

« Formation en Nutrition et Cure Détox »



Vous vous êtes certainement déjà demandé quelle était la meilleure façon de s'alimenter pour être en forme et conserver ou retrouver la santé. Peut-être même souhaitez-vous améliorer le quotidien de vos proches en changeant leur nutrition, et pourquoi pas en faire votre métier.

La formation en nutrition et cure détox que nous proposons apporte de vraies réponses grâce à l'expérience d'un spécialiste du bien-être et de l'hygiène alimentaire. Fort de vingt années de pratique de la naturopathie et d'apprentissage de nombreuses techniques de bien-être, notre expert nous livre le fruit de ses découvertes.

Cette cure détox est une méthode permettant à tout un chacun de changer de manière durable ses habitudes alimentaires. Il s'agit d'une cure détoxifiante de dix jours et d'un suivi personnalisé de deux mois. Cet enseignement permet également d'acquérir les connaissances nécessaires pour transmettre son savoir en devenant coach en hygiène vitale.

Dans cette formation, qui s'adresse à tous, l'expert vous transmet sa méthode pas à pas. Vous découvrirez également comment réussir la reprise alimentaire pour une transformation des habitudes permettant d'optimiser les bénéfices de la cure. L'accompagnement

Document actualisé le 01/03/2023



psychologique n'étant pas à négliger, vous serez initié à des techniques de pédagogie positive et de méditation.

Que vous soyez en reconversion professionnelle ou simplement à la recherche d'un moyen de soutenir votre vitalité par l'alimentation pour vous et votre entourage, cette formation a pour but de vous donner les connaissances en nutrition, de faire de votre assiette votre facteur de vitalité numéro un et, si c'est votre souhait, de vous préparer à aider les autres dans leur démarche de mieux-être.

Les dix modules qui composent cette formation vous donneront les clés d'une hygiène alimentaire optimale et adaptable à tous les modes de vie, ainsi qu'un métier passionnant et humain.

Notre spécialiste a étudié l'ostéopathie et la naturopathie pendant plusieurs années. Il a également travaillé dans différents centres en France de cures et de formations en hygiène vitale, avec la chance de côtoyer de grands nutritionnistes qui ont révolutionné son regard sur l'alimentation. Après de nombreuses années de formation, il a mis au point une cure qui reprend tous ces principes en l'adaptant à la société actuelle et aux besoins de chacun. Grâce à cette cure, il a embelli la vie de plus de 500 personnes lors de coachings individuels.

Public :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Durée de formation :

40 heures

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez vous rendre sur le site : <https://elearningformalis.fr> ou nous contacter par email : equipepedagogique@elearningformalis.fr

Document actualisé le 01/03/2023

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de maîtriser les notions fondamentales pour accompagner une cure détox et nutrition

Moyen et modalité :

FOAD

Alternance de théorie et de cas pratiques

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

Moyens Techniques :

10 modules au format PDF

10 fichiers audio au format mp3

Vidéos explicatives

Un code de déontologie

Un examen final

Notre support qui est là pour répondre à toutes vos questions

Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et un accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

QCM



Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 24 heures entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Handicap :

Toutes les formations dispensées à FORMALIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

AGEFIPH

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK

Contact mail uniquement

rhf-idf@agefiph.asso.fr

MDPH

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris

0 805 800 909

contact@mdph.paris.fr

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Le Prix :

590 €

Document actualisé le 01/03/2023

Contact :

MARIN JONES Harriet
equipepedagogique@elearningformalis.fr
+ 33 1 87 20 06 98

« Formation en Nutrition et Cure Détox »

PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

Module 1 : Introduction à l'hygiène alimentaire et à la Cure détox

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'identifier les facteurs à prendre en compte avant de réaliser une cure détox

Chapitre 1: Présentation du concepteur de la Cure détox : faites connaissance avec notre expert et découvrez ce qui l'a amené à partager ses connaissances.

Chapitre 2 : Quand rétablir le bon fonctionnement de l'organisme ? Il n'est jamais trop tard pour inverser les tendances négatives.

Chapitre 3 : Les clés de l'équilibre. Voici les composantes essentielles à notre épanouissement

Chapitre 4 : À qui s'adresse cette cure détox ? Un outil de santé pour vous-même, votre entourage... et vos clients !

Chapitre 5 : Côté client, comment se passe un coaching ? Devenez un guide de santé et accompagnez vos clients.

...

Module 2 : Notions de naturopathie à travers l'expérience de notre expert

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les notions de naturopathie en lien avec les cures détox

Chapitre 1: Qu'est-ce que la naturopathie ? Ou comment nourrir son énergie vitale.

Chapitre 2 : Les doctrines d'hygiène et de santé dans le monde : comparons allopathie, homéopathie et naturopathie.

Chapitre 3 : La philosophie de la naturopathie : intégrer la notion de vitalisme.

Chapitre 4 : Les microbes, mais qui sont-ils ? Distinguer microbes, bactéries et virus.

Document actualisé le 01/03/2023

Chapitre 5 : Les organes qui participent à notre santé et leurs fonctions : intéressons-nous à la physiologie de notre corps, nos organes et leur fonctionnement de santé.

Chapitre 6 : L'intestin, l'autre cerveau du corps qui participe activement à notre immunité.

Chapitre 7 : Notre corps est un véritable orchestre symphonique : comment accorder ses instruments

...

Évaluation module 2

Module 3 : Les 7 principes fondamentaux de l'alimentation

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les 7 principes fondamentaux de l'alimentation

Chapitre 1 : La mastication : la digestion commence dans la bouche.

Chapitre 2 : Faire de bonnes combinaisons alimentaires : dissocier les aliments pour avoir une digestion plus courte.

Chapitre 3 : Respecter le temps de digestion entre deux repas pour permettre au système digestif de se reposer.

Chapitre 4 : Avoir toujours du cru et du cuit dans son assiette : le cru apporte l'essentiel des vitamines.

Chapitre 5 : Consommer la protéine animale sur un seul repas par jour : tout est question d'équilibre.

Chapitre 6 : Éviter le blé, le maïs, les produits laitiers et le sucre raffiné : pourquoi ces aliments sont-ils à l'origine de nombreuses maladies ?

Chapitre 7 : Manger un maximum de fruits entre les repas : leur digestion demande peu d'énergie et leurs bienfaits sont inégalables.

...

Évaluation module 3

Module 4 : L'homme est-il omnivore ?

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'identifier les bonnes pratiques d'alimentation quotidienne

Chapitre 1 : Le gluten, phénomène de mode ou vrai problème de société ? Faisons le point sur le gluten, dont nous entendons beaucoup parler.

Chapitre 2 : On peut se poser la question du blé et de ce qu'il contient. Comment le blé d'antan s'est transformé pour devenir l'ennemi de la santé.

Chapitre 3 : La méthode acides-bases : tout est question d'équilibre.

Chapitre 4 : L'homme est-il omnivore, finalement ? Pas si sûr...

Chapitre 5 : Étude de cas.

...

Évaluation module 4

Document actualisé le 01/03/2023

Module 5 : Découvrir les bons aliments

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'identifier les propriétés nutritionnelles des aliments

Chapitre 1: Les bons corps gras : ces huiles végétales qui vous veulent du bien.

Chapitre 2 : Les fruits et les légumes de saison : votre atout vitamines !

Chapitre 3 : Les oléagineux : riches en bonnes graisses et en protéines, ils possèdent de nombreuses vertus.

Chapitre 4 : Compléments alimentaires et leur fonction : comment bien les utiliser.

Chapitre 5 : Les régimes qui font maigrir : est-ce bon pour la santé ?

Chapitre 6 : Les régimes du point de vue cellulaire : comment cela fonctionne-t-il dans notre organisme ?

Chapitre 7 : La cure détox fait mincir et non maigrir : perdre du poids sans les effets délétères.

...

Évaluation module 5

Module 6 : Présentation de la cure détox

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser le déroulement d'une cure détox

Chapitre 1: Historique de la cure : comment le concept est-il né ?

Chapitre 2 : Un petit tour dans la cuisine : que va-t-on y trouver ?

Chapitre 3 : Organisation, déroulement de la semaine : comment cela se passe-t-il concrètement ?

Chapitre 4 : Livraison et échanges : les services proposés aux clients.

Chapitre 5 : Besoins en produits alimentaires : petite liste de courses pour coach bien organisé.

Chapitre 6 : Au cœur de la Cure Verissimo : les objectifs vitaux à atteindre.

Chapitre 7 : Les effets de la cure à court terme et à long terme : perte de poids, transformation de l'état de vie et changements de comportement.

...

Évaluation module 6

Module 7 : Recettes de la cure détox

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser la préparation des jus et des plats composant la cure détox

Chapitre 1: Focus sur la cuisson des aliments : saisir l'importance des modes de cuisson.

Document actualisé le 01/03/2023

Chapitre 2 : Les assaisonnements : quelques recettes à décliner selon vos goûts.

Chapitre 3 : Les jus : mettre son système digestif au repos en se nourrissant.

Chapitre 4 : Le repas du soir : des exemples de menus pour des dîners santé !

Chapitre 5 : Les recettes de cuisine : découvrez dans le détail les 10 recettes de la cure Verissimo.

...

Évaluation module 7

Module 8 : Le déroulement d'un coaching

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser le déroulement d'un coaching dans le cadre d'une cure détox

Chapitre 1: Le comportement du coach : avoir la « coach-attitude ».

Chapitre 2 : Le premier entretien : entrer dans le vif du sujet.

Chapitre 3 : Le deuxième entretien : pour un premier bilan.

Chapitre 4 : Le troisième entretien : avant d'entamer la suite du programme.

Chapitre 5 : Le suivi clientèle : orienter le client vers le « penser à l'endroit ».

...

Évaluation module 8

Module 9 : Le travail psychologique parallèle à la cure

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser l'accompagnement psychologique de la personne en cure

Chapitre 1: La repositivation du mental : pourquoi et comment modifier notre programmation ?

Chapitre 2 : Pédagogie de la pensée positive : donner des clés au client pour la prise de recul et le lâcher-prise.

Chapitre 3 : La méditation : comment bien la pratiquer ?

Chapitre 4 : Le karma : pensées, paroles et actions. Comment en éclairer les espaces négatifs ?

...

Évaluation module 9

Module 10 : L'installation professionnelle

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de développer une activité professionnelle autour de la nutrition et des cures détox

Document actualisé le 01/03/2023

Chapitre 1 : L'analyse de l'activité : faire une étude de terrain.

Chapitre 2 : Le choix du statut fiscal : vos différentes options.

Chapitre 3 : Le lancement de son activité professionnelle : parlons formalités et argent.

Chapitre 4 : La recherche de clientèle : comment se faire connaître ?

...

Évaluation module 10

ACCESSIBILITÉ

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de FORMALIS en matière d'accessibilité numérique.

1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, FORMALIS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de FORMALIS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

Document actualisé le 01/03/2023



3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

CGV disponibles sur ce lien :

<https://elearningformalis.fr/wp-content/uploads/2021/04/CGV-Formalis.pdf>

Document actualisé le 01/03/2023

FORMALIS 165 Quai de Valmy, 75010 - Paris – Siret : 50334974800031 – Enregistré sous le n°11755630075 auprès du préfet de région : Ile de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 5911C – TVA : FR10503349748 – RCS : Paris Paris B 503 349 748 – Capital : 45 000€ – Tel : + 33 1 87 20 06 98 – Email : equipepedagogique@elearningformalis.fr – Site internet : <https://elearningformalis.com/>