



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Programme de la formation naturopathie :

44 fascicules (2150 pages en tout), des ateliers, des protocoles corporels (réflexologie de relaxation plantaire, massage et techniques détox spécial ventre, do in, réflexologie faciale ou amma), des évaluations des acquis tout au long de la formation, et une évaluation finale sur des mises en situation.

La formation est composée de 8 modules :

-Introduction à la naturopathie

-Module 1 : Anatomie-physiologie, dermatologie, psychomorphologie

-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

Module 3 : les bilans :

-bilan vital et notion de terrain

-bilan problèmes de poids et solutions

-bilan acido basique, les dangers de l'acidose

-les pathologies

Modules 4 : -introduction à la médecine traditionnelle chinoise

-introduction à la médecine traditionnelle ayurvédique

Modules 5 et 6 : les techniques en naturopathie :

Modules 5 : -les bases de l'aromathérapie

-les bases de la phytothérapie

-introduction aux fleurs de Bach

-les bienfaits de l'argile et de l'aloé vera

-les compléments alimentaires

-les cures

-les jeunes et monodiètes

-hydrothérapie

Module 6 : -gestion du stress

-introduction à la sophrologie

Module 7 : -Approche de la personne

-le vieillissement

-hygiène de vie des enfants, adolescents, femmes enceintes, sportifs, personnes âgées

Module 8 : visioconférences de mises en situation et de questions/ réponses

Introduction à la naturopathie : 1 fascicule de 25 pages

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

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 Datadoc ké Id-DD : 0048164

Tous droits réservés 2012

Copie ou reproduction même partielle est interdite sous peine de poursuite pénale



Législation française
Code déontologie
Naturopathie en résumé
Lexique

Module 1 : biologie

Anatomie, physiologie : 1 fascicules de 74 pages (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

psychomorphologie 1 fascicule de 42 pages

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

notion de dermatologie : 1 fascicule de 55 pages

anatomie, physiologie de la peau

fonctions du système tégumentaire

les annexes cutanées

la cellulite

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 : 1 fascicule de 35 pages

introduction
les protéines
les glucides
les lipides
les vitamines
les sels minéraux
l'eau
tableaux

alimentation en naturopathie partie 1 : 1 fascicule de 34 pages

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 : 1 fascicules de 23 pages

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

les régimes santé : 1 fascicule de 24 pages

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



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

La glycémie, l'index glycémique 2 fascicules : 23 et 31 pages

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 ...1 fascicule de 53 pages

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 1 fascicule de 45 pages

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

zoom sur ...1 fascicule de 25 pages

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

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 Datadoc kg Id-DD : 0048164

Tous droits réservés 2012

Copie ou reproduction même partielle est interdite sous peine de poursuite pénale



Le lait, le gluten : 1 fascicule de 30 pages

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

Module 3 : Les bilans

Bilan vital, notion de terrain : 1 fascicule de 83 pages

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

Obésité et surpoids : 1 fascicule de 78 pages

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 : 1 fascicule de 41 pages

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 alcalinisants

la correction de l'alimentation

le PRAL

Les pathologies (les pathologies de la peau, le surpoids, les intolérances et allergies sont développés dans les autres modules) : 1 fascicule de 115 pages

Les troubles de santé

les rhumatismes

le cancer

la dépression

les maladies ORL

le diabète

le cholestérol

les maladies cardio vasculaires

l'ostéoporose

les problèmes de thyroïde

la candidose

les maladies dégénératives

les maladies psychologiques

Module 4 :

les bases de la médecine traditionnelle chinoise : 1 fascicule de 36 pages

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 : 1 fascicule de 34 pages

Introduction
historique
les 5 éléments
les doshas
les nadis
les chakras
indication phytothérapique
carte d'identité ayurvédique

Module 5 et 6 : les techniques

Module 5 :

Les bases de l'Aromathérapie : 5 fascicules : 55 pages, 47 pages, 70 pages, 21 pages, 29 pages

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
Les règles pour utiliser les huiles essentielles
réglementation
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
se soigner avec l'aromathérapie
stress



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

allergies

les huiles essentielles de la douleurs
en cuisine

Phytothérapie : 4 fascicules, 83 pages, 69 pages, 14 pages, 55 pages

introduction

histoire de la phytothérapie et de la médecine par les plantes

préparations et formes galénique de la phytothérapie

le cryobroyage

la récolte des plantes médicinales

les principes actifs

précautions

contre indications

petit glossaire

phytothérapie et maladies

les plantes en phytothérapie

petit guide des teintures mères et des maladies

la gemmothérapie

grimoire de plantes

Approche sur les fleurs de Bach : 1 fascicule de 83 pages

Introduction

fleurs de Bach et homéopathie

mode de fabrication

les exigences de la science

réactions du corps

comment fonctionne les fleurs de Bach

les 38 remèdes

comment utiliser les remèdes

tableaux par somatisation

résumé

tableaux récapitulatifs

Les bienfaits de l'argile (argilothérapie) et de l'aloë vera : 1 fascicule de 40 pages

l'argile :

introduction

plusieurs sortes d'argile

Propriétés et utilisation des différentes argiles

Préparations

Précautions Recommandations

Les réactions possibles

Traitements

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 Datadoc kg Id-DD : 0048164

Tous droits réservés 2012

Copie ou reproduction même partielle est interdite sous peine de poursuite pénale



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

Aloe vera :

histoire

Méthodes d'extraction

Propriétés Indications en fonction de la forme galénique

Composants naturels de l'Aloe Vera

Effets secondaires par voie interne

les compléments alimentaires : 2 fascicules de 148 pages, 63 pages

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

guides des compléments

Les cures naturopathiques : 1 fascicule de 72 pages

Introduction

les émonctoires

l'intoxination

l'intoxication

les toxines

l'autolyse

détoxication optimale

les cures naturopathiques

cure de détoxication

cure de revitalisation

le drainage des toxines

Jeunes et monodiètes : 1 fascicule de 37 pages

introduction

histoire

Symptômes d'intoxication/d'intoxination le matin au réveil

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 Datadoc ké Id-DD : 0048164

Tous droits réservés 2012

Copie ou reproduction même partielle est interdite sous peine de poursuite pénale



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

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 : 1 fascicule de 21 pages

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

Module 6 :

gestion du stress : 4 fascicules de 42 pages, 26 pages, 25 pages, 79 pages

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

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 Datadoc kg Id-DD : 0048164
Tous droits réservés 2012

Copie ou reproduction même partielle est interdite sous peine de poursuite pénale



La respiration et la relaxation :

Le système respiratoire
Localiser la respiration
Exercices de respiration
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
L'alimentation
Gérer le temps
Connaissance de ses besoins
Pensée positive
Phrases positives, autosuggestion

Initiation à la sophrologie : 1 fascicule de 59 pages

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^{er} degré



Module 7 :

Approche de la personne : 1 fascicule de 55 pages

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 : 1 fascicule de 21 pages

le vieillissement

qu'est ce que le vieillissement

le vieillissement naturelle

le vieillissement pathologique

le vieillissement prématuré

signes du vieillissement

le processus de vieillissement

les dommages du vieillissement

Hygiène de vie : 1 fascicule de 30 pages

-des femmes enceintes

-des enfants et des adolescents

-des sportifs

-des personnes d'âge mur

Module 8 :

Ateliers

-les jus santé, les laits végétaux, les farines : apprendre à les fabriquer et à les proposer

-liste de course de base en naturopathie

-installation du cabinet, l'accueil de la clientèle : visite de différents cabinets de praticiens en médecine complémentaires (naturopathes, praticiens en massages bien être, hypnothérapeute...)

-recettes sans œufs, sans lait, sans gluten

-mise en place des cures et des programmes alimentaires

-mise en place d'un atelier gestion du stress

-alimentation végétarienne et végétalienne

-atelier soins du visage naturels

-atelier fabrication de cosmétiques et bougies naturelles

-mise en place d'un bilan vital

-les statuts juridiques : rencontre avec un conseiller

-organiser une conférence sur le métier de naturopathe et sur la gestion du stress au travail

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 Datadoc kg Id-DD : 0048164

Tous droits réservés 2012

Copie ou reproduction même partielle est interdite sous peine de poursuite pénale



Sensoria Sagesse de femme महिलाओं की बुद्धि

- intervenir dans des structures, comment mettre en place ces projets et se présenter aux structures
- établir un programme minceur
- la communication
- établir un menu santé (anti diabétique, anti cholestérol, anti arthrose...)

Massages et techniques corporelles compris dans la formation:

- réflexologie plantaire
- massage et techniques détox spécial ventre (massage spécial détox du système digestif, respirations, magnétisme, pranayamas, postures de yoga, alimentation et aromathérapie)
- do in (pour le praticien et pour organiser des ateliers)
- réflexologie faciale ou amma (shiatsu assis) au choix

sensoria