



Initiation à la Naturothérapie

Objectifs de la formation :



- Connaître les bases de la Naturothérapie
- Appréhender les méthodes naturelles qui visent à préserver la santé et à la conserver



Public

- Manager d'équipe de vente
- Conseiller de vente



Prérequis

Aucun



Modalités

1 jour en présentiel ou distanciel



Programme

BLOC 1 : L'alimentation selon la naturopathie

- Fondements de la naturopathie et ses techniques
- Nutrition : quel rôle joue l'alimentation sur notre santé ?
- Classique, bio, végétarienne : comment équilibrer son alimentation
- Chacun est unique : adapter son alimentation à sa typologie

BLOC 2 : La cure de détoxification : de quoi s'agit-il vraiment ?

- Bien plus qu'une cure minceur ou cure drainante à la mode, découvrez ses intérêts, fonctions et contre-indications.
- Concevoir sa cure : alimentation détoxifiante monodiètes, plantes drainantes et autres techniques.

BLOC 3 : La santé intestinale et digestive au cœur de notre équilibre

- Fonctionnement du système digestif et rôle des intestins sur notre santé et système immunitaire
- Flore intestinale : cet "écosystème" si précieux...
- Focus sur les intolérances et allergies alimentaires
- Equilibre intestinal : alimentation adaptée et techniques naturopathiques



Initiation à la Naturothérapie

Moyens pédagogiques :

Alternance d'exposés théoriques et d'exercices pratiques, en conformité avec le savoir-faire de l'organisme de formation. Les échanges avec le groupe permettront d'identifier des situations concrètes. Chaque stagiaire pourra régulièrement intervenir pour faire part de ses expériences et questionnements dans le respect des autres stagiaires et du programme. Un support pédagogique sera remis à chacun afin de garder une trace écrite du contenu de la formation professionnelle.

Animation réalisée par un Naturopathe certifié ou un Pharmacien



Programme

BLOC 4 : Acquérir des réflexes santé au quotidien

- L'alimentation en fonction des saisons, des besoins, des périodes de vie.
- Zoom sur les aliments clés.
- Les modes de cuisson respectueux des aliments.
- Constituer sa boîte à outils "naturo"



Validation

- Evaluation sommative : QCM fin de formation
- Attestation des acquis de formation



Tarifs

intra

Devis

Inter

390€