

# **Programme de formation Naturopathie contemporaine au fil des saisons**

Dans cette formation immersive, plongez au cœur des principes fondamentaux de la naturopathie familiale et apprenez à décoder les mystères de notre bien-être en lien avec les cycles saisonniers.

## **Objectif de la formation :**

Acquérir les connaissances et compétences nécessaires pour adopter une approche holistique de la santé familiale en fonction des saisons. Apprendre à utiliser les principes de la naturopathie pour favoriser le bien-être physique, émotionnel et mental de chaque membre de la famille tout au long de l'année.

## **Contenu de la formation :**

### **Explorez les fondements de la naturopathie :**

- Plongez dans l'essence même de la naturopathie et apprenez à déchiffrer les messages de votre corps.
- Démystifiez le sens et l'origine des maladies pour mieux comprendre comment préserver votre santé.

### **Harmonisez votre bien-être avec les Saisons :**

- Dévoilez l'influence magistrale des saisons sur notre santé et notre vitalité.
- Découvrez l'importance cruciale d'adapter vos pratiques de santé aux fluctuations saisonnières pour une vitalité optimale.

### **Créez votre pharmacie de Santé Naturelle :**

Apprenez à composer votre propre pharmacie naturelle familiale avec soin, en sélectionnant des plantes médicinales, des huiles essentielles et des compléments alimentaires sur mesure pour chaque membre de votre famille.

### **Intégrez la Naturopathie dans votre quotidien :**

Recevez des suggestions pratiques et faciles à mettre en œuvre pour intégrer les principes de la naturopathie dans votre vie quotidienne, en harmonie avec les saisons.

### **Trouvez des Solutions Naturelles pour vos maux courants :**

Explorez une variété de situations de santé courantes et découvrez des solutions naturelles personnalisées pour soulager vos maux et préserver votre bien-être.

### **Poursuivez votre voyage vers une santé optimal :**

Recevez des recommandations expertes pour continuer à développer votre bien-être personnel et mettre en pratique les précieuses connaissances acquises lors de cette formation transformative.

## **Votre programme**

### **Partie 1 : Les bases fondamentales de la naturopathie contemporaine**

#### **Origines et évolution de la naturopathie**

- Les racines anciennes de la médecine naturelle : influences de l'Antiquité et des traditions médicales non conventionnelles.
- L'émergence de la naturopathie moderne au 19ème siècle : principaux acteurs, mouvements hygiénistes, et premières pratiques de santé naturelle.
- Le développement de la naturopathie dans le monde : influences culturelles, migrations, et adaptation aux contextes locaux.

#### **Définition de la naturopathie**

- Qu'est-ce que la naturopathie ?
- Vers un nouveau paradigme ? La naturopathie contemporaine
- Approche critique de la naturopathie
- Les piliers de la vitalité

#### **Piliers et philosophie**

- La santé, un état d'équilibre et de bien-être
- Le sens de la maladie : au-delà des symptômes
- Notion de santé intégrative
- Comment éviter de tomber dans le syndrome de la blouse verte ?
- Notion de Psychosomatique et Somato-psyché
- L'énergie vitale, le souffle de la vie
- L'homéostasie : une boussole intérieure
- Le terrain : notre constitution individuelle
- Notion d'immunité
- Le fléau du 21 ème siècle : le stress chronique oxydatif
- Du stress chronique à l'inflammation

#### **Notion de physiologie digestive**

- Parcours de digestion
- Conséquences d'une digestion inefficace sur la santé globale
- Techniques et remèdes naturels pour améliorer la digestion et favoriser l'absorption des nutriments

#### **Nutrithérapie**

- Rôle de l'alimentation dans la modulation de la réponse inflammatoire
- Principes de base pour composer des repas équilibrés et adaptés à chaque individu
- Importance de la variété des aliments pour obtenir tous les nutriments essentiels
- Les marqueurs biologiques à observer
- Le rôle de la micronutrition
- Importance des vitamines, minéraux et oligo-éléments dans la santé globale

### **Partie 2 : La profession de naturopathe : un éducateur de santé**

- L'évolution de la reconnaissance institutionnelle

- Les obligations légales
- Les organismes et les associations professionnelles
- Rôle et missions
- Les connaissances requises pour exercer le métier
- Comment choisir un naturopathe ?
- La complémentarité avec les professionnels de santé
- Comment pratique-t-on la naturopathie ? (Déroulement d'une consultation, bilan de vitalité, programme d'hygiène vital)

### **Partie 3 : L'arsenal du naturopathe**

- Les 10 agents naturels
- Alimentation
- Exercice physique
- Psycho-émotionnel
- Les techniques complémentaires
- Phytothérapie
- Aromathérapie
- Techniques manuelles
- Techniques réflexes
- Techniques respiratoires
- Actinologie
- Hydrologie

### **Partie 4 : Les différentes cures**

- Les 3 cures de Marchesseau (Détoxination, Revitalisation, Stabilisation évolutive)
- Cure équilibre acido-basique
- Cure détox aux métaux lourds
- Cure de jeûne

### **Partie 5 : 5 semaines d'outils pratiques classés par saison**

- Alimentation
- Psycho-émotionnel
- Hydrologie
- Techniques respiratoires
- Techniques réflexes
- Techniques manuelles

Test d'évaluation