

PROGRAMME DE FORMATION

CONSEILLER EN HYGIENE VITALE

Durée

1 an

Profils des étudiants

Cette formation s'adresse à tous les thérapeutes exerçant dans les domaines du bien-être et des médecines non conventionnelles souhaitant enrichir leur pratique professionnelle et se former au métier de conseiller en hygiène vitale.

Prérequis

La naturopathie et l'hygiénisme (appelé aussi hygiène vitale) étant des savoirs universels et essentiels au bien-être et à l'épanouissement de chacun d'entre nous, nos formations sont accessibles à tous, sans exception.

Objectifs pédagogiques

Ce cursus a pour objectif d'enrichir les connaissances et d'étayer la pratique professionnelle de tous les thérapeutes exerçant une activité dans les domaines du bien-être et des médecines non conventionnelles. Il vise à former des professionnels compétents capables d'accompagner des personnes en dispensant des conseils en hygiène vitale et pouvant intervenir dans différentes structures comme par exemple des centres de remises en forme, de thalassothérapie, en entreprise, dans des cliniques, dans des boutiques de produits bio, etc.

Cette formation délivre à terme un certificat privé de Conseiller en hygiène vitale. Une fois certifié, le stagiaire ne pourra cependant pas prétendre au titre de naturopathe, le certificat de Praticien naturopathe hygiéniste s'obtenant au terme d'une année de formation supplémentaire.

Contenu de la formation

→ 640 heures d'étude en e-learning.

→ 120 heures d'ateliers pratiques

Les étudiants qui prétendent au certificat privé de Conseiller en hygiène vitale et naturopathie seront formés dans les domaines suivants :

Modules obligatoires	Programme	E-learning	Ateliers pratiques
Année 1			
Biologie humaine / Physiopathologie (120 heures)	<p>Biologie Humaine</p> <p>Organisation générale du corps humain</p> <p>Les systèmes :</p> <p>Le système tégumentaire</p> <p>Le système nerveux</p> <p>Le système endocrinien</p> <p>Le système digestif</p> <p>Le système cardiovasculaire</p> <p>Le système immunitaire</p> <p>Le système respiratoire</p> <p>Le système urinaire</p> <p>Le système reproducteur</p> <p>Le système musculaire et articulaire</p> <p>Physiopathologie par système</p> <p>Maladie et toxémie</p> <p>Détail des pathologies par système</p> <p>Sortir de l'étiquette pour rétablir la santé</p>	✓	
Être et Conscience - Sophrologie (80h)	<p>Découverte de la sophrologie</p> <p>Le training sophrogène</p> <p>La relaxation psychosomatique</p> <p>Les états de conscience.</p>		

<p><u>Ateliers pratiques :</u> 6 jours</p>	<p>Le stress ou syndrome d'adaptation La respiration La relaxation psychosomatique pour le naturopathe hygiéniste L'Alliance L'intentionnalité Le terpnos logos. Principes fondamentaux de l'accompagnement à la relaxation psychosomatique</p>	<p>✓</p>	<p>✓</p>
<p>Les bases de l'hygiénisme et de la naturopathie (120h)</p> <p><u>Ateliers pratiques :</u> Les bases de l'alimentation vivante (2 jours)</p>	<p>Définition de l'hygiénisme : Histoire Quelques portraits d'hygiénistes Différence système hygiéniste/médecine conventionnelle Différence système hygiéniste /hygiène naturiste/ naturopathie</p>	<p>✓</p>	<p>✓</p>
	<p>Concepts clés et spécifiques de l'hygiénisme : Concept d'énervation Concept de toxémie Alimentation spécifique. Le repos Le régime alimentaire hygiéniste - Nutrition et diététique. Jeûne hygiéniste : Définition du jeûne hygiéniste Modifications chimiques et organiques pendant le jeûne</p>		

	<p>Le jeûne pour tous ? Le jeûne est-il douloureux ? Le jeûne est-il fatiguant ?</p> <p>Conduite de jeûne : Le jeûne par paliers alimentaires Témoignages liés au jeûne</p> <p>Le néo-hygiénisme : Un hygiénisme qui ne demande qu'à naître Réunir les courants de santé plutôt que les opposer Alimentation hygiéniste en évolution Nettoyages des organes internes exclus ? Loi de l'hormèse Cures de jus</p> <p>Aux origines de la naturopathie La naturopathie dans la pure lignée des médecins de la Grèce antique L'école de Kos, une destination médicale de premier ordre Le 19e siècle, entre émergence de l'Hygiénisme et naissance de la Naturopathie</p> <p>La naturopathie : entre légitimité et fondements La place de la naturopathie dans le monde... et en France</p>		
--	--	--	--

	<p>Quelle définition pour la naturopathie ?</p> <p>Quels sont les objectifs de la naturopathie ?</p> <p>Qui est le naturopathe et quel est son rôle ?</p> <p>Le concept d'énergie vitale : moteur de la naturopathie et des médecines traditionnelles et ancestrales</p> <p>Les 10 techniques du naturopathe</p> <p>Les 5 principes fondateurs de la naturopathie</p> <p>Le vitalisme</p> <p>Le causalisme</p> <p>L'humorisme</p> <p>L'holisme</p> <p>L'individualisation</p> <p>La recherche des tempéraments</p> <p>Les grands principes pour se maintenir en santé</p> <p>Introduction aux 4 cures</p>		
<p>Nutrition et Diététique (120 heures)</p>	<p>De la diététique à la nutrition</p> <p>Les protéines</p> <p>Les glucides</p> <p>Les lipides</p> <p>Les vitamines</p> <p>Les minéraux</p> <p>Les antioxydants</p> <p>Les fibres</p> <p>Le système digestif et la digestion</p> <p>Les organes de l'appareil digestif</p>	<p>✓</p>	<p>✓</p>

	<p>Les spécificités de la digestion</p> <p>Les enzymes</p> <p>Les combinaisons alimentaires</p> <p>Les aliments :</p> <p>Les aliments hyper-vitaux</p> <p>Les aliments vitaux</p> <p>Les aliments sous-vitaux</p> <p>Les aliments nuisibles</p> <p>L'équilibre acide-base</p> <p>Les régimes alimentaires</p> <p>Les règles d'une alimentation saine</p> <p>L'eau de boisson</p>		
<p>Introduction à la psychologie (80h)</p>	<p>Histoire de la psychologie</p> <p>Définitions : psychiatrie, psychologie, psychanalyse, psychothérapie, relation d'aide, introspection</p> <p>La psychologie en naturopathie</p> <p>Relation d'aide : technique majeure d'une consultation réussie</p> <p>Psychopathologie</p> <p>Place de la naturopathie dans la psychopathologie</p> <p>Les neurosciences</p> <p>L'intestin, notre second cerveau</p>	<p>✓</p>	
<p>Médecines du Monde (120h)</p>	<p>L'Ayurvéda (40h)</p> <p>Ateliers pratique : le massage ayurvédique (4 jours)</p>	<p>✓</p>	<p>✓</p>
	<p>Les bases de la médecine traditionnelle chinoise (40h)</p> <p>Atelier pratique : Étude de la</p>	<p>✓</p>	<p>✓</p>

	langue (en webinaire)		
	Introduction à la médecine naturelle d'Amérique latine (40h) Atelier pratique : 2 jours	✓	✓

Ateliers optionnels <i>NB : Les étudiants formés par Vitali bénéficient d'un tarif préférentiel</i>	Programme
La cure de jus (1 jour en webinaire)	Si vous êtes en quête d'informations précises sur la santé, que vous souhaitez la retrouver ou tout simplement la préserver, venez découvrir l'extraordinaire pouvoir de la thérapie par les jus frais de fruits et de légumes et son utilisation au quotidien. Quels jus consommer ? Pourquoi ? Comment les préparer pour préserver au mieux leurs vitamines et minéraux ? Le temps d'une journée, apprenez à préparer vos jus en fonction des saisons, à les doser et à profiter de leurs innombrables bienfaits.
Massage ayurvédique (4 jours)	Née en Inde il y a plusieurs milliers d'années, l'Ayurveda, qui signifie en sanskrit science de la vie, est à la fois philosophie, médecine, spiritualité et art de vivre. Le massage ayurvédique va permettre de rééquilibrer et de maintenir l'harmonie des trois Doshas présents dans différentes proportions chez chaque être humain. Ces trois Doshas correspondent aux cinq éléments : la terre, l'eau, l'air, le feu et l'espace. Les bienfaits du massage ayurvédique sont nombreux : apaisement des tensions musculaires et nerveuses, gestion du stress, amélioration de la qualité de sommeil, optimisation des circulations sanguine, lymphatique et hormonale.

LA MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :

Chaque cours théorique a été construit et rédigé par un formateur professionnel sous la supervision de la direction et de la coordination pédagogique. Concernant les ateliers pratiques, afin de favoriser l'apprentissage et atteindre ses objectifs pédagogiques, l'école favorise des groupes de 25 personnes maximum.

Les formateurs sont tous expérimentés et chacun dispose de sa propre méthode de transmission qui comprend : un exposé théorique, une démonstration, une expérimentation des étudiants et un bilan des connaissances.

LES MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Pour ce qui est de la formation théorique, les cours seront dispensés sur la plateforme E-learning de l'école de manière progressive, dans un ordre chronologique prédéfini, pour faciliter l'apprentissage. L'avantage principal des cours en E-learning est de pouvoir fournir à l'étudiant un ensemble varié de supports pédagogiques (PDF, vidéos, audio, forum étudiant). Ces supports seront accessibles 24/24h, 7/7j et partout depuis une connexion internet.

Les formateurs organisent, pour chaque module de cours, un minimum de 2 webinaires de 2h en direct sur Zoom au cours desquels l'étudiant a la possibilité d'interagir de vive voix avec son formateur et ses camarades de promotion. Ces webinaires sont enregistrés et un lien pour pouvoir les visionner par la suite est communiqué aux étudiants de manière systématique.

Le jour de la rentrée, l'étudiant reçoit un code d'accès personnel et strictement confidentiel.

Le téléchargement des cours est libre. Les cours sont disponibles sans restriction après téléchargement puisqu'ils restent enregistrés sur l'ordinateur et ce même après la formation. Cependant, ces cours sont la propriété de Vitali Formation. Ils sont soumis au droit d'auteur et au droit protégeant les bases de données.

Toute reproduction et utilisation à d'autres fins que celles prévues initialement sont formellement interdites.

La formation théorique s'effectuant à distance, l'étudiant devra s'organiser de manière autonome pour étudier chaque module dans les temps impartis et se préparer pour les évaluations.

Une bibliographie est proposée pour chaque module de cours.

Un calendrier pédagogique sera remis aux étudiants avant la rentrée.

LES MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Un contrôle des connaissances sous forme de Quiz est effectué depuis la plateforme E-learning à la fin de chaque module tout au long du cursus. L'obtention de la moyenne à cette évaluation n'est pas requise pour le passage aux modules supérieurs. Il s'agit surtout d'une évaluation des connaissances proposée aux étudiants afin de faire un point sur les notions à approfondir et de les préparer au mieux à leurs évaluations finales.

Une évaluation finale est organisée pour chaque module de cours à la moitié et à la fin du cursus. Elle pourra se présenter de deux manières, selon les préférences des formateurs : soit sous forme de devoir personnel à rendre à une date définie par le formateur, soit à domicile de manière chronométrée, à une date précise fixée à l'avance, sous forme de travail de rédaction et de cas pratiques permettant l'utilisation des cours. Dans ce dernier cas, l'étudiant devra renvoyer ses réponses par mail au formateur concerné dès la fin de l'évaluation. L'usage d'un scanner est donc vivement conseillé.

La réussite à cette épreuve conditionne l'obtention du certificat de Conseiller en hygiène vitale ainsi que le passage en 2^{ème} année pour ceux qui souhaitent poursuivre leur cursus et obtenir leur certificat de Praticien naturopathe hygiéniste. Une moyenne supérieure ou égale à 10/20 est indispensable. Des épreuves de rattrapage seront mises en place si nécessaire. En cas d'échec aux épreuves de rattrapage, l'étudiant ne pourra pas passer en seconde année et pourra se réinscrire pour effectuer une nouvelle année de formation.

LES MODALITÉS DE SUIVI :

Le formateur effectue le suivi de chacun des étudiants par mail. L'étudiant peut contacter le formateur par mail à tout moment afin d'obtenir des informations

supplémentaires au sujet du cours. Le formateur se doit de répondre à l'étudiant dans les 48 heures suivant la réception du mail.

Par ailleurs, des réunions auront lieu régulièrement entre les membres de l'équipe pédagogique afin de mettre à jour les éventuels problèmes rencontrés et de permettre un suivi des étudiants adapté et personnalisé.

En fin de première année, un coaching professionnel est proposé aux étudiants afin de leur permettre de faire le point sur l'année écoulée et de poser les fondations de leur projet professionnel.

LES FORMATEURS :

SARAH JUHASZ :

Ingénieure en Génie biologique - Cheffe en cuisine végétale à tendance crue - Praticienne de santé naturopathe - Sophrologue-Relaxologue - Auteure du livre *Ma bible de la naturopathie, Spéciale alimentation végétale crue* - Fondatrice du blog PIMP ME GREEN.

Formatrice référente pour les ateliers pratiques sur les bases de l'alimentation vivante et la cure de jus.

RAPHAËL PEREZ :

Ancien sportif de haut niveau - Dr en pharmacie - Naturopathe hygiéniste (+ plus de 4 000 personnes coachées) - Spécialiste du jeûne - Gestion du stress et des émotions - Auteur de 5 livres dont : *Votre santé avec l'authentique régime crétois* et *Le diabète n'est pas une fatalité* - Créateur de la méthode de détoxination *La monodiète variée*.

Formateur référent pour les cours nutrition et diététique et les techniques de détoxination.

FERNANDO ASSIS DE CARVALHO :

Praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise - Maître Reiki.

Formateur référent pour l'atelier pratique sur l'étude de la langue et le cours de Médecine Traditionnelle Chinoise.

SABRINA DESCHAMPS :

Ingénieure en Génie biologique - Naturopathe certifiée FENA - Réflexologie plantaire - Formée en cuisine crue (CRUusine académie)

Formatrice référente pour le cours de biologie humaine/physiopathologie.

BENJAMIN BOUGUIER :

Sophrologue et praticien holistique.

Formateur référent pour le cours Être et Conscience - Sophrologie.

FÉLICIE BILLET :

Praticienne de santé naturopathe (Cenatho - Daniel Kieffer) - Spécialiste en cuisine crue - Praticienne en psychologie biodynamique (EPBE)

Formatrice référente pour les cours sur les bases de l'hygiénisme et de la naturopathie, la Psychologie et la Déontologie / Législation / Fiscalité.

MANON MOULENE :

Conseillère consultante selon l'ayurveda, Autrice du Bullet Journal Ayurvédique

Formatrice référente pour le cours d'Ayurvéda.

FLORENCE PRUDHON :

Thérapeute holistique - Praticienne en ayurvéda Yoga Massage - Soins énergétiques - Chamanisme (formée par Laurent Huguelit et soins avancés de la FSS) - Facilitatrice certifiée par S.Grof en respiration holotropique et psychologique transpersonnelle.

Formatrice référente des ateliers massages ayurvédiques

ALEXANDRA MOGOS :

Médecine ancestrale d'Amazonie, Féminin Sacré, Elémentaliste, Mindfulness Pleine, Conscience, Danse libération de l'être

Formatrice référente pour le cours sur la médecine d'Amérique Latine.