations : <https://elearningformalis.fr>

Pour toute demande : [contact@elearningformalis.fr](mailto:contact@elearningformalis.fr) / 01 87 20 06 98