



## PROGRAMME DETAILLE DE FORMATION

La formation comprend :

- 11 modules d'anatomie-physiologie : 11x 25 soit 275 heures en moyenne
- 14 modules de techniques naturopathiques : 14 modules soit 500 heures en moyenne
- Le devoir final : 2 heures
- 3 journées de stages en présentiel : 27 heures
- 1 module d'entraînement à l'entretien de naturopathie : 7 heures
- L'examen : 15 heures de révisions (en moyenne) + 45 minutes d'examen.

### 1/Les modules d'anatomie-physiologie :

- Module « bases scientifiques utiles pour le naturopathe » : les bases scientifiques de la naturopathie : tour d'horizon sur les différentes composantes de l'être humain : atome, molécule, cellule, tissu, organe, système, interaction entre les systèmes. Les notions de base utiles pour le naturopathe : pH, mitochondries, stress oxydatif, processus inflammatoire.
- Module système urinaire et reproducteur : Les reins : la structure, rôle et fonctionnement des reins. Définition, structure et fonctionnement de leur unité de base : le néphron. L'hygiène de vie à adopter pour prendre soin de ses reins. Les reins et leur symbolique émotionnelle. Le système reproducteur masculin et féminin. Explication des moyens de contraception. Explication de la ménopause
- Module système respiratoire : Physiologie et mécanisme des mouvements respiratoires. Physiologie des échanges respiratoires et transport de l'oxygène jusqu'à la cellule. Définition de l'unité de base de l'appareil respiratoire : l'alvéole pulmonaire. Le rôle du sang dans la respiration.
- Module organes des sens : La peau : définition de la structure de la peau et son fonctionnement. Définition des principaux problèmes de peau. L'hygiène de vie à adopter pour prendre soin de la peau. La peau et sa symbolique émotionnelle. Les yeux, la vue : Définition de la structure et du fonctionnement de l'œil. Définition des

principales affections de l'œil. L'hygiène de vie à adopter pour protéger les yeux. Présentation du yoga des yeux. Les oreilles, l'ouïe : Définition de la structure et du fonctionnement de l'oreille. L'impact du bruit sur les oreilles et le système nerveux. Présentation des règles de prévention anti-bruit. Le nez, l'odorat : Définition de la structure et du fonctionnement du nez. L'hygiène nasale à adopter. La langue, le goût : Définition de la structure et du fonctionnement de la langue. L'hygiène de vie pour prévenir l'apparition des caries. Initiation à l'étude de la langue pour établir un bilan d'hygiène de vie.

- Module système digestif : Présentation générale du tube digestif : bouche, estomac, intestin, foie, pancréas et rectum. Le mécanisme de la digestion et les phénomènes sécrétoires : Présentation des sucs digestifs et des transformations qu'ils réalisent. L'appareil digestif et sa symbolique émotionnelle.
- Module glandes endocrines : Définition et fonctionnement principal des glandes endocrines : hypophyse, thyroïde, parathyroïdes, pancréas, glandes surrénales, testicules et ovaires. Définition des chakras et de leur correspondance avec les glandes endocrines.
- Module système ostéo-musculaire : Description du squelette et son rôle. Description des principaux muscles et leur fonctionnement. L'hygiène de vie à adopter pour prendre soin des os et des muscles. L'appareil ostéo-musculaire et sa symbolique émotionnelle.
- Module système circulatoire : Description du cœur et du système artériel et de leur fonctionnement. Description et fonctionnement de la circulation veineuse. La composition et le rôle du sang dans l'organisme. Description et fonctionnement du système lymphatique. Le cœur et sa symbolique émotionnelle
- Module système nerveux : Description et fonctionnement de la cellule et de la fibre nerveuse. La composition et fonctionnement général du cerveau. Présentation du système nerveux et ses sous-systèmes. Explication du fonctionnement du sommeil et de son fragile équilibre.
- Module système immunitaire : Description et fonctionnement du système immunitaire. Présentation du phénomène d'infection (phase d'incubation, d'invasion et phase d'état) et des dérèglements. Rôle et importance de la fièvre. Explication des effets placebo et nocebo.

## 2/Les modules de techniques naturopathiques :

- Les sources et principes de la naturopathie : Histoire de la naturopathie selon les principaux auteurs : Hippocrate, Parascle, Marchesseau, Steiner. Présentation des différents courants, sources de la naturopathie : médecine traditionnelle chinoise, chamanisme, essénien, médecine ayurvédique. Le cadre juridique de l'exercice professionnel du praticien en naturopathie
- Le raisonnement naturopathique : Le raisonnement naturopathique : présentation des émonctoires et du drainage toxinique. Le décodage biologique ou comment les émotions se manifestent dans le corps physique. La place essentielle de l'hygiène de vie. Explication des effets placebo et nocebo. Définition des dix techniques naturopathiques
- Hydrothérapie : Utilisation de l'eau en externe : méthode Kneipp, les bains super-caloriques : Sauna/Hammam et bains de Salmanov, balnéothérapie et thalassothérapie, MethodeGardelle. Utilisation de l'eau en interne : étude des différents types d'eau et leur utilisation.
- Air et Pneumothérapie : Présentation du bol d'air Jacquier et son utilisation. Présentation des pranayamas. Présentation de la méthode Gesret. Présentation de l'ozonothérapie
- Actinologie (lumière et ondes) : Explication des bienfaits des fréquences vibratoires. Présentation et utilisation de la lithothérapie. Présentation de la luminothérapie et de la bonne utilisation du soleil. Présentation et utilisation de la musicothérapie. Explication des impacts des ondes électro-magnétiques et prévention
- Hygiène alimentaire : L'agriculture biologique : matière organique et humus, la vie dans le sol, les plantes, la gestion du sol, les méthodes de culture biologique. Les produits biologiques : qu'est-ce qu'un produit Bio ? Comprendre normes, labels, certifications...L'équilibre acido-basique : Le PH, importance et impact sur l'organisme, liste des aliments selon indice PRAL. Les aliments : lipides, glucides et protéines, vitamines, minéraux et l'importance de l'eau. Les règles d'une bonne hygiène alimentaire. Etude des herbes aromatiques, principaux légumes et plantes sauvages, leurs bienfaits et précautions d'utilisation. Présentation des avantages et inconvénients de principaux courants diététiques. L'alimentation selon les constitutions hippocratiques. Le jeûne : les différents types de jeûne, les bienfaits et les précautions à prendre. Hygiène intestinale : importance et présentation des différentes méthodes.

- Iridologie: Etude des couleurs et cercles de l'iris ainsi que de la taille de la pupille et leurs significations. Etude des marques de l'iris et leur signification. La méthode d'étude iridologique et cas pratiques
- Phytothérapie : Histoire et évolution botanique. Etude des principaux arbres et apprendre à les reconnaître. Etude des principales plantes pour chaque appareil (respiratoire, urinaire, ostéo-musculaire, peau...), leurs propriétés et précautions d'utilisation.
- Morpho-Psychologie: Explications et description des typologies : binaire, ternaire, quaternaire, quinaire, octal et typologie planétaire. Les 4 éléments naturels et les typologies correspondantes. Les signes physiques secondaires. La méthode d'étude morpho-psychologique et cas pratiques.
- Aromathérapie : Présentation de l'aromathérapie. Botanique et activité thérapeutique. Utilisation et précautions d'emploi des huiles essentielles. Propriétés et toxicité des huiles essentielles. Etude des 11 huiles essentielles les plus courantes.
- Gestion des émotions et spiritualité : Les étapes de la construction émotionnelle de l'individu. Les émotions : définition des émotions et présentation de la spirale des émotions. La notion de liberté. L'équilibre émotionnel selon les civilisations anciennes orientales. La gestion du stress en naturopathie. Pistes de développement personnel et loi de l'attraction
- Elixirs de Bach : Histoire et présentation de la méthode du Dr Bach. Etude des 38 Elixirs de Bach et de Rescue
- Bilan oriental: Présentation des différents signes à repérer en bilan oriental. Présentation des typologies en médecine ayurvédique. Méthode d'étude et cas pratiques.
- Trousse de survie : Comment les animaux trouvent leurs propres remèdes dans la nature. Les règles de survie dans la nature. Equipement de survie et les remèdes naturels à emporter dans la trousse de secours. Les remèdes naturels incontournables : huiles essentielles, charbon super activé, chlorure de magnésium, condiments et aromates, les produits de la ruche et quelques plantes sauvages. L'argilothérapie : étude des différents types d'argile et modes d'utilisation
- Devoir final : 2 heures en moyenne.

- Stage : l'entraînement à l'entretien en Naturopathie : Rappel des principes du raisonnement naturopathique. Présentation des 3 étapes de l'entretien en Naturopathie. Entraînement à la réalisation du bilan d'hygiène de vie. Entraînement à la pratique de techniques de bilan. Entraînement à l'écoute et à la proposition de conseils d'hygiène de vie. Présentation et explication du cadre légal de la pratique de la Naturopathie. Entraînement en groupe.
- Stage d'initiation aux techniques manuelles (2 jours)
- Examen final : l'examen consiste en un entretien de Naturopathie en réel. De vrais clients sont recrutés pour l'occasion et soumettent leur problématique. L'élève qui présente son examen dispose de 45 minutes pour établir un bilan d'hygiène de vie, appliquer une technique de bilan et proposer des conseils en hygiène de vie adaptés. Un jury est présent pour évaluer son bilan d'hygiène de vie, sa technique de bilan, sa capacité à écouter l'autre, à le guider, à l'accompagner ainsi que sa capacité à diriger l'entretien de Naturopathie et la qualité des conseils de naturopathie qu'il propose.