



# FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



## FORMATION LA NATUROPATHIE AU FÉMININ

---

### Objectif pédagogique

- Maîtriser les notions fondamentales en naturopathie féminine

### Contenu & durée

- 3 modules
- Environ 10 heures
- 100% distanciel

## **Niveau**

- Prérequis : aucun

## **Pré-requis technique**

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
  - Connexion internet
-

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Tout au long de leur vie, les femmes sont confrontées à des problématiques spécifiques. Elles peuvent être liées à leur anatomie à proprement parler, apparition des règles, éventuelles grossesses, ménopause, ou à des besoins qui relèvent davantage du bien-être : soins du corps et réduction du stress lié à la charge mentale. Ce qui est sûr, c'est que les femmes ont souvent, par la force des choses, une relation plus étroite avec leur corps et à son fonctionnement. Celui-ci reçoit un encadrement médical plus strict et systématique que le corps masculin. Dans ce contexte, la naturopathie peut constituer une alliée précieuse. Elle propose aux femmes un grand nombre de techniques qui peuvent les aider à s'approprier ou se réapproprier leur corps. De plus, la naturopathie a une approche dite « holistique », ce qui signifie qu'elle ne distingue pas le corps de l'esprit et qu'elle considère que tout est lié. Ainsi, là où la médecine allopathique (celle qui est pratiquée par un généraliste, par exemple) recherche et traite des symptômes particuliers, la naturopathie considère le symptôme comme le signe d'un déséquilibre global. Le but sera donc de chercher comment ce déséquilibre est survenu et d'en traiter la cause profonde. Vous verrez que cela passera autant par l'alimentation que par l'aide de plantes médicinales, ou encore des massages et des techniques de relaxation. La naturopathie se base sur l'un des principes d'Hippocrate, considéré en Occident comme le père de la médecine : *« cherchez la cause et supprimez-la. Puis cherchez la cause de la cause et supprimez-la. Puis cherchez la cause de la cause de la cause de la cause et supprimez-la ».*

Le but de cette formation est donc de vous apprendre à connaître votre corps et à en prendre soin avec des moyens naturels. Pour cela, il ne suffit pas de bien connaître les herbes thérapeutiques, mais d'analyser en profondeur votre rapport à votre anatomie et d'apprendre à faire des liens de cause à effet. Vous avez un cycle irrégulier ? Avez-vous pensé que cela est peut-être dû à un excès de stress ou à une mauvaise alimentation ? De même, un teint brouillé peut être lié à un excès de fatigue ou à des repas trop chargés en mauvaises graisses.

Avec la naturopathie, vous vous approprierez toute une gymnastique de l'esprit qui consiste à comprendre votre fonctionnement et à identifier les techniques de soins naturels qui vous correspondent le mieux. L'idée n'est pas, bien sûr, de contourner la médecine traditionnelle, mais de devenir plus autonome dans votre rapport à votre corps et, surtout, de réduire la quantité de produits toxiques absorbés. Cette formation est destinée à toutes les personnes qui souhaitent mieux se connaître et avoir les clés d'un mode de vie sain.

## PROGRAMME DE FORMATION

### Module 1 : Introduction

- ☞ Pourquoi les personnes possédant une anatomie féminine doivent adopter une approche spécifique ?
  - ◆ Dimension physiologique : prendre en compte les problématiques liées aux corps nés féminins
  - ◆ Dimension politique et sociale : aider les personnes à mieux connaître leur corps et à se l'approprier
- ☞ De la sorcière à la sage-femme : les soins du corps féminin à travers les âges
  - ◆ Femmes et relation de soin, une connexion très ancienne
  - ◆ Les soins du corps féminin en médecine occidentale
  - ◆ Enjeux et problématiques spécifiques aux personnes possédant un utérus
  - ◆ Production d'hormones spécifiques et cycle menstruel
  - ◆ Fertilité
  - ◆ Grossesse, accouchement et allaitement
  - ◆ Ménopause
  - ◆ Troubles de l'appareil reproducteur féminin

### Module 2 : Naturopathie et problématiques liées à l'appareil reproducteur féminin

- ☞ La naturopathie en complément de la gynécologie traditionnelle
  - ◆ Permettre aux personnes possédant une anatomie féminine d'appréhender leur corps différemment
  - ◆ Faire un travail de fond sur les causes des troubles spécifiques du corps féminin
- ☞ Féminité et perception du corps au XXI<sup>e</sup> siècle
  - ◆ Diversification des modes de vie

- ◆ Diversification des pratiques gynécologiques
- ☞ La naturopathie, l’alliée des anatomies féminines
  - ◆ Psychologie
  - ◆ Exercice physique
  - ◆ Alimentation
  - ◆ Phytothérapie
  - ◆ Hydrothérapie
  - ◆ Techniques vibratoires
  - ◆ Massages

### **Module 3 : Naturopathie et soins du corps féminin**

- ☞ La naturopathie pour appréhender une autre conception de la beauté
    - ◆ Limiter, voire supprimer l’utilisation de produits chimiques
    - ◆ Rétablir un lien entre esthétique et santé du corps
  - ☞ Naturopathie et beauté : l’importance du corps et de l’esprit
    - ◆ Les émonctoires
    - ◆ Bien-être intérieur et rayonnement extérieur
  - ☞ Techniques de naturopathie pour soigner et embellir son corps
    - ◆ Prendre soin de sa peau naturellement
    - ◆ Équilibrer sa sexualité avec 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.



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

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