



# FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



## FORMATION « CONSEILLER EN RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE & NATUROPATHIE »

---

### Objectif pédagogique

- Maîtriser les notions fondamentales pour devenir « Conseiller en rééquilibrage alimentaire & naturopathie ».

### Contenu & durée

- 12 modules
- Environ 80 heures
- 100% distanciel

## Niveau

- Prérequis : Aucun
- Certification interne

## Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
  - Connexion internet
-

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La **naturopathie** existe depuis que l'homme cherche à se soigner avec la nature environnante. Autrement dit, elle existe depuis toujours. Les médecines antiques n'utilisaient que des remèdes à base de plantes. L'alimentation à cette époque était saine, les peuples se nourrissaient de la chasse, la pêche, la cueillette et leur propre production et élevage.

L'industrialisation et les découvertes scientifiques en matière de santé et d'anatomie ont marqué **une rupture avec la nature**. L'alimentation et les soins chimiques sont maintenant à la portée de tous. Plus besoin d'élever et traire sa vache pour avoir un verre de lait, plus besoin d'attendre que la fièvre fasse son œuvre en cas d'infection, il suffit de prendre du paracétamol ou une cure d'antibiotiques.

Mais aujourd'hui le revers de cette facilité s'abat sur la société dans laquelle nous vivons. Nous tombons plus facilement malades avec un corps moins armé à cause des traitements médicamenteux et d'une nourriture appauvrie. De plus, **nous avons perdu les connaissances des remèdes naturels** et doutons de leur efficacité.

La naturopathie se veut de nos jours une philosophie, **une hygiène de vie à part entière**. Notre formation vous propose de récupérer ce savoir perdu, amélioré grâce aux avancées scientifiques dans la compréhension de l'anatomie humaine, l'action des plantes et les bienfaits d'une alimentation saine. Elle renouvelle ce savoir ancestral et le met à la disposition de celui ou celle qui souhaite se reconverter professionnellement, ou qui désire revenir à un mode de vie plus sain afin de **retrouver ses pleins pouvoirs d'autoguérison**.

---

## PROGRAMME DE FORMATION

### Module 1 - Les notions de base de la naturopathie

Dans ce premier module, nous allons découvrir le concept de santé au naturel, son histoire et son évolution, ainsi que les concepts de base de la naturopathie.

- 🌸 Histoire et évolution de la naturopathie
- 🌸 Comment est née la naturopathie, qu'est-ce qui a marqué son histoire ?
- 🌸 Le principe d'autoguérison : le plus naturel des remèdes
- 🌸 Les concepts de base de la naturopathie
  - L'humorisme : comment les liquides corporels régissent notre santé ?
  - Focus sur les émonctoires : quels sont les filtres du corps humain, comment fonctionnent-ils ?
  - Le causalisme : quelles sont les causes de maladie retenues en naturopathie ?
  - Le vitalisme : qu'est-ce que l'énergie vitale ?
- 🌸 Relation d'aide et rôle du « Conseiller en rééquilibrage alimentaire et naturopathie »
- 🌸 Les limites de la pratique : quelles sont les limites à ne pas franchir en naturopathie ?
- 🌸 Annexe : fiches anatomie
  - Principaux tissus du corps
  - Système ostéomusculaire
  - Système digestif
  - Système cardiovasculaire
  - Système endocrinien

### Module 2 : La nutrition

Les présentations étant faites, nous allons, dans ce deuxième module, pouvoir faire la lumière sur les secrets d'une alimentation saine. Nous évoquerons chaque nutriment, les mécanismes d'assimilation, leur utilité et tâcherons de savoir où les trouver.

- 🌸 Équilibre acido-basique : qu'est-ce que le taux d'acidité des aliments et quels sont ses effets sur la santé ?

- 🌸 Structure biochimique des aliments : comprendre la composition de ce que nous mangeons
- 🌸 Allergies et intolérances alimentaires : quelle est la différence entre les deux ? Comment sont-elles provoquées ?

### **Module 3 : Nutrition (suite)**

Nous allons ici aborder dans ce troisième module l'alimentation d'un point de vue plus concret ainsi que les différentes cures qui permettent de nettoyer l'organisme.

- 🌸 Les cures naturopathiques : à quoi servent-elles ? Comment les effectuer ?
  - Le jeûne
  - La monodiète
  - La cure détoxifiante
  - La cure de revitalisation
  - La cure de stabilisation
- 🌸 Épices et vertus : les différentes épices et leurs effets sur la santé.
- 🌸 Les « superaliments » : quels sont-ils ? Quels sont leurs bienfaits sur la santé ?
- 🌸 Adapter son alimentation en fonction de l'âge et de la condition physique : chaque âge et chaque rythme de vie engendrent des besoins différents. Comment adapter son alimentation en tenant compte de ces paramètres ?

### **Module 4 : Les causes de maladies**

Ce quatrième module passe en revue les causes des maladies. Vous apprendrez pourquoi toute maladie est la résultante d'un dysfonctionnement.

- 🌸 Rappel sur le concept d'engrassissement : les humeurs comme cause des troubles de la santé
- 🌸 Les attaques extérieures : les microbes, les virus, les causes environnementales...
- 🌸 Les mauvaises habitudes : elles se révèlent parfois nuisibles au bon fonctionnement de notre corps...
  - La sédentarité
  - La consommation de produits intoxicifiants
  - Une alimentation non adaptée
  - Le non-respect des signaux du corps

## Module 5 : Mises en place d'un suivi

Maintenant que vous êtes à même de comprendre le corps humain, son fonctionnement et les causes de ses troubles, vous allez aborder une partie de la formation plus technique. Dans ce cinquième module, nous aborderons la mise en place du suivi naturopathiques

- 🌸 La fiche client : comment se déroule-t-elle ? Quelles sont les informations à récolter ?
- 🌸 Le bilan de vitalité : à quoi sert-il ? Comment l'effectuer ?
  - L'iridologie
  - La morphophysiologie
  - La morphopsychologie
  - Les constitutions hippocratiques
- 🌸 Renvois vers des spécialistes

## Module 6 : Le pouvoir des plantes

Ce sixième module approfondit la partie technique de la formation. Vous découvrirez les différentes plantes et substances aptes à soigner ou soulager, et la façon de les utiliser. D'autres techniques naturelles et manuelles viendront enfin compléter vos apprentissages.

- 🌸 Phytologie générale : les principaux actifs des plantes et leurs effets
- 🌸 Les formes utilisables : sous quelles formes utiliser le pouvoir des plantes ?
  - Les formes issues des laboratoires
  - Les infusions
  - Les décoctions
  - Les teintures et teintures mères
  - Les macérats de bourgeons
  - Les huiles essentielles
  - Les élixirs floraux
- 🌸 Les autres remèdes naturopathiques : que nous réserve encore la nature pour soulager les maux

## Module 7 : Les soins énergétiques

Ce septième module se concentre sur les techniques utilisant les énergies pour guérir et prévenir les maux physiques.

- 🌸 La magnétologie : comment utiliser les énergies pour se soigner ?
  - L'aura et les chakras
  - Le magnétisme
  - Le reiki
  - La lithothérapie
- 🌸 La réflexologie : comment utiliser les points réflexes du corps pour soulager les maux ?
  - L'auriculothérapie
  - La réflexologie palmaire
  - La réflexologie plantaire

### **Module 8 : Les techniques naturelles**

Nous allons étudier dans ce huitième module l'homéopathie et les techniques de soins naturels. Ces techniques utilisent les éléments de la nature, de notre environnement qui nous font du bien et que l'on trouve partout. Vous apprendrez aussi comment l'esprit se révèle être un moteur puissant de guérison.

- 🌸 Les principes de l'homéopathie : comprendre sur quel principe elle s'appuie
- 🌸 L'actinologie : se soigner grâce à la lumière
  - L'héliothérapie
  - La chromothérapie
- 🌸 L'hydrologie : comment se soigner par l'eau ?
  - L'eau de boisson
  - L'eau en usage externe
- 🌸 La sophrologie : se détendre et soulager les maux par la force de l'inconscient
- 🌸 La méditation : se libérer des énergies négatives afin de renforcer sa vitalité.

### **Module 9 : Les soins psychocorporels**

Vous avez vu les différents principes fondamentaux de la naturopathie et, à ce stade, vous pouvez commencer à réfléchir et vous informer sur les formations complémentaires à effectuer si vous le souhaitez.

- 🌸 Le massage californien : quand technique manuelle et magnétisme s'allient pour soulager le corps

- 🌸 Le massage abdominal : soulager les douleurs de l'abdomen et contrôler son stress en se massant le ventre
- 🌸 Les techniques respiratoires : contrôler son stress et oxygéner son organisme
  - La respiration abdominale
  - Le bol d'air Jacquier
  - La cohérence cardiaque
- 🌸 Les bienfaits de l'exercice physique.

## **Module 10 : Pathologies et conseils naturopathiques**

Dans cette partie très complète, nous allons aborder tous les conseils naturopathiques en fonction des troubles les plus fréquemment rencontrés.

- 🌸 Soulager les allergies
- 🌸 Soulager l'appareil digestif
- 🌸 Soulager l'appareil respiratoire
- 🌸 Soigner l'appareil cardiovasculaire
- 🌸 Soigner la peau
- 🌸 Soigner les yeux
- 🌸 Soigner les enfants
- 🌸 Soigner la sphère uro-génitale
- 🌸 Traiter les troubles liés à la sexualité
- 🌸 Aborder les maux du quotidien
- 🌸 Accompagner les traitements lourds

## **Module 11 : Psychologie**

À ce stade, vous avez acquis toutes les bases incontournables de la pratique. Il ne vous manque plus que les bienfaits de l'expérience. Étant donné que la naturopathie englobe le corps et l'esprit, il est important de vous initier aux mécanismes de la pensée et à ses pouvoirs sur le corps.

- 🌸 La pensée positive
  - Le lâcher-prise



- L'effet miroir
- 🌸 Comprendre et maîtriser son stress
  - Les sources de stress
  - L'impact du stress sur le corps
  - Maîtriser son stress
  - Comment la naturopathie peut-elle aider à mieux utiliser son stress ?
- 🌸 Névroses, psychoses et naturopathie
- 🌸 La psychosomatisation
- 🌸 Le sommeil
  - Les bienfaits du sommeil
  - Apprendre à respecter son rythme biologique

## **Module 12 : Votre installation professionnelle**

Dans ce dernier module, nous allons vous donner de nombreux conseils pratiques pour démarrer votre activité. Une installation réussie commence par un projet bien préparé.

- 🌸 Les clichés à combattre : répondre aux idées reçues sur la naturopathie
  - 🌸 Préparer son projet : étude de marché, choix du lieu d'activité...
  - 🌸 Le statut fiscal : choisir la gestion administrative de son activité
  - 🌸 Démarrer l'activité : tarifs appliqués, assurances, cotisations, adhésion à un syndicat...
  - 🌸 Trouver des clients : prospection, publicité, où aller chercher les clients...
  - 🌸 Première séance : script d'exemple pour ne pas se retrouver muet par le stress de la première fois
  - 🌸 Check-list
-

## 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