

## PROGRAMME DE FORMATION

### PRATICIEN NATUROPATHE HYGIENISTE

#### Durée

2 ans de formation théorique et pratique + 6 mois de préparation à la certification

#### Profils des étudiants

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant se former au métier de praticien naturopathe hygiéniste.

#### 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

Cette formation a pour objectif de former des praticiens compétents, des "éducateurs de santé" qui auront la mission d'accompagner le consultant dans son processus d'auto-guérison en cas de pathologie existante ou tout simplement de lui prodiguer des conseils adaptés et personnalisés, en proposant éventuellement l'usage de techniques naturelles non utilisées par l'allopathie, afin de modifier son terrain et de lui permettre de préserver sa santé.

Le Praticien naturopathe hygiéniste sera également capable d'établir les liens entre l'hygiène de vie d'un individu et son terrain pathologique puis de dresser un bilan de vitalité de qualité. Il sera à même de mener un entretien naturopathique et accordera une place importante à l'éducation et à la prévention. Il saura cependant reconnaître les limites de ses compétences et réorienter le consultant le cas échéant.

Ce certificat privé lui permettra d'ouvrir son cabinet de consultation en tant que Praticien naturopathe hygiéniste et de proposer ses services dans différentes structures comme par exemple des centres de remises en forme, de thalasso-thérapie, en entreprise, dans des cliniques, dans des boutiques de produits bio, etc.

## Contenu de la formation

→1460 heures de travail en e-learning sur des supports vidéo, audios et PDF

→128 heures de webinaires à raison de 64 webinaires de 2 heures

→390 heures d'ateliers pratiques

→ 50 heures d'évaluation tout au long du cursus

→ 80 heures de travail personnel dans le cadre du projet de fin de parcours

Les étudiants qui prétendent au certificat privé de Praticien naturopathe hygiéniste seront formés dans les domaines suivants :

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

<p><u>Ateliers pratiques :</u> 6 jours</p>	<p>Les états de conscience. 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><b>Définition de l'hygiénisme :</b> Histoire Quelques portraits d'hygiénistes Différence système hygiéniste/médecine conventionnelle Différence système hygiéniste /hygiène naturiste/ naturopathie</p>	<p>✓</p>	<p>✓</p>
	<p><b>Concepts clés et spécifiques de l'hygiénisme :</b> Concept d'énervation Concept de toxémie Alimentation spécifique. Le repos <b>Le régime alimentaire hygiéniste - Nutrition et diététique.</b></p> <p><b>Jeûne hygiéniste :</b> Définition du jeûne hygiéniste Modifications chimiques et organiques pendant le jeûne Le jeûne pour tous ? Le jeûne est-il douloureux ? Le jeûne est-il fatiguant ?</p> <p><b>Conduite de jeûne :</b> Le jeûne par paliers alimentaires Témoignages liés au jeûne</p> <p><b>Le néo-hygiénisme :</b> Un hygiénisme qui ne demande</p>		

	<p>qu'à renaître</p> <p>Réunir les courants de santé plutôt que les opposer</p> <p>Alimentation hygiéniste en évolution</p> <p>Nettoyages des organes internes exclus ?</p> <p>Loi de l'hormèse</p> <p>Cures de jus</p> <p><b>Aux origines de la naturopathie</b></p> <p>La naturopathie dans la pure lignée des médecins de la Grèce antique</p> <p>L'école de Kos, une destination médicale de premier ordre</p> <p>Le 19e siècle, entre émergence de L'Hygiénisme et naissance de la Naturopathie</p> <p><b>La naturopathie : entre légitimité et fondements</b></p> <p>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><b>Les 10 techniques du naturopathe</b></p> <p><b>Les 5 principes fondateurs de la naturopathie</b></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>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>✓</p>	<p>✓</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>✓</p>	

	Les neurosciences L'intestin, notre second cerveau		
Médecines du Monde (120h)	L'Agurvéda (40h) Ateliers pratique : le massage ayurvédique (4 jours)	✓	✓
	Les bases de la médecine traditionnelle chinoise (40h) Atelier pratique : Étude de la langue (1 webinaire)	✓	✓
	Introduction à la médecine naturelle d'Amérique latine (40h) Atelier pratique : 2 jours	✓	✓
<b>Année 2</b>			
Phytologie (120h) <u>Ateliers pratiques :</u> L'aromathérapie (2 jours)	Un module de cours spécifique à l'étude des plantes, à leurs différentes formes galéniques (phytothérapie / aromathérapie / gemmothérapie) et à leurs utilisations en fonction des tempéraments de l'individu et des différents systèmes qui le composent.	✓	✓
Élixirs floraux / Fleurs de Bach (60h) <u>Ateliers pratiques :</u> 2 jours	L'histoire du Dr Bach La découverte de chaque famille de fleurs Leur élaboration et leur utilisation au quotidien ou à long terme Leur dosage Les synergies personnalisées L'utilisation de Rescue Les effets thérapeutiques des élixirs en accompagnement d'un traitement allopathique Le laboratoire Deva	✓	✓
Techniques de détoxination (120h) <u>Ateliers pratiques :</u> La cure de jus (sous forme d'un webinaire)	L'approche naturopathique de la maladie Les principales sources de toxémie Guérir, c'est détoxiner : Kozel et Seignalet		

<p>de 2h)</p>	<p>Le nettoyage intestinal : hydrothérapie du côlon, lavements, purges, etc.</p> <p>Le nettoyage du foie : Andreas Moritz, plantes et autres techniques.</p> <p>La détoxination des reins, de la peau, de la lymphe et des poumons.</p> <p>La parasitose : les candidoses, la cure antiparasitaire du Dr Clark, etc.</p> <p>Respirer pour détoxiner : le Pranayama, Wim Hof, le Qi Gong et autres méthodes.</p> <p>La chélation des métaux lourds</p> <p>La cure de jus d'Ann Wigmore</p> <p>Les bienfaits du jeûne et des monodiètes</p> <p>Le système de guérison du régime sans mucus (Arnold Erhet)</p> <p>La thérapie Gerson</p>	<p>✓</p>	<p>✓</p>
<p>Méthodologie de la consultation (120h)</p> <p><u>Ateliers pratiques</u> : mise en situation de consultation de naturopathie, cas pratiques (13 jours)</p>	<p>Dans ce module de cours seront abordés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les différents tempéraments</li> <li>- Les différentes morphologies</li> <li>- Les signes d'interprétation de vitalité afin d'adapter la proposition naturopathique : choix des cures, choix des techniques du programme d'hygiène vitale.</li> </ul> <p>Ce module de cours est également destiné à vous familiariser avec la trame de consultation proposée par Vitali et à vous entraîner, sous la supervision de votre formateur, à mener des consultations en naturopathie hygiéniste grâce à des mises en situations réelles</p>	<p>✓</p>	<p>✓</p>

	face à de vrais consultants. Réalisation de cas pratiques		
<b>Iridologie (80h)</b> <u>Ateliers pratiques :</u> 4 jours	<p>Les topographies iriennes.</p> <p>Comment pratiquer l'iridologie, quel matériel utiliser et comment.</p> <p>Les couleurs iriennes, les constitutions : lymphatiques, hémotogènes, mixtes et leur prise en charge.</p> <p>Les densités iriennes.</p> <p>Les signes iriens</p> <p>Les signes en creux : lacunes, arcs de spasmes et radii solari</p> <p>Les signes en relief ou inflammatoires</p> <p>Les secteurs dans l'iris et leur signification.</p> <p>La pupille et ses déformations.</p> <p>Les surpigmentations.</p> <p>Les sous constitutions.</p>	✓	✓
<b>Réflexologie plantaire (80h)</b> <u>Ateliers pratiques :</u> 4 jours	<p>Origines de la réflexologie plantaire</p> <p>Les autres formes de réflexologie aujourd'hui</p> <p>Comment fonctionne la réflexologie plantaire ?</p> <p>Définition de la réflexologie plantaire et bienfaits</p> <p>Installation de votre lieu d'exercice</p>	✓	✓
<b>Accompagnement naturopathique de la femme (80h)</b> <u>Ateliers pratiques :</u> Troubles féminins et solutions naturelles (4 jours)	<p>Compréhension de la femme</p> <p>Accompagnement de la femme aux différentes étapes de sa vie</p> <p>Accompagnement des troubles féminins</p> <p>Les plantes du féminin</p>	✓	✓



## Certification – 6 mois

Réalisation personnelle et professionnelle (80h)	<p><b>Déployer son potentiel de thérapeute :</b>                  Le rôle du thérapeute                  Les qualités essentielles des meilleurs thérapeutes                  Les outils de coaching pour optimiser la relation d'aide</p> <p><b>Définir un projet professionnel qui vous ressemble et s'intègre harmonieusement dans un projet de vie plus vaste :</b>                  Développer une meilleure connaissance de soi et faire naître son projet de vie.                  Identifier ses besoins, valeurs, points forts, pour construire un projet professionnel aligné, ambitieux et pérenne.</p> <p><b>Le lancement, l'installation et le développement de l'activité professionnelle :</b>                  De la conception à la réalisation concrète du projet professionnel.                  Se lancer et sortir de sa zone de confort. Apprivoiser ses peurs pour les dépasser, faire grandir la confiance en soi et prendre sa place.                  Se faire connaître et utiliser judicieusement les différentes voies de communication.</p>	✓	✓
Éthique / Déontologie (80h)	<p>Un module de cours destiné à faire le point sur l'éthique et la déontologie en lien avec votre activité de praticien naturopathe hygiéniste et sur votre installation professionnelle.</p>	✓	

Réalisation du projet de fin de parcours	Avec ce projet, vous allez contribuer au monde de la naturopathie en travaillant de manière approfondie sur un thème que vous aurez choisi.		
--	---	--	--

## Organisation de la formation

### 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 20 personnes maximum. Les formateurs sont tous expérimentés et chacun dispose de leur 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 ateliers en présentiel auront lieu dans des locaux à Toulouse ou proche de Toulouse de 9h-13h /14h-17h (les horaires peuvent varier en fonction des formateurs). Les locaux disposent d'un rétroprojecteur pour les présentations PowerPoint et selon la nature des ateliers, des outils pédagogiques sont mis à disposition des étudiants pour faciliter leur apprentissage.

Pour les ateliers de massages ayurvédiques et de réflexologie plantaire, les tables de massage, les huiles de soin et les serviettes de toilette sont fournies par l'école. C'est le cas également en ce qui concerne les loupes d'iridologie pour les ateliers d'iridologie.

Une cuisine équipée est à disposition des étudiants lors des ateliers de cuisine.

Le petit matériel (flacons vides, huiles essentielles, fleurs de Bach, cosmétologie) est également fourni aux étudiants pour les ateliers d'aromathérapie et fleurs de Bach. Les étudiants peuvent également recevoir des livrets de formation lors de certains ateliers pratiques.

Tous les cours théoriques et les ateliers pratiques sont mis à jour régulièrement par les formateurs sous la supervision de la coordination pédagogique.

### LES MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Un contrôle des connaissances sous forme de Quizz 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 de la première année de formation. 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 le passage en deuxième année. 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.

A la moitié et à la fin de la deuxième année, une nouvelle évaluation finale aura lieu dans les mêmes conditions qu'en première année, avec cette fois-ci tous les modules de deuxième année.

La présence à chacun des ateliers pratiques est obligatoire et conditionne l'obtention du certificat. En cas d'absence justifiée à un atelier, l'étudiant aura la possibilité de le rattraper à une autre date.

Pour obtenir son certificat de Praticien Naturopathe Hygiéniste, l'étudiant devra également avoir validé sa période de certification (6 mois après la fin de son cursus théorique et pratique), qui comprend :

- 2 modules de cours : Éthique et déontologie / Réalisation personnelle et professionnelle
- Un projet de fin de parcours : Mémoire ou équivalences.

Cette période de certification est obligatoire et a pour objet de s'assurer que l'étudiant a fait l'acquisition de manière "synthétique" et "intégrative" du programme qui lui a été dispensé et qu'il est prêt à accompagner des consultants sur le chemin de leur bien-être. Il aura toutefois la possibilité de commencer à exercer dès la fin de son parcours théorique et pratique mais n'obtiendra son certificat privé qu'une fois la période de certification validée.

### 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.

Peu de temps avant la fin du cursus théorique et pratique, chaque étudiant se verra également attribuer un formateur référent qui l'accompagnera tout au long de l'élaboration de son projet de fin de parcours, pendant la période de certification.

Par ailleurs, des réunions ont 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.

## 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 de nutrition et diététique et les techniques de détoxination.

### JULIEN ALLAIRE :

Naturopathe, Iridologue.

Formateur référent pour les cours les bases de l'hygiénisme et de la naturopathie.

### LAURENCE LALLOUÉ :

Docteur en pharmacie - Aromathérapeute holistique - Maître Reiki - Réflexologue.

Formatrice référente pour le cours Fleurs de Bach et les ateliers d'aromathérapie.

### 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 (CRUsine 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.

ÉMILIE ALRIC :

Praticienne en réflexologie plantaire - Sonothérapeute - Conseillère en Fleurs de Bach et gestion du stress.

Formatrice référente pour le cours et l'atelier pratique de réflexologie plantaire.

CÉLINE DEFLERS :

Praticienne de santé, Naturopathe, Vitaliste, Masseuse énergétique, formée en aromathérapie et phytothérapie.

Formatrice référente pour les cours sur l'accompagnement naturopathique de la femme, méthodologie de la consultation, les ateliers pratiques sur les troubles féminins et les ateliers consultations naturopathiques supervisées.

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 holotrope et psychologique transpersonnelle.

Formatrice référente pour les cours d'Ayurvéda, d'initiation à la psychologie et les ateliers massages ayurvédiques.

JULIEN CAZALÉ :

Naturopathe iridologue.

Formateur référent pour le cours et l'atelier pratique d'iridologie.

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.

DIANE BRIOL :

Naturopathe et Accompagnante à la naissance, Spécialisation en accompagnement féminin, énergétique, bioélectronique de Vincent.

Formatrice référente pour le cours de phytologie.