



*Sensoria Sagesse de femme* महिलाओं की बुद्धि

## **Formation Naturopathie : Conseiller en Naturopathie Naturopathe**

Document remis au stagiaire avant son inscription (Article L6353 du Code du Travail)

2024

En formule E-learning et regroupement en présentiel



Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016

Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41

Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Les bienfaits des techniques holistiques appliquant les lois de la nature où on considère les personnes dans leur globalité (physique, psychologique, énergétique) ne sont plus à démontrer.

La naturopathie, les massages bien être, les techniques énergétiques, le magnétisme, le chamanisme... sont des pratiques millénaires respectant ces principes qu'Hippocrate appliquait, il disait « la nature est guérisseuse » « l'homme est considéré dans sa globalité » ...

Toutes ces techniques font partie d'une philosophie de vie à appliquer car on ne peut aider les autres si on n'a pas soi même avancé sur son propre chemin de vie....

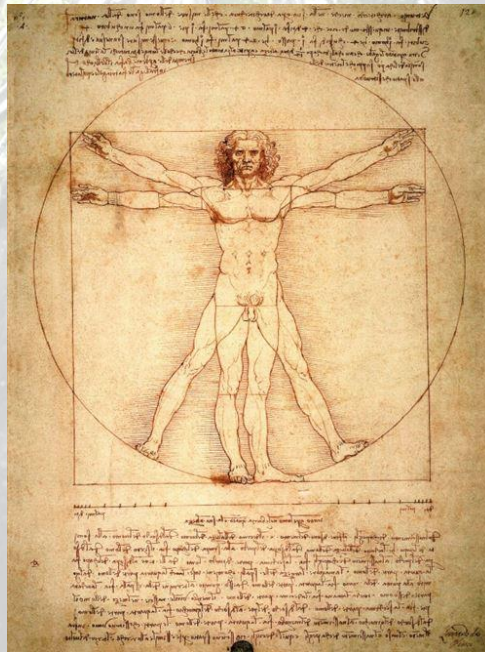
Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016  
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41  
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024



*Sensoria Sagesse de femme* महिलाओं की बुद्धि

Un centre de formation où la qualité et la bienveillance  
sont les priorités  
Région Occitanie, Centre Val de Loire



Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016

Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41

Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

## Qui suis-je ? :



Sandrine SANSANO, Fondatrice de Sensoria Sagesse de Femme  
Praticienne et formatrice en techniques holistiques et quantiques spécialisée dans les traumatismes des femmes  
Professeure de yoga spécialisée dans les problèmes liés à l'âge et les problèmes féminins (ménopause, endométriose ...)  
Depuis 1996, professionnelle des métiers du bien être et des techniques holistiques

Diplômée d'Etat en 1996 dans les métiers du bien être, passionnée par ces domaines je n'ai cessé de me former et de pratiquer depuis.

En 2012, j'ai décidé de créer mon centre de stages et formations professionnelles et d'en faire un lieu de convivialité, cocooning, à dimension humaine, en toute simplicité où la bienveillance est privilégiée.

Depuis 2012, je me suis spécialisée dans l'aide aux femmes au travers de mes différentes techniques, des ateliers de cercles ou de retraites de femmes dédiés ont lieu à Sète et à Blois : au travers des cercles de parole, de la danse, du chant, de la méditation, des techniques ancestrales au son de musique et chants, au son du tambour ou autres instruments propices à la méditation et du yoga avec ma meilleure amie professeure de yoga et de danse pour les retraites.

Je dispense les stages et formations à Sète ma ville de coeur à côté de Montpellier et à Blois où sont mes racines entre Tours et Orléans.

### Mon cursus :

Praticienne en naturopathie pratique en autodidacte de la naturopathie depuis 1996, formée et qualifiée au CNFDI  
Magnétiseuse formée auprès de Pascal Diez magnétiseur (amplitude formation) et membre de l'Association des Guérisseurs de France

Praticienne en soins énergétiques premium formée en présentiel par le Dr Luc Bodin, médecin généraliste spécialisé en cancérologie et médecine quantique et membre des élèves du Dr Luc Bodin

Professeure de yoga spécialisée dans les problèmes liés à l'âge et les problèmes féminin (ménopause, endométriose, prémenstruel ...) et praticienne en hypnoméditation avec l'école et la Fédération Green Yoga et membre du syndicat des professeurs de green yoga

Praticienne en harmonisation globale du Dr Thérèse Quillé médecin généraliste et homéopathe (en cours de certification)

Esthéticienne diplômée d'État en BTS esthétique cosmétique au lycée Camille Claudel de Fréjus

Socio esthéticienne à but humanitaire et social diplômée d'État en capacité socio esthétique à but humanitaire et social avec l'école le CODES à l'hôpital Bretonneau de Tours

Praticienne en massages\* bien être qualifiée

Animatrice professionnelle diplômée d'État en BEATEP (Brevet d'État d'Animateur Technicien de l'Education Populaire)

Suit les enseignements de la pratique chamanique et du thérapeute ACT avec l'école Nature Conscience Chamanisme

A suivi une retraite méditative et enseignements du Bouddhisme Tibétain sur la mort au Temple de Lerab Ling

A suivi des enseignements chamaniques avec des chamans de différentes traditions depuis 2017

**Les formations que je vous propose sont issues de tous les enseignements, mises en pratique et savoirs faire acquis depuis 1996**

Sensoria Sagesse de femme

Centre de formation aux métiers du bien être

n°siret : 51862370700016

Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre

sous le n° 24 41 01093 41

Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





*Sensoria Sagesse de femme* महिलाओं की बुद्धि

## Contact:

Sensoria Sagesse de Femme  
51 rue de Villiersfins  
41000 BLOIS

Sensoria Sagesse de Femme  
Résidence Mer et Soleil  
Avenue Jean Monnet  
34200 SETE

02 54 43 17 21  
06 73 41 80 05

[contact@formations-sensoria.fr](mailto:contact@formations-sensoria.fr)  
<https://www.formations-sensoria.fr/>

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016  
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41  
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





## Moyens pédagogiques :

- Fascicules téléchargeables et imprimables sur la plateforme E-learning, fascicules « papier » pour certaines formules (support de cours)
- E-learning accessible en illimité (fichiers PDF téléchargeables, imprimables, vidéos, émissions...)
- Les cours se déroulent de façon active avec participation des stagiaires pour les ateliers
- Démonstration des techniques sur modèle (les stagiaires sont à la fois les praticiens et les modèles lors des regroupements en présentiel pour les formules avec massages bien être)
- Vidéo projecteur et écran pour le présentiel
- Accessibilité :

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Des aménagements sont possibles (contacter la formatrice pour ces aménagements afin de permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions possibles)

### Suivi :

- Suivi via la plateforme de formation à distance dédiée : la formatrice a accès aux statistiques de connexion ainsi que les résultats des évaluations de chaque stagiaire.
- sur la plateforme E-learning il y a un forum permettant de communiquer entre les stagiaires et avec la formatrice ainsi que la possibilité de faire des commentaires sur chaque page et qui arrivent directement par mail à la formatrice afin d'être traités au plus vite
- pour toute question et accompagnement, le forum, les commentaires sur chaque page, le mail et le téléphone sont à disposition des élèves pour communiquer avec la formatrice
- le délai des traitements et des questions est de maximum une semaine mais souvent traités dans les 48 heures

### Evaluation :

- Répondre aux évaluations, quiz ou sondages accessibles sur la plateforme de formation à distance dédiée et obtenir la meilleure note possible à chaque évaluation sachant que l'apprenant peut recommencer autant de fois que nécessaire chaque évaluation, sachant que toutes les réponses sont dans les contenus de la formation.
- Répondre et envoyer via un lien sur la plateforme ou par mail des évaluations qui seront corrigées par la formatrice
- Visionner l'intégralité des supports audios et vidéos présents sur la plateforme à distance et atteindre la durée minimum requise
- Obtenir un taux de progression compris entre 95% et 100%





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

## -Modalité d'évaluation

- Evaluation théorique et pratique tout au long de la formation (contrôle de connaissance et pratiques des différentes techniques)

Pour la théorie : évaluations en ligne sur la plateforme de formation à distance, évaluations envoyées à la formatrice sous format word et corrigées par la formatrice

Pour la pratique (pour les formules avec massages bien être) : évaluations pratiques en présentiel

## -Documents remis en fin de formation

- Certificat de fin de formation

- Attestation de formation

- Tout autre document demandé par l'organisme financeur

- Relevé de connexions

- Taux de progression

## -Adresse du lien pour la formation en formule mixte :

<https://online.formations-sensoria.fr/formation/>

Délai d'assistance : Sous 24h (jours ouvrés)

## L'apprenant doit :

- Disposer d'une connexion internet lui permettant un accès à la plateforme de formation en ligne disponible uniquement via internet.

- Avoir des appareils connectés : ordinateur, tablette, ou smartphone

-Utilisation du navigateur Google Chrome permettant de visualiser et d'écouter les types de supports de la formation et dont l'apprenant à accès : vidéos, audios, PDF sans qu'aucun facteur bloquant de toute sorte ne puisse bloquer les éléments automatiques de compteur lors du suivi de la partie à distance de sa formation

- Savoir se servir de ces moyens technologiques de façon à pouvoir apprendre les contenus de la formation.

- Avoir la capacité technologique de répondre au quiz, sondages ou évaluations en ligne ainsi que l'envoi des évaluations via le lien sur la plateforme mis à disposition de l'apprenant.

## -Matériel dont le stagiaire doit disposer pour cette formation (sur les conseils de la formatrice) :

-une table de massage (pour les formules avec massages)

-de quoi prendre des notes

-du matériel est mis à disposition du stagiaire lors des regroupements en présentiel

Sensoria Sagesse de femme

Centre de formation aux métiers du bien être

n°siret : 51862370700016

Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre

sous le n° 24 41 01093 41

Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

-Informations complémentaires :

Assistance technique par messagerie dédiée

Organisation : formation réalisée à distance de façon asynchrone et synchrone pour les visioconférences

Pour le présentiel 8 élèves maximum par session

## Public concerné :

Ces formations sont ouvertes aux professionnels de la santé ou des techniques alternatives souhaitant accompagner les personnes afin d'acquérir des compétences nouvelles ou plus approfondies et aux particuliers pour leur développement personnel ou pour une reconversion professionnelle.

## Prérequis :

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre les formations mais un entretien préalable est demandé.

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016  
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41  
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

## Programme :

### Objectifs de la formation :

Devenir praticien-ne holistique spécialisée en naturopathie (praticien naturopathe holistique) dans le but de la prévention « santé » et du mieux être des personnes.

### A l'issue de la formation le stagiaire sera capable :

- de mettre en place un accueil adapté à la clientèle
- de mettre en place des techniques adaptées à chaque personne et à chaque problème physique ou psychologique
- de mettre en place des bilans vitaux, programmes de cures et d'hygiène alimentaire ainsi que des techniques naturopathiques adaptées à chaque personne
- de mettre en place des ateliers collectifs ou individuels en conseils pour la prévention « santé » (gestion du stress, conseils en hygiène de vie, aromathérapie...)

### Compétences visées :

- capacité à s'adapter au public
- capacité à adapter les techniques et programmes en naturopathie en fonction des maux des personnes
- capacité à choisir et utiliser les supports adéquats pour le confort des personnes
- connaissances anatomiques et physiologiques
- capacité à établir un bilan vital
- capacité à établir des cures
- capacité à établir des programmes adaptés à chaque personne
- capacité à donner des conseils en hygiène de vie pour la prévention et le mieux être des personnes
- maîtriser les bienfaits et les contre indications pour chaque technique proposée surtout en aromathérapie et phytothérapie ainsi que les cures détox
- connaissance de base des dysfonctionnements physiologiques pour un meilleur accompagnement
- savoir concevoir des ateliers à thème (gestion du stress, aromathérapie, phytothérapie, compléments naturels, respiration, relaxation...)
- savoir organiser des conférences à thème
- capacité d'écoute et de bienveillance
- capacité à réajuster les programmes et techniques si besoin
- capacité à créer un lieu d'accueil respectant les règles d'hygiène et de sécurité
- capacité à créer une atmosphère rassurante et cocooning

### Nature et caractéristiques de l'action de formation

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 (type d'action) est : Actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances

### Accès à la formation :

- l'accès à la formation en ligne est disponible dès l'inscription si le règlement est effectué sur le site internet par CB ou dès réception du règlement par chèque

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016  
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41  
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

- Dans le cas d'une prise en charge, la formation sera accessible au 1er jour de la formation de financement indiquée dans le devis.

-pour le présentiel des dates sont proposées plusieurs fois dans l'année (ateliers de mise en situation, massages bien être en fonction de la formule choisie)

## Programme :

**Le programme théorique est le même pour le conseiller en naturopathie et le naturopathe**

**Durée : la formation se déroule de manière personnalisée (de 18 à 36 mois) sur une base de travail de 10 heures par semaine minimum**

Plus de 40 fascicules format PDF **téléchargeables et imprimables**, des vidéos, des émissions, des ateliers, des évaluations des acquis tout au long de la formation, et une évaluation finale sur des mises en situation.

Formation accessible en illimité.

## Programme Détaillé à la fin du dossier

-Introduction à la naturopathie

-Précautions à prendre en naturopathie

**-Module 1 : Biologie** : Anatomie-physiologie, dermatologie

**-Module 2 : Alimentation** (les nutriments, alimentation en naturopathie, glycémie, index glycémique, les régimes santé, l'alimentation anti..., les allergies alimentaires, zoom sur ..., le lait-le gluten, initiation à l'oligothérapie et à la micronutrition

**-Module 3 : les bilans :**

-bilan vital et notion de terrain

-bilan problèmes de poids et solutions

-bilan acido basique, les dangers de l'acidose

-psychomorphologie

-les dysfonctionnements physiologiques

**-Modules 4 :les "médecines" traditionnelles**

-introduction à la "médecine" traditionnelle chinoise

-introduction à la "médecine" traditionnelle ayurvédique

**-Modules 5 : les cures**

-les cures détox\* (bienfaits, précautions et mises en garde)

-les jeunes et monodiètes (bienfaits, précautions et mises en garde)

-hydrothérapie\*

Sensoria Sagesse de femme

Centre de formation aux métiers du bien être

n°siret : 51862370700016

Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre

sous le n° 24 41 01093 41

Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

## **-Modules 6 les techniques :**

- conseiller en aromathérapie\* familiale
- conseiller en phytothérapie\* familiale
- introduction aux fleurs de Bach
- les bienfaits de l'argile\* et de l'aloé vera\*
- les compléments alimentaires\*
- gestion du stress/coach bien être
- introduction à la sophrologie

## **-Module 7 : les publics**

- Approche de la personne
- le vieillissement
- hygiène de vie\* des enfants, adolescents, femmes enceintes, sportifs, personnes âgées

## **Module 8 : l'activité physique**

**Atelier de mises en situation et de questions/réponses, préparation au mémoire**

## **Pour le Naturopathe : 4 protocoles de Massage :**

**Do In,  
Réflexologie Plantaire,  
Méthode LHOVE®,  
Massage Détox Minceur**

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016  
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41  
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





*Sensoria Sagesse de femme* महिलाओं की बुद्धि

## Tarifs



Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016  
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41  
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

## Conseiller en naturopathie :

100% E-learning + ateliers de mises en situation en présentiel ou visio conférence :

-100 % E-learning accessible 24h/24, 7j/7, en illimité :

Tarif prise en charge : 3999 €

Tarif préférentiel pour les financements personnels (possibilité de régler en 10 fois) :

2999 €

## Naturopathe :

100% E-learning + massages bien être + ateliers de mises en situation en présentiel ou visio conférence

-100% E-learning accessible 24h/24, 7j/7, en illimité :

+ les 4 protocoles de massages en formule mixte (E-learning accès illimité et regroupements en présentiel dans la yourte)

Tarif prise en charge : 4999 €

Tarif préférentiel pour les financements personnels (possibilité de régler en 10 fois) :

3999 €

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016  
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41  
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

## Programme Théorie :

### Introduction à la naturopathie

Un peu d'histoire  
Qu'est ce que la naturopathie  
Comment fonctionne la naturopathie  
Les champs d'action  
L'approche de la personne  
Les techniques naturopathiques  
Les cures naturopathiques  
Les 5 fondements de la naturopathie  
Rôle et devoirs du naturopathe  
Législation française  
Code déontologie  
Naturopathie en résumé  
Lexique  
Les précautions à prendre en naturopathie

### Module 1 : biologie

Anatomie, physiologie : (des rappels et approfondissements se font tout au long de la formation dans d'autres fascicules)

Introduction

Les cellules

Les tissus du corps humain

Les systèmes du corps humain :

- le système tégumentaire
- le système osseux
- le système musculaire
- le système respiratoire
- le système circulatoire
- le système nerveux
- le système endocrinien
- le système lymphatique, immunitaire
- le système digestif
- le système reproducteur
- le système urinaire

### Notion de dermatologie

Anatomie, physiologie de la peau

Fonctions du système tégumentaire

Les annexes cutanées

La cellulite

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016  
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41  
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

L'acné  
L'eczéma  
Zoom sur le psoriasis  
Zoom sur les pellicules  
Zoom sur les gerçures  
Zoom sur les verrues  
Les types de peau  
Conseils en naturopathie

## Module 2 : Alimentation

### Les nutriments

Introduction  
Les protéines  
Les glucides  
Les lipides  
Les vitamines  
Les sels minéraux, L'eau  
Tableaux

### Alimentation en naturopathie partie 1

Les associations alimentaires  
Tableaux des associations alimentaires  
Exemples de menus des associations alimentaires  
L'alimentation selon les saisons  
L'eau  
Le petit déjeuner  
Les couleurs des aliments et leurs vertus  
Petits conseils supplémentaires pour une meilleure digestion  
10 règles d'or de la nutrition  
Les points communs des différentes « écoles » de naturopathie

### Alimentation en naturopathie partie 2

Viandes poissons œufs  
Les produits laitiers  
Les matières grasses  
Les fruits et les légumes  
Les céréales et dérivés  
Les légumineuses  
Les sucres et produits sucrés  
Les boissons  
Technologie des corps gras  
Effets de la cuisson sur les légumes

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016  
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41  
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

## Les régimes santé

Le régime méditerranéen  
Le régime végétarien  
L'alimentation vivante  
Le régime d'Okinawa

## La glycémie, l'index glycémique

Régulation de la glycémie  
Le pancréas  
Un système autorégulé  
Introduction sur l'index glycémique  
Qu'est ce que l'index glycémique  
Effets d'une consommation d'index glycémiques élevés sur la santé  
Savoir pourquoi un aliment possède un index glycémique élevé ou bas  
Des différences dans les valeurs des index glycémiques  
La charge glycémique  
Quelques aliments intéressants  
Des idées reçues  
Liste des index glycémiques

## L'alimentation anti ...

Zoom sur l'alimentation anti arthrose  
Zoom sur l'alimentation anti cancer  
Zoom sur l'alimentation anti acné  
Zoom sur l'alimentation anti dépression  
Zoom sur l'alimentation anti ostéoporose  
Zoom sur l'alimentation anti diabète  
Zoom sur l'alimentation anti cholestérol

## Les allergies alimentaires

Introduction  
Allergies vraies  
Symptômes de l'allergie  
Les allergènes alimentaires  
Les allergies croisées  
Les intolérances alimentaires  
Les causes des allergies alimentaires  
Les causes du développement des allergies  
Qualité de vie des patients  
Résumé  
Point de vue de la naturopathie  
Quelques exemples d'allergies alimentaires  
Lutter contre les allergies en général

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016  
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41  
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

## zoom sur ...

Zoom sur les bonnes et les mauvaises graisses  
Zoom sur les protéines végétales  
Zoom sur les fruits secs et oléagineux  
Zoom sur les laits végétaux  
Zoom sur les graines germées

## Le lait, le gluten

Le gluten  
Où trouve t'on du gluten  
Les ingrédients de substitution  
Aliments intéressants  
Les maladies  
Symptôme de la maladie coeliaque  
Le lait  
L'ostéoporose  
Les allergies, maladies chroniques  
Symptômes de l'allergie au lait  
Différence entre allergie et intolérance  
Ce qui contient du lait  
Aliments intéressants

## Introduction à l'oligothérapie Introduction à la micronutrition

## Module 3 : Les bilans

Bilan vital, notion de terrain  
Objectifs du bilan vital  
L'anamnèse  
Qu'est ce qu'une maladie  
Le terrain, les tempéraments, la diathèse  
Bilan physique :  
-La langue  
-Bilan facial  
-Les ongles  
-Approche de l'iridologie  
-Comment interpréter une prise de sang et une analyse d'urine

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016  
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41  
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

## Obésité et surpoids

Introduction

L'IMC

Connaître son poids idéal

Calories, besoins caloriques journaliers

Pourquoi et comment les personnes grossissent et pourquoi il est difficile de maigrir

Les causes

Facteurs de risque de l'obésité

Alimentation, comportements et habitudes

Les régimes yoyo

Conseils

Principes de base

Conseils pour manger plus de fruits et légumes

Règles indispensables

Les aliments brûleurs de graisse

La gestion du poids

## L'équilibre acido basique, les dangers de l'acidose

Introduction

Importance de l'équilibre acido basique au niveau digestif

Comment fonctionne l'équilibre acido basique dans l'organisme

Les causes

Conséquences de l'acidose

Les maladies dues à l'acidose

Liste des aliments acides, acidifiants et alcalinisant

La correction de l'alimentation

Le PRAL

## Psychomorphologie

La psychomorphologie c'est quoi ?

Intérêt de la psychomorphologie

Comment le corps se façonne t il ?

Déséquilibres et asymétries

Le visage

La psychomorphologie selon Hippocrate

Annexe

## Les dysfonctionnements physiologiques (les maux de la peau, le surpoids, les intolérances et allergies sont développés dans les autres modules)

Les troubles de santé

Les rhumatismes

Le cancer

La dépression

Sensoria Sagesse de femme

Centre de formation aux métiers du bien être

n°siret : 51862370700016

Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre

sous le n° 24 41 01093 41

Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Les maladies ORL  
Le diabète  
Le cholestérol  
Les maladies cardio vasculaires  
L'ostéoporose  
Les problèmes de thyroïde  
La candidose

## Module 4 :

### Les bases de la médecine traditionnelle chinoise

Introduction  
Les bases de la médecine traditionnelle chinoise  
Les causes des maladies en MTC  
Les bases sur lesquelles se fonde la MTC  
La théorie du yin et du yang  
Théorie des 5 éléments  
L'énergie Qi  
Les méridiens

### Initiation à l'ayurvéda

Introduction  
Historique  
Les 5 éléments  
Les doshas  
Les nadis  
Les chakras  
Carte d'identité ayurvédique

## Module 5 : les cures

### Les cures naturopathiques

Introduction  
Les émonctoires  
L'intoxination  
L'intoxication  
Les toxines  
L'autolyse  
Détoxification optimale  
Les cures naturopathiques  
Cure de détoxification  
Cure de revitalisation  
Le drainage des toxines

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016  
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41  
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

## Jeunes et monodiètes

Histoire  
Symptômes d'intoxication/d'intoxination le matin au réveil  
Comment on s'empoisonne  
Le côlon  
Pourquoi jeûner  
Ce qui se passe quand on jeûne  
Évaluer son taux de toxicité  
Dangers du jeûne  
Contre indications  
Précautions  
Sortie du jeûne  
Plan émotionnel  
Les bienfaits  
Comment jeûner  
Comment s'arrêter de manger  
Cures saisonnières et monodiètes

## Hydrothérapie

Historique  
Définition  
Les effets et précautions  
Les différents types de soins  
Des applications de l'hydrothérapie

## Module 6 : les techniques

### Aromathérapie

Qu'est ce que l'aromathérapie et qu'est ce qu'une huile essentielle  
Le sens de l'aromathérapie  
Une approche holistique  
Un peu d'histoire  
Définitions  
Localisation  
Mode de fabrication des huiles essentielles  
Carte d'identité d'une huile essentielle  
Les critères de qualité des huiles essentielles  
Aromathérapie scientifique  
Mode d'utilisation des huiles essentielles  
Composition d'un parfum  
Actions et bienfaits des huiles essentielles  
Propriétés des huiles essentielles  
Précautions à prendre

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016  
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41  
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Les règles pour utiliser les huiles essentielles

Réglementation

Chémotypes pour aller plus loin

La lavande et le lavandin

Etude de 40 huiles essentielles

Les supports

Zoom sur les huiles végétales

Zoom sur les hydrolats, eaux florales

Aromathérapie cosmétique

Parfums d'humeur

Pour les vacances la trousse de secours

La pharmacie au quotidien

Pour les enfants

Pour les femmes enceintes

Soulager les maux avec l'aromathérapie

Stress

Allergies

Les huiles essentielles de la douleurs

En cuisine

Les ateliers d'aromathérapie familiale

## Phytothérapie

Mise en garde et Introduction

Histoire de la phytothérapie et de la « médecine » par les plantes

Préparations et formes galéniques de la phytothérapie

Le cryobroyage

La récolte des plantes médicinales

Les principes actifs

Précautions

Contre indications

Petit glossaire

Phytothérapie et systèmes

Les plantes en phytothérapie

Petit guide des teintures mères et des maladies

La gemmothérapie

Grimoire de plantes

## Approche sur les fleurs de Bach

Introduction

Fleurs de Bach et homéopathie

Mode de fabrication

Les exigences de la science

Réactions du corps

Comment fonctionne les fleurs de Bach

Sensoria Sagesse de femme

Centre de formation aux métiers du bien être

n°siret : 51862370700016

Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre

sous le n° 24 41 01093 41

Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Les 38 remèdes  
Comment utiliser les remèdes  
Tableaux par somatisation  
Résumé  
Tableaux récapitulatifs

## Les bienfaits de l'argile (argilothérapie) et de l'aloë vera

### l'argile :

Introduction  
Plusieurs sortes d'argile  
Propriétés et utilisation des différentes argiles  
Préparations  
Précautions Recommandations  
Les réactions possibles  
Traitements

### Aloë vera :

Histoire  
Méthodes d'extraction  
Propriétés Indications en fonction de la forme galénique  
Composants naturels de l'Aloë Vera  
Effets secondaires par voie interne

## Les compléments alimentaires

Introduction  
Carences micronutritionnelles  
Objectifs  
Conséquences  
Précautions  
Le curcuma  
Les compléments : revitalisation  
Agar agar  
Les produits de la ruche : apithérapie  
La spiruline  
Klamath  
Chlorure de magnésium  
Levure de bière  
Les champignons asiatiques  
Les supers aliments  
Qualité des compléments alimentaires  
Interview de P Barakov chercheur en bulgarie  
Guide des compléments

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016  
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41  
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

## Gestion du stress :

Introduction

Qu'est ce que le stress

La définition scientifique du stress au travers de l'histoire

Les mécanismes du stress

Les notions à ne pas confondre

Burnout

Stress et émotions

Le bon stress et le mauvais stress

Amplificateurs personnels de stress

Le SGA

La réaction au stress

Les complications au niveau santé

Savoir reconnaître les symptômes

Stress et prise de poids

Les causes du stress

Le stress oxydatif

Le système nerveux et le cerveau

Le système neuroendocrinien et le stress

La mesure du stress

Des réactions différentes face au stress

Les types de personnes stressées

Le nerf vague

## La respiration et la relaxation :

Le système respiratoire

Localiser la respiration

Exercices de respiration

La cohérence cardiaque

Les objectifs de la relaxation

Les étapes de l'apprentissage de la relaxation

D'autres techniques de relaxation

L'autohypnose

La visualisation

La musique

Exercices de relaxation au travail

## Méthodologie

La mauvaise humeur et l'irritabilité

Les solutions naturelles en naturopathie

La phytothérapie et l'aromathérapie

Les cinq tibétains

Les techniques manuelles anti-stress et la relaxation

L'activité sportive ou physique

Le sommeil

Sensoria Sagesse de femme

Centre de formation aux métiers du bien être

n°siret : 51862370700016

Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre

sous le n° 24 41 01093 41

Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

L'alimentation  
Gérer le temps  
Connaissance de ses besoins  
Pensée positive  
Phrases positives, autosuggestion

## Initiation à la sophrologie

Histoire et chronologie de la sophrologie  
La sophrologie décrite par l'école de Paris  
Les objectifs et les moyens de la sophrologie  
Le schéma corporel et l'image du corps  
Les étapes  
La sophrologie en détail  
Le training autogène de Schultz  
La méthode des couleurs  
La sophronisation de base  
La sophro acceptation progressive  
La sophro correction sérielle  
La sophro substitution sensorielle  
La sophro anamnèse  
La sophro analyse  
Bienfaits  
Évaluation de la relaxation dynamique 1<sup>er</sup> degré

## Module 7 : les publics

### Approche de la personne

Introduction  
La communication non verbale  
Les gestes qui trahissent  
Le langage du corps  
Les couleurs  
Les mains  
La PNL  
Le speed profil  
Les émotions  
Le décodeur non verbal

### Le vieillissement

Le vieillissement  
Qu'est ce que le vieillissement  
Le vieillissement naturelle  
Le vieillissement pathologique  
Le vieillissement prématuré

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016  
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41  
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024





# Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Signes du vieillissement  
Le processus de vieillissement  
Les dommages du vieillissement

## Hygiène de vie

- des femmes enceintes
- des enfants et des adolescents
- des sportifs
- des personnes d'âge mur

## Module 8 : l'activité sportive

Ce module est composé d'articles scientifiques

## Ateliers de fin de formation :

Ateliers permettant de préparer au mémoire de fin de formation

Sensoria Sagesse de femme  
Centre de formation aux métiers du bien être  
n°siret : 51862370700016  
Organisme de formation enregistré auprès du préfet de la région centre  
sous le n° 24 41 01093 41  
Centre de formation datadocke :Id-DD 0048164

Mise à jour Février 2024



