

PROGRAMME FORMATION EN PRESENTIEL

ALIMENTATION PHYTOTHERAPIE & NATUROPATHIE

PARTIE I - PHYTOTHERAPIE & NATUROPATHIE

Introduction à la formation phytothérapie & naturopathie

----- ◇ Chapitre 1 ◇◇◇ -----

→ Aix en Provence - Introduction aux plantes médicinales

Quelques définitions - l'histoire de l'utilisation des plantes
Généralités sur les plantes médicinales
Précautions dans l'utilisation des plantes en phytothérapie
Botanique
Quelques préparations
Formes galéniques - préparations - modes d'utilisations
Formes traditionnelles - Formes modernes
qcm1 - questions

----- ◇ Chapitre 2 ◇◇◇ -----

Principales caractéristiques des plantes médicinales - leurs principes actifs

Classification des plantes médicinales
Familles des plantes médicinales
Propriétés des plantes médicinales - leurs actions
Principes actifs des plantes médicinales (plantes potagères, arbres, fleurs de bach, plantes atypiques, huiles essentielles)
Plantes médicinales par systèmes (système nerveux, hépatique, digestif, rénal, veineux, respiratoire, ostéo-articulaire, immunitaire)
La Gemmothérapie - plantes médicinales
L'Homéothérapie - plantes médicinales
La Lithothérapie - plantes médicinales
L'oligothérapie - plantes médicinales
qcm2 - questions
cas pratiques

----- ◇ Chapitre 3 ◇◇◇ -----

Quelques bases naturopathiques - Cas du système féminin en phytothérapie

quelques bases naturopathiques pour l'utilisation des plantes
L'activité des émonctoires
Approche de la vitalité par les constitutions hippocratiques
Protocoles de soins - cas pratiques - comparaison sur un cas entre une prise en charge allopathique et une prise en charge allopatique
Système féminin & phytothérapie
qcm3 - questions
cas pratique sur le système féminin

PARTIE II - ALIMENTATION & NATUROPATHIE

----- ◇ Chapitre 4 ◇◇ -----

Introduction à la formation Alimentation & naturopathie
L'alimentation : quelle influence sur notre santé ?

MON EQUILIBRE SANTE O NATUREL - "FORMATION-NATUROPATHIE"

Bases nutritionnelles favorables à la physiologie de notre organisme - les principes actifs des aliments

Les causes de déséquilibre et les effets délétères sur la santé -diabète-

Une meilleure prévention santé en agissant en amont des causes de déséquilibres

QCM 4/questions

----- ◇◇ Chapitre 5 ◇◇ -----

L'équilibre hormonal & nerveux dépend de l'équilibre alimentaire

L'approche du naturopathe par l'équilibre alimentaire -les conseils & outils du naturopathe

QCM 5/questions

MON EQUILIBRE SANTE O NATUREL - "FORMATION-NATUROPATHIE"

----- ◇◇◇ Chapitre 6 ◇◇◇ -----

L'approche santé bien-être par l'alimentation relativement à trois types de troubles de santé

→ Aix en Provence -

Tél 06 51 90 78 57

Les troubles métaboliques

Les troubles ostéo-articulaires

Les troubles du système digestif - les troubles fonctionnels intestinaux (TFI) ou le syndrome du côlon irritable - les autres troubles en lien avec le système digestif

Les plantes potagères adaptées à ces problèmes de santé

Les intolérances alimentaires (le lactose - le gluten - les associations incompatibles)

Trucs de naturopathe

QCM 6/questions

◇◇◇

MON EQUILIBRE SANTE O NATUREL - "FORMATION-NATUROPATHIE"

→ Aix en Provence - Corrections :
- des QCM1 - QCM2 - QCM3 - QCM4 - QCM5 - QCM 6
- des exercices/cas pratiques

remise du certificat de formation en "Alimentation Phytothérapie & naturopathie"

----- ◇◇◇



MON EQUILIBRE SANTE O NATUREL - "FORMATION-NATUROPATHIE"

→ Aix en Provence -

Tél 06 51 90 78 57