



PROGRAMME DE FORMATION DEVENIR NATUROPATHE

Spécialiste en gestion du stress
et des émotions

En ligne, 20 semaines (5 mois) - 200H

Organisme de formation Para+C – Cécilia CARREAU
Bien dans sa vie, bien pour autrui.

Naturopathie, histoire et législation, trouver sa place – 2 semaines -

Module 1 – Chapitre 0 - Introduction à la formation – Semaine 1

=> Explications sur le déroulé de la formation, l'organisation à observer, les précautions à prendre pour un bon suivi dans le cadre de la formation professionnelle.

Objectif : Être capable de comprendre et de se servir de la plateforme de formation.

Module 1 - Chapitre 1 : Définitions de la naturopathie et législation – Semaine 1

=> Etude de l'évolution de la naturopathie au fil du temps, de sa naissance par les herboristes puis dans les pharmacies, à l'évolution de la loi autour de cette profession et les règles aujourd'hui en tant que conseiller en santé naturelle. Poser un cadre pour comprendre l'origine de la législation et connaître les façons possibles d'exercer votre profession en toute sécurité.

Objectif : Être capable de définir la naturopathie en connaissant sa définition et son cadre réglementaire.

Module 1 - Chapitre 2 : La bonne posture du thérapeute pour se protéger énergétiquement – Semaine 1

=> Pour se protéger et protéger ses consultants, un praticien en santé naturelle peut penser à se protéger, apprendre à se décharger à la Terre, à s'ancrer, à se nettoyer énergétiquement, à avoir des intentions justes.

Objectif : Être capable d'exercer des soins en étant juste pour soi et son consultant.

Module 1 - Chapitre 3 : Trouver sa place en tant que thérapeute– Semaine 2

=> L'Alignement est un facteur clé du succès. Plus vous serez aligné avec vos capacités, vos contraintes, votre vision, plus la vie vous servira ce dont vous avez besoin, sans effort.

Objectif : Se rendre compte qu'on a une place unique à prendre, pour exprimer pleinement qui nous sommes, et s'en sentir légitime.

Les mécanismes du fonctionnement de l'organisme, le « médecin intérieur », le principe d'auto-équilibre - 7 semaines -

Module 2 - chapitre 1 : Principe d'homéostasie via hypothalamus, température, glycémie, tension- Semaine 3

=> Étude de ce principe d'auto-équilibrage du corps sur plusieurs normes; hypothalamus, température corporelle, éléments sanguins, tension artérielle.

Objectif : Être capable de définir les systèmes d'auto-régulation du corps, l'homéostasie.

Module 2 - chapitre 2 : Homéostasie, Equilibre acido-basique- Semaine 4

=> Comprendre le principe d'équilibre via le pouvoir tampon, ainsi que la gestion des sucres et graisses par l'organisme.

Objectif : Être capable de comprendre le rôle de l'homéostasie dans le corps, et le principe du « médecin intérieur ».

Module 2 - chapitre 3 : Les déchets et les humeurs, notion de terrain et diathèse – morphopsychologie - Semaine 5

=> Comprendre l'importance d'avoir des humeurs, donc des liquides organiques de qualité, pour préserver sa santé. Notions de terrain et de diathèse, en fonction de l'hérédité et de l'hygiène de vie.

Objectif : Être capable de définir quels déchets peuvent être présents dans le corps, et sous quelle forme en fonction des sources, pour savoir comment les évacuer.

Module 2 – chapitres 4, 5 et 6 : Les émonctoires ; Intestins et flore, Reins et foie, Poumons et Peau – Semaine 6

=> Étudier les émonctoires, principales voies de sortie des déchets de l'organisme, déterminer les liens qu'il existe entre eux ; la peau, les reins, les poumons, le foie, les intestins (+ flore intestinale).

Objectif : Comprendre le fonctionnement et le rôle des émonctoires, pour être capable de les aider à se régénérer selon les maux observés, en connaissance des contre-indications et des connections entre eux.

Module 2 - chapitre 7 : Système digestif, Alimentation en Naturopathie, Vitamines et Minéraux – Semaines 7 et 8

=> Étudier le système digestif avec les principaux acteurs de digestion et les maux courants associés. Étudier les principales tendances dans l'alimentation pour vous faire votre propre idée à ce sujet, recouper les idées communes, répondre aux idées fausses.

Objectif : Être capable d'aider chaque personne à trouver un équilibre alimentaire personnalisé.

Module 2 - chapitre 8 : Le système immunitaire, la porosité intestinale – Semaine 9

=> Comprendre les mécanismes du système immunitaire au niveau du corps, la localisation des ganglions lymphatiques (pour le drainage), étudier la porosité intestinale.

Objectif : Être capable de faire les liens entre la santé générale du corps et l'immunité, et l'immunité face au système digestif.

DOCUMENTS ANNEXES :

- Vitamines, Minéraux, Omégas – détails et besoins vitaux
- Pré et probiotiques

Spécialité Système nerveux

Gestion du mental, du stress et des émotions

- 2 semaines -

Module 3 – Chapitre 1 : le système nerveux, l'esprit et le corps, expliqué simplement – Semaine 10

=> Comprendre simplement le système nerveux et ses effets sur le corps ; somatique et autonome, sympathique et parasympathique.

Objectif : Être capable de comprendre le rôle et la localisation du système nerveux dans le corps.

Test - Quel est ton niveau de stress ?

Module 3 – Chapitre 2 : le stress et ses impacts sur le corps – Semaine 10

=> Observer le rôle et les effets du stress sur le système nerveux, nos différents organes et les maladies.

Objectif : Être capable d'expliquer les effets du stress sur l'organisme.

Test - Neurotransmetteurs : dominant et carences

Module 3 – Chapitre 3 : les neurotransmetteurs – Semaine 11

=> Comprendre ces messagers du cerveau, leur diversité et leurs rôles, ainsi que la manière de les alimenter.

Objectif : Être capable de définir les neurotransmetteurs les plus importants et leur gestion pour une bonne santé mentale.

Module 3 – Chapitre 4 : les émotions : origine, rôle et gestion – Semaine 11

=> Comprendre simplement les émotions, d'où elles viennent et ce qu'elles sont.

Objectif : Être capable de définir les émotions et leur gestion au quotidien.

Chapitres BONUS :

- Gestions des émotions qui proviennent des blessures personnelles
- Le sport au service de la régulation émotionnelle et de la santé globale

Etude des solutions Naturelles complémentaires aux conseils de Naturopathie Hygiéniste – 3 Semaines -

Module 4 - chapitre 1 : La phytothérapie – Semaine 12

=> Etude des plantes traditionnellement utilisées dans la pharmacopée, avec leurs indications, contre-indications et associations judicieuses pour agir en synergie. Document exclusif : « Devenez le druide des plantes de votre jardin ».

Objectif : Être capable de définir les plantes les plus communes utilisées en phytothérapie et leurs modes d'application.

Module 4 - chapitre 2 : L'aromathérapie – Semaine 12

=> Etude des principales huiles essentielles indiquées pour les maux courants, leur mode d'action et les précautions à prendre.

Objectif : Être capable de définir les huiles essentielles les plus communes utilisées en aromathérapie, leurs modes d'application et contre-indications.

Module 4 - chapitre 3 : La nutrithérapie ou compléments alimentaires – Semaine 13

=> Etude des mélanges de plantes et/ou de minéraux existants sur le marché, les complexes avantageux selon les objectifs à atteindre.

Objectif : Être capable de définir les compléments alimentaires les plus utilisés sur le marché, ainsi que leurs modes d'application.

Module 4 - chapitre 4 : Le jeûne hydrique et le jeûne sec – Semaine 13

=> Etude des différents types de jeûnes, comment les conseiller en fonction de la vitalité.

Objectif : Être capable de conseiller sans danger une technique de jeûne adaptée.

Module 4 - chapitre 5 : L'hydrothérapie – Semaine 14

=> Etude des solutions naturelles à base d'eau.

Objectif : Être capable de conseiller les solutions naturelles d'hydrothérapie.

Module 4 - chapitre 6 : La guérison transgénérationnelle – Semaine 14

=> Etude de quand il est nécessaire d'explorer la guérison transgénérationnelle, comment la pratiquer. Nous aborderons aussi l'auto-guérison et retrouver sa pleine énergie

Objectif : Comprendre ce qu'est le processus de guérison, et savoir effectuer des rituels de soin de guérison transgénérationnelle et d'auto-guérison.

Module 4 - chapitre 6 : La guérison transgénérationnelle – Semaine 14

=> Etude de quand il est nécessaire d'explorer la guérison transgénérationnelle, comment la pratiquer. Nous aborderons aussi l'auto-guérison et retrouver sa pleine énergie

Objectif : Comprendre ce qu'est le processus de guérison, et savoir effectuer des rituels de soin de guérison transgénérationnelle et d'auto-guérison.

Module 4 - chapitre BONUS : La sophrologie et la naturopathie

=> Etude des différences entre ces deux méthodes et ce qui les rejoint.

Objectif : Comprendre ce qu'est la sophrologie et comment elle accompagne la naturopathie dans les soins.

Chapitres BONUS :

- Initiation au DO-IN
- Initiation aux Fleurs de BACH
- Initiation à l'Homéopathie
- Initiation aux produits de la ruche – Apithérapie

Naturopathie Appliquée : Fiches techniques -4 semaines -

Semaine 15 :

Module 5 - chapitre 1 : Les types et états de peau, savoir faire un diagnostic

=> Apprendre la peau, les différents types de peau, et les différents états de peau.

Objectif : Être capable de réaliser un diagnostic de peau en 3 questions simples.

Module 5 - chapitre 2 : Les dermatoses, rougeurs, acné, eczéma, peau atopique

=> Comprendre la complexité des dermatoses, et savoir conseiller les rituels de soin adaptés, ainsi que les solutions naturopathiques.

Objectif : Être capable de soulager les dermatoses grâce à la naturopathie.

Module 5 - chapitre 3 : Le vieillissement cutané et solutions anti-âge naturelles

=> Comprendre le principe de vieillissement cutané, et de vieillissement prématuré des cellules, et comment prévenir grâce à la naturopathie.

Objectif : Être capable de préconiser des solutions naturelles pour pallier au vieillissement.

Module 5 - chapitre 4 : La minceur et la naturopathie

=> Comprendre les sources de prise de poids, comment prendre en charge quelqu'un qui souhaite mincir, et quelles solutions en naturopathie.

Objectif : Être capable de conseiller naturellement un consultant qui souhaite perdre du poids.

Semaine 16 :

Module 5 - chapitre 5 : Hypersensibilité, TDA/H et Autisme

Module 5 - chapitre 6 : Alimentation anti-inflammatoire et anti-anxiété

Module 5 - chapitre 7 : Arthrite, Arthrose, Ostéoporose, Goutte

Module 5 - chapitre 8 : Fiche ressource alimentation prévention cancer et antioxydants

Module 5 - chapitre 9 : Diabète de type 1 et 2 et solutions naturo

Module 5 - chapitre 10 : Alimentation hypotoxique du Dr Signalet

Module 5 - chapitre 11 : Alimentation vitalisante de Marion Kaplan

Semaine 17 :

Module 5 - chapitre 12 : Hypertension, Hypotension et solutions

Module 5 - chapitre 13 : Migraines et Céphalées

Module 5 - chapitre 14 : Troubles du transit

Module 5 - chapitre 15 : Syndrome prémenstruel, endométriose et fibrome utérin

Module 5 - chapitre 16 : Fibromyalgie

Module 5 - chapitre 17 : Burn Out, prévention et ressourcement

Module 5 - chapitre 18 : Système lymphatique, tissu adipeux et lipodème

Module 5 - chapitre 19 : Fiche ressource nerf vague et exercices

Semaine 18 :

Module 5 - chapitre 20 : Ménopause

Module 5 - chapitre 21 : Troubles de la thyroïde

Module 5 - chapitre 22 : Le psoriasis

Module 5 - chapitre 23 : Mycoses et cystites

Module 5 - chapitre 24 : Sécurité intérieure et confiance en soi

Module 5 - chapitre 25 : Sclérose en plaques

Module 5 - chapitre 26 : Pneumologie

Module 5 - chapitre 27 : Guide du lâcher prise

Module 5 - chapitre 28 : Le sommeil

Module 5 - chapitre 29 : L'alimentation et la médecine chinoise

Module 5 - chapitre 28 : Les Fascias

Apprendre à faire un Bilan de Vitalité – Anamnèse

- I semaine -

Module 6 - chapitre 1 : Le questionnaire client – Semaine 19

=> Récapitulatif des questions à poser pour comprendre le fonctionnement de votre client de façon holistique, globale, afin de l'accompagner au mieux dans son action pour se revitaliser ou booster son processus d'auto-guérison.

Objectif : Être capable de réaliser une anamnèse, de comprendre et d'expliquer l'état de santé de l'individu, et lui proposer 3 conseils en hygiénisme, sur 1 à 3 séances.

Ton Activité Professionnelle en tant que Thérapeute

- I semaine -

Module 7 - chapitre 1 : Création d'Entreprise – Semaine 20

=> Données concrètes et administratives pour s'installer en tant que praticien en santé naturelle.

Objectif : Être capable de créer une micro-entreprise dans le cadre légal en France.

Module 7 - chapitre 2 : Ouvrir le champ des possibles – Semaine 20

=> Etudier les questions à se poser pour créer une activité qui vous ressemble, qui vous apportera motivation et épanouissement au quotidien.

Objectif : Être capable de comprendre les mécanismes d'une entreprise viable dans le temps.

Module 7 - chapitre 3 : Trouver ses premiers clients – Semaine 20

=> Comprendre comment trouver ses premiers clients, quelles premières actions mettre en place pour être efficace : Partie 1 pour activité en présentiel, Partie 2 pour activité en ligne.

Objectif : Commencer à générer des revenus grâce à sa nouvelle activité de naturopathe, en ligne ou en présentiel.

+ toutes les masterclasses des sessions précédentes

+ les corrections des QCM hebdomadaires

+ Les corrections de centaines de bilans de vitalité des élèves précédents, en vidéo

Evaluation finale : Etude de cas par une anamnèse en naturopathie hygiéniste. (écrit)

Compter 10 heures de travail, lissées sur les 5 dernières semaines de formation.

<p>Objectifs de la formation :</p>	<p>A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - définir la naturopathie et son cadre réglementaire - trouver sa place en tant que thérapeute - définir les systèmes d'auto-régulation du corps - connaître les sources de surcharges et leurs déchets - savoir comment aider le corps à rejeter ces déchets - savoir trouver des solutions alimentaires adaptées à chacun - savoir expliquer le stress, le système nerveux et les émotions, et trouver des solutions naturelles - savoir conseiller des rituels de soin pour la peau et la minceur - savoir conseiller les plantes les plus communes en aromathérapie, phytothérapie - savoir réaliser une anamnèse en naturopathie hygiéniste - savoir comment créer son activité de naturopathe et trouver ses premiers clients
<p>Public visé :</p>	<p>Tout public, demandeur d'Emploi.</p>
<p>Niveau de connaissances préalables requis et moyens techniques :</p>	<p>Il est nécessaire de posséder, le niveau de connaissance(s) suivant : Savoir lire et écrire, entendre, parler et comprendre le français, et avoir accès à du matériel informatique, et d'internet.</p>
<p>Durée de la formation :</p>	<p>200 heures de visionnage vidéo sur la plateforme de formation, sur 20 semaines (5 mois) 10 heures de travail personnel chaque semaine, sur 20 semaines. 1h00 de visioconférence en direct chaque semaine sur les horaires de disponibilités des stagiaires de la session.</p>
<p>Lieu de la formation :</p>	<p>En ligne, FOAD et réunions en ligne en direct chaque semaine</p>
<p>Formateur :</p>	<p>CARREAU Cécilia, formatrice spécialisée en formation professionnelle, santé au naturel, entrepreneuriat du bien-être</p>
<p>Effectif de stagiaires prévu</p>	<p>12 stagiaires</p>
<p>Moyens et méthodes pédagogiques :</p>	<p>Accès à une plateforme en ligne Cours à télécharger en PDF pour étudier Cours expliqués en vidéos courtes par le formateur, et en masterclass avec des stagiaires Cas pratiques en ligne Liens pour des sites, des chaînes, des livres intéressants dans le cadre de la formation, méditations guidées</p>
<p>Nature des travaux demandés au stagiaire et Temps estimé pour la réalisation de chacun d'entre eux :</p>	<p>10 heures de travail personnel par semaine. QCM en fin de chaque chapitre de formation - hebdomadaire - 5 à 10 min par QCM. Cas pratique examen final : 10 heures lissées sur les 5 dernières semaines</p>

Tarif de la formation	Tarif en auto-financement : 2490 euros net de taxes, exonéré de TVA, frais de dossier inclus, paiements mensualisés possibles. ou Tarif sur dossier OPCO, pôle emploi : 2800 euros net de taxes.
Délai d'accès	Toute demande d'inscription devra se faire au plus tard 11 jours avant le début d'une session de formation
Coordonnées de contact du formateur et site internet :	contact@ceciliacarreau.com 06 33 67 59 02 www.ceciliacarreau.com
Accessibilité aux personnes handicapées	Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités d'accueil et de suivi.
Modalités d'accès à la formation	Un rendez-vous téléphonique est obligatoire avant toute entrée en formation, afin de vérifier la compatibilité du projet de la formation avec les souhaits du client, ainsi que les prérequis.

Vous pourrez exercer légalement en France, comme nos centaines de stagiaires précédents : [voir les avis google en cliquant ici.](#)

Notre Centre est Certifié QUALIOPi pour les Actions de formation depuis 2022.

Un accompagnement post formation pour s'installer professionnellement vous est proposé.



www.ceciliacarreau.com

