



CATALOGUE DE FORMATION & ATELIERS

---

# praticien naturopathe





## NOTRE CHOIX PÉDAGOGIQUE

Parce que nous croyons que pour pratiquer un tel métier, il faut non seulement maîtriser une base exigeante, mais aussi l'expérimenter et l'intégrer à son quotidien nos enseignants sont des experts reconnus dans leurs domaines. Ils interviennent aussi bien dans la création des cours théoriques que dans les ateliers pratiques. Leurs ateliers sont axés sur l'expérimentation afin que chaque élève puisse être en activité dès l'issue du cursus de formation.

# première année

## 1. NATUROPATHIE & HUMANISME

Fondements de la naturopathie et place du naturopathe dans la recherche et l'entretien de la santé. Place de la naturopathie dans le contexte médical (allopathie, homéopathie). Historique de la naturopathie et de l'allopathie. Approche holistique. Principes fondateurs de la naturopathie. Notion de terrain, de force vitale, de transfert morbide. Philosophie du vitalisme. Grands principes pour se maintenir en santé. Causes des troubles et des dysfonctionnement organiques. Principe de l'auto guérison. Déontologie de l'éducateur de santé et du praticien naturopathe. Les différentes techniques insérées dans le cadre des cures, au service d'une stratégie santé vitalité globale. Origine des techniques. Présentation des principales cures : désintoxication, revitalisation, stabilisation, antioxydantes. Principales méthodes d'investigation : morphologies, typologies, constitutions, tempéraments.

- A Les médecines traditionnelles
- B La naturopathie, les quatre cures, les 10 techniques majeures de santé et les mots clés
- C L'humanisme
- D L'Egosophie
- E L'histoire de la naturopathie
- F Les maîtres de santé naturelle

## 2. BILAN VITAL : LES CONSTITUTIONS

Principales classifications.

- A Les règles générales du bilan vital
- B Les constitutions hippocratiques
- C Les constitutions naturopathiques
- D Les constitutions homéopathiques
- E Les constitutions iridologiques et les groupes sanguins
- F Les constitutions digitales et phrénologiques.

## 3. BILAN VITAL : LES TEMPÉRUMENTS

Principes fondamentaux et limites.

- A Les tempéraments naturopathiques <sup>(1)</sup>
- B Les tempéraments naturopathiques <sup>(2)</sup>
- C Quelques notions de psycho-morphologie
- D Les tempéraments neurologiques
- E Les corrections de terrain selon les tempéraments
- F Les tempéraments de Le Senne

## 4. BILAN VITAL : LES DIATHÈSES

Les cinq diathèses fondamentales. Le syndrome de désadaptation. Les oligo-éléments associés. Les marqueurs physiques. Les différentes analyses de vitalité.

- A Diathèses de Ménétrier
- B Diathèses de Ménétrier <sup>(2)</sup>
- C Diathèses naturopathiques
- D La pulsologie chinoise
- E Les indices de vitalité
- F Les analyses de terrain, notion de BEV

## 5. LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DE BASE

Valeur réelle ajoutée des compléments alimentaires dans le cadre du bilan de vitalité, loin d'une démarche antisymptomatique au profit d'une approche globale de terrain. Nécessaire mise en place en amont d'une hygiène de vie. Modèle de cure sur la durée, précaution d'emploi.

- A Introduction
- B Les algues d'eau douce, d'eau de mer, algues sauvages ou cultivées
- C Les produits de la ruche
- D Le germe de blé
- E Le lait de jument
- F Le kombucha

## 6. LA CURE DÉTOX

Facteurs d'épuration organique. La restriction alimentaire : régimes, monodiètes et jeûnes. Facteurs biochimiques pour mieux comprendre les régimes. Incomptabilités, temps de digestion, surmenage et repos digestif. Grands principes de l'autolyse dans la cure de désintoxication. Principes et déroulement de l'autolyse : vitalité, durée, intensité, surveillance, limites et effets, facteurs clés de réussite. Crises curatives.

- A Introduction
- B Assèchement de la source des surcharges
- C Les aliments à privilégier
- D Stimulation des émonctoires (1)
- E Stimulation des émonctoires (2)
- F Déconnexion cortex-diencephale

## 7. LA CURE DE REVITALISATION

Facteurs de stimulation organique. Besoins nutritionnels de base. Forces vitale et technique vitalogènes. Utilisation des éléments du milieu naturel porteurs d'énergie vitale : rayon, gaz, énergie, réflexologie. Relaxation et libération du cortex. Méthodes d'oxygénation.

- A Introduction
- B Les céréales
- C La viande rouge
- D Les temps 3 et 4 de la cure
- E Introduction d'éléments vitalogènes
- F La nature, source essentielle de santé

## 8. LES AUTRES CURES

- A La cure de stabilisation
- B Le stress oxydatif et les radicaux libres
- C La cure antiradicalaire
- D Le soleil
- E Exercice physique et vieillissement
- F La sexualité

## 9. HYGIÈNE VITALE HOLISTIQUE, L'HOLISME

- A Introduction
- B Les précurseurs de la pensée holistique moderne
- C Les précurseurs de l'énergétique moderne
- D Les « mutants »
- E L'écologie
- F Approfondissement

## 10. HYDROLOGIE ET HYDROTHERAPIE

Objectifs et grands principes de l'eau et de son utilisation. Propriétés de l'eau. Points fondamentaux dans l'utilisation, en fonction de l'énergie vitale disponible. Milieux liquidiens et différentes fonctions physiologiques. Température de l'eau et adaptation. Hydrothérapie pour stimuler, relaxer ou désintoxiquer. Les différentes techniques : ablutions, affusions, compresses, bains, enveloppements, cataplasme, ventouses, pédiluves, maniluves. Les différents types de lavement.

- A Introduction
- B Place de l'hydrologie en naturopathie
- C L'eau, source de santé depuis toujours
- D Les grands principes de l'hydrologie
- E Techniques d'hydrologie utilisant la chaleur
- F Techniques d'hydrologie employant l'eau froide

## 11. PREMIÈRES NOTIONS DE NUTRITION

État des lieux de l'alimentation quotidienne. Dénaturation et appauvrissement des aliments. Nutrition humaine et besoins réels. Principes fondamentaux de la nutrition, caractéristiques individuelles, besoins, sources et recommandations.

- A Introduction
- B Les protéines
- C Les glucides
- D Les lipides
- E Vitamines et carences
- F Minéraux et oligo-éléments

## 12. NUTRITION : ÉTUDE CRITIQUE DES DIFFÉRENTS RÉGIMES

Alimentation et encrassement du terrain. Recommandation du Plan National Nutrition Santé. Nutrition et médecines traditionnelles. Différentes pratiques nutritionnelles empiriques. Biochimie digestive et associations alimentaires. Recherche d'une synthèse alimentation et santé.

- A Régime officiel français
- B Végétarisme
- C Végétalisme
- D Crudivorisme
- E Régime Cétogène et paléo
- F Autres régimes (céréalisme, macrobiotisme, instinctivisme, fruitarisme, Okinawa, viking, Seignalet)

### 13. LA DIGESTION

Organisation du système digestif : organes et muqueuses. Description, fonction et sécrétions de chaque organe : bouche, œsophage, estomac, foie, vésicule biliaire, pancréas, intestine grêle et colon. Physiologie de la déglutition. Processus digestifs : l'ingestion, la propulsion, la digestion, l'absorption, la défécation. Fonction de digestion et d'assimilation des protéines, glucides et lipides. Action enzymatiques, hormonales et synthèse vitaminique, minéraux, acides nucléiques. Importance de la muqueuse intestinale et de sa flore.

- A Introduction ;
- B Fonctionnement au niveau sus diaphragmatique ;
- C Étage sous-diaphragmatique ;
- D Le pancréas ;
- E Le foie et la vésicule biliaire ;
- F L'intestin grêle et le gros intestin.

### 14. ÉTUDE CRITIQUE DES DIFFÉRENTS ALIMENTS

- A Le lait et les produits laitiers ;
- B Le soja ;
- C Les céréales ;
- D Les œufs et les poissons ;
- E Légumineuses (autres que soja) et oléagineux ;
- F Autres aliments qui posent questions (miel, vin, café, champignons, levure de bière, sel)

### 15. LES DIFFÉRENTES PSYCHOTHÉRAPIES

Relation corps-esprit. Bonne gestion du mental et du psychisme. Méthodes psycho-hygiénistes et incidences sur les fonctions cérébrales. Approches synthétiques et pratiques de la psychologie individuelle dans le dépistage des troubles et leurs corrections.

- A Introduction générale ;
- B Les thérapies brèves ;
- C La Gestalt et les thérapies psychocorporelles ;
- D Psychanalyse et psychologie analytique ;
- E Les thérapies transgénérationnelles ;
- F La thérapie transpersonnelle et le chamanisme ;

### 16. ÉTUDE DU JEÛNE ET DES MONODIÈTES

- A Les définitions ;
- B Le jeûne ;
- C Jeûne, mode d'emploi ;
- D Les monodiètes ;
- E Le jeûne intermittent ;
- F Les séjours Jeûne et Randonnée

### 17. ALIMENTATION ET ÉNERGÉTIQUE

- A L'alimentation individualisée ;
- B L'anthroposophie ;
- C Les Esseniens ;
- D Ayurvéda et alimentation ;
- E MTC et alimentation ;
- F Psycho-nutrition, symbolisme et comportement alimentaire.

### 18. HYGIÈNE VITALE DE LA GROSSESSE

Rôle du naturopathe dans la préparation et l'accompagnement de la grossesse. Pathologies majeures de la grossesse. Préparation physique et psychologique. Hygiène de vie pendant la grossesse. Modification physiologique. Vivre la grossesse mois par mois. Développement du fœtus. Situation à risque. Prévention des maladies infectieuses.

- A La préconception ;
- B Le premier et deuxième trimestre ;
- C Le troisième trimestre ;
- D Surveillance du travail et accouchement ;
- E L'accompagnement et la préparation à l'accouchement
- F Le post-partum.

### 19. HYGIÈNE ET CULTURE RESPIRATOIRE

Organisation du système respiratoire: organes et muqueuses. Description, fonction et sécrétions de chaque organe : nez, pharynx, larynx, bronches, poumons, alvéoles. Les étapes de la respiration : la ventilation pulmonaire, la respiration externe, le transport des gaz respiratoires dans le sang, la respiration interne. Processus ventilatoire, échanges gazeux. Contrôle de la respiration. Principaux dérèglements de la physiologie.

- A Introduction ;
- B Les différentes respirations ;
- C Stress et respiration ;
- D Sport et respiration ;
- E L'adaptation respiratoire à la naissance ;
- F Physiologie et anatomie : les voies aériennes et des poumons

### 20. HYGIÈNE VITALE DU JEUNE ENFANT

Allaitement. Relation mère-enfant. Les vingt-quatre premiers mois de l'enfant : approche naturopathique santé pour les nouveau-nés, hygiène vitale, rapport psycho-émotionnel avec la famille.

- A Introduction ;
- B L'allaitement maternel ;
- C Les alternatives ;
- D Les besoins physiologiques de l'enfant de 0 à 2 ans ;
- E Les clés d'un bon développement psychomoteur ;
- F Les autres clés d'hygiène vitale ;

### 21. AROMATHÉRAPIE (1/2)

Définition, grands principes et historique de l'aromathérapie : origine, composants aromatiques, qualité, propriétés. Origine des molécules aromatiques et les différentes familles. Mode d'extraction et distillation. Critères d'identification et de qualité. Chémotypes.

- A Quelques mots sur les huiles essentielles et leur histoire ;
- B Définition ;
- C Les neuf règles d'or ;
- D Comment choisir une huile essentielle ;
- E Les modes d'utilisation ;
- F Propriétés et composants.

### 22. LE SYSTÈME NERVEUX

Organisation du système nerveux. Système nerveux central, périphérique, végétatif. Système ortho et parasympathique. Description du tissu nerveux. Neurophysiologie. Régénération du système nerveux. L'activité réflexe. Vieillesse du système nerveux. Principaux dérèglements de la physiologie.

- A Généralités ;
- B La cellule nerveuse ou neurone ;
- C Les médiateurs chimiques ;
- D Le système nerveux central (l'encéphale) ;
- E Le système nerveux central (la moelle épinière)
- F La protection du SNC

### 23. AROMATHÉRAPIE (2/2)

Étude des huiles essentielles de base utilisées en naturopathie. Choix des essences et gamme.

- A Quelques huiles essentielles ;
- B D'autres huiles essentielles ;
- C Les quatre précieuses ;
- D Les eaux florales ;
- E Recettes ;
- F Recettes (suite)

### 24. LES CONCEPTS FONDAMENTAUX DE PSYCHOLOGIE

Grands principes de l'approche de la psyché en naturopathie. Les systèmes nerveux central et autonomes. Les trois cerveaux. Préférences cérébrales. Organisation de la pensée. Réalité psychologique globale et individuelle. Approche de la personnalité psychique selon les auteurs : Freud, Jung, Adler.

- A Introduction ;
- B Les grandes figures de la psychologie classique (freud)
- C Les mécanismes de défense chez Freud ;
- D Les grandes figures de la psychologie classique (Jung) ;
- E Les grandes figures de la psychologie classique ;
- F L'école de Palo Alto, la systémie

**ATELIER 1 : PRÉSENTATION / TEAM BUILDING (en présentiel)**

Lors de cette première journée en présence d'un responsable pédagogique, chacun va brièvement se présenter avant de découvrir le fonctionnement de l'école, son éthique, les attentes et les priorités de chacun. L'INH est une formation destinée à des adultes, dans le sens où elle s'adresse à des personnes autonomes et responsables, qui sont engagées dans un processus d'évolution et de croissance, et qui seront au fil du temps, co-créateurs de leur enseignement et de la qualité de leurs études. Entre le rêve et la réalité, cette première journée d'échange est riche de découvertes de part et d'autre... Elle est aussi l'occasion de découvrir ses pairs, afin de commencer dès le début à se créer un groupe de soutien efficace pour toute la durée de vos études et même après...

**ATELIER 2 : BILAN NATUROPATHIQUE 1 (en présentiel)**

Entre la théorie et la pratique... L'apprentissage concret du bilan naturopathique est une étape incontournable et passionnante pour les nouveaux élèves. Comment déterminer la constitution, le tempérament, la diathèse d'une personne ? À quelles informations donner la priorité ? Comment faire si l'on hésite entre deux propositions ? Comment affiner son regard, et discerner les différentes morphologies ? Comment trouver les « trois indices concordants » ? Les élèves serviront de « cobayes » les uns aux autres, et s'initieront à cette lecture originale, spécifique de la naturopathie. Cours théoriques et mises en pratique.

**ATELIER 3 : RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET MOXAS (en présentiel)**

La réflexologie vise à mobiliser les processus d'autoguérison du corps. Elle se pratique en exerçant une pression plus ou moins soutenue, avec le bout des doigts, sur des points réflexes situés sur les pieds, les mains et les oreilles. Ces points correspondent à des organes ou des fonctions organiques. Le cours se concentrera sur la pratique de la réflexologie plantaire, avec ses différentes variations comme le massage métamorphique. Une initiation à l'usage des moxas sera également proposée lors de ce cours, la moxibustion consistant à réchauffer des points spécifiques du corps pour une action stimulante. Cours théoriques et mises en pratique.

**ATELIER 4 : MASSAGE 1 (en présentiel)**

Ce cours en demi-groupe insiste dans un premier temps sur l'appareil locomoteur de l'être humain - muscles et os -, afin de maîtriser au mieux les multiples techniques de massage. Celles-ci sont nombreuses : Effleurage, pression glissée, torsion, pétrissage, friction, étirement, ponçage, vibration, bercement, ou roulement, percussions, palper-rouler, trait tiré thérapeutique et pattes de chat et massage transversal profond. L'apprentissage insiste aussi beaucoup sur la position du masseur. Tout cet enseignement étant bien-sûr pratique avant tout. Cours théoriques et mises en pratique.

**ATELIER 5 : MASSAGE 2 (en présentiel)**

La relaxation coréenne est aisée à proposer rapidement en cabinet : Dans un premier temps, l'étude sera faite de ses origines ; Puis la méthodologie d'une séance sera développée ; L'accent sera mis sur ses bienfaits, les indications et les contre-indications, ainsi que son bon usage dans ses consultations de suivi. Cours théoriques et mise en pratique.

**ATELIER 6 : LES BASES DE LA CUISINE VÉGÉTALE (en live)**

Cet atelier se déroule dans une cuisine professionnelle. Il s'agit d'apprendre à composer une assiette complète végétale, de maîtriser l'équilibre alimentaire au quotidien sans frustration ni complexité, également de savoir cuisiner « sans » - lactose, protéines animales, gluten, etc. Les élèves apprendront à trouver l'équilibre entre alimentation saine, plaisir et créativité. Cours théoriques et mises en pratique. (vous devrez acheter de votre côté les produits alimentaires nécessaires pour réaliser cette atelier, d'après une liste qui vous sera envoyée).

**ATELIER 7 : FABRIQUER SES COSMÉTIQUES NATURELS (en live)**

Parce qu'il nous semble important de sortir d'une logique de consommation et d'apprendre à mettre « les mains à la pâte », Faire ses produits de beauté soi-même est un bon moyen d'apprendre à gagner en autonomie, et à vibrer la santé dans tous les domaines de sa vie. L'apprentissage des bons actifs, des bons produits, des bons mélanges est non seulement ludique : c'est aussi le moyen d'accéder à une cosmétique libre et maîtrisée, de gagner en cohérence dans sa vie et d'en devenir de plus en plus acteur. trice jour après jour. Cours théoriques et mises en pratique. Nous vous ferons parvenir tout le matériel nécessaire afin de profiter au mieux de votre cours.

**ATELIER 8 : INITIATION AU TRANSGÉNÉRATIONNEL (en live)**

Comment décoder les programmes de nos lignées, comment faire nôtre cette « pièce de théâtre familiale », comment mettre en lumière les poisons et les trésors de notre arbre généalogique et découvrir son "projet d'incarnation". Qu'est-ce que le clan à (inconsciemment) projeté sur notre venu ? Quel(s) héritage(s), non réglés, secrets, enkystés... portons-nous chacun ? Il s'agit de s'approprier les outils destinés à déceler les nombreuses informations de l'arbre, des mal-à-dits aux scénarios répétitifs, les transferts, et percevoir les conséquences de nos liens... Théorie et mises en pratiques.

**ATELIER 9 : LE PROCESSUS DE DEUIL, LA MORT (en live)**

Un thérapeute peut être confronté à la maladie, grave parfois, à la mort et au deuil. Il nous semble important d'amorcer une réflexion à ce sujet et de connaître les théories et les outils existant pour l'approfondir. Les étapes du deuil seront bien-sûr évoquées, mais pas seulement. S'il le souhaite, chacun peut aussi être amené à ressentir comment un tel sujet, souvent tabou dans notre société, résonne dans sa vie. Théorie et intégration.

**ATELIER 10 : ACCOMPAGNEMENT AU FÉMININ (en live)**

Ce cours comprend l'étude de la physiologie du périnée : son anatomie, ses fonctions, ses déséquilibres, ses interactions dans les différents plans de l'être, sa préservation et sa rééducation. La contraception naturelle sera également évoquée : ses avantages et ses inconvénients, les limites du praticien naturopathe. La cyclicité féminine est aussi au centre de ce cours : la physiologie, les soutiens naturels du cycle, les troubles de bases. L'enseignement ira au-delà de cette approche, vers la sororité et le Féminin sacré : la qualité de présence intérieure, les interactions avec le Masculin, l'Union et ses défis. Cours théoriques et mise en pratique.

**ATELIER 11 : ENTRETIEN CLINIQUE (en live)**

A l'INH, nous sommes obsédés par l'idée de former de la manière la plus qualitative possible nos apprenants à la juste posture du thérapeute. Cet atelier vous aidera à poser les premières pierres pour y arriver. Il s'agit d'apprendre à poser le cadre d'une consultation, d'acquiescer la posture juste d'un professionnel, avec l'accueil, l'empathie et l'écoute adaptée. Et enfin de savoir maîtriser le déroulé de la consultation, en matière de temps notamment, mais pas seulement. Cours théorique et mise en pratique.

**ATELIER 12 : LES BASES DE L'ALIMENTATION NATURO (en live)**

Ce cours vous permet de prioriser les nombreuses informations que vous avez et que vous apprenez concernant l'alimentation. Celle étant la première des techniques naturelles de santé, il importe de savoir la maîtriser au mieux, sans prétendre non plus détenir la vérité. Comment manger ? Quels nutriments privilégier ? Et surtout comment faire pratiquement ? Cours théorique et cas pratiques.

**ATELIER 13 : LA DIGESTION ET L'IMPORTANCE DU MICROBIOTE (en live)**

On considère aujourd'hui que le microbiote intestinal joue un rôle majeur dans notre santé, physique comme psychique. Son rôle est de mieux en mieux connu et les chercheurs tentent de comprendre les liens entre ses déséquilibres et certaines pathologies, en particulier, les maladies auto-immunes et inflammatoires. Cours théorique et études de cas pratiques.

**ATELIER 14 : PSYCHOLOGIE ET INTÉGRATION : DE LA DÉPRESSION À LA JOIE (en live)**

Les pensées dépressives paralysent car les personnes ont l'impression de ne pas avoir de prise sur leur existence, se sentant en état d'impuissance, comme une victime de leurs propres pensées. En tant que thérapeute, le regard que l'on porte sur les clients est important : Ne pas voir les clients comme des malades ni comme des problématiques à régler, mais comme des personnes au sein d'une dynamique, vivant un processus d'évolution. Et si les pensées dépressives étaient une quête d'évolution pour changer ce qui ne va pas dans la vie et aller vers davantage d'harmonie ? Théorie et intégration.

**ATELIER 15 : L'ALIMENTATION VIVANTE (en live)**

L'alimentation vivante ? Selon Ann Wigmore, il s'agit de la « nourriture fournie par la nature » : les aliments sont cultivés biologiquement, et consommés le plus rapidement possible après récolte, dans leur état cru original, parfois mixés, parfois lactofermentés, mais toujours peu préparés. On trouve donc principalement : des légumes (surtout verts), des jeunes pousses, des graines germées, des algues, quelques fruits, des noix et certaines graines. Car si ce qui est vivant est forcément cru, l'inverse n'est pas toujours vrai : le poisson peut se manger cru mais il n'est plus vivant. Cours théoriques et mise en pratique. Nous vous ferons parvenir tout le matériel nécessaire afin de profiter au mieux de votre cours (mais vous devrez acheter de votre côté les produits alimentaires nécessaires pour réaliser cet atelier, d'après une liste qui vous sera envoyée).

**ATELIER 16 : INITIATION À L'OLFACTOLOGIE (en live)**

Apprendre à utiliser les huiles essentielles : Histoire et définitions de l'aromathérapie et de l'aromatologie. Utilisation des huiles essentielles dans le cadre du bien-être et de la santé. Composition des huiles essentielles et leurs effets physiologiques et émotionnels. Les eaux florales. Théorie et intégration dans sa vie quotidienne.

**ATELIER 17 : ATELIER YOGA (en live)**

En Inde, le yoga est un mode de vie philosophique incluant plusieurs principes : comportement vis-à-vis d'autrui et de soi-même, hygiène de vie, exercices physiques, travail de la respiration, méditation, quête spirituelle... Tous ces éléments ont pour finalité l'harmonie du corps et du mental avec le monde qui nous entoure. En Occident, le yoga ne reprend souvent que quelques-unes de ces étapes : les postures (les « asanas » en sanskrit), les exercices de respiration (les « pranayamas ») et la méditation (le « Pratyahara »). Mais ces trois branches suffisent déjà à apporter de nombreux bienfaits. Cours théoriques et mise en pratique.

**ATELIER 18 : PSYCHOLOGIE ET INTEGRATION : LA CMV (en live)**

Réputée dans le monde anglo-saxon, la Crise du Milieu de la Vie – ou CMV- est peu connue et peu étudiée en Europe. Elle impacte pourtant considérablement notre bien-être, voire notre santé. Or ce moment particulier de l'existence, qui peut être vécue à des intensités différentes selon les personnes et leurs chemins personnels, est loin d'être anodin. Il implique un bouleversement qu'il est bon de connaître pour pouvoir éventuellement le questionner, face à une personne qui viendrait vous consulter et qui serait concernée. Cours théorique et intégration.

**25. SPORT & RELAXATION**

Anatomie et la physiologie du muscle. Propriétés du muscle sain. Différents modes de travail musculaire. Différentes méthodes: culture physique, gymnastique douce, yoga. Effets du mouvement sur les tissus et fonctions organiques : respiration, digestion, assimilation, reins et peau, système nerveux. Les effets généraux : transport des liquides et des gaz, vascularisation, élimination, thermorégulation, renforcement de l'immunité et amélioration du terrain. Analyse et recherché de l'exercice le mieux adapté au tempérament et à la vitalité du sujet. Pratique de l'exercice physique, préparation et organisation de l'entraînement, différents types de mouvement. Récupération.

- A L'exercice corporel
- B Observations et corrections
- C Exercices énergétiques et transpersonnels
- D Qu'est-ce que la relaxation ?
- E La méthode Schultz
- F La méthode Jacobson

**26. ACCOMPAGNEMENT NATUROPATHIQUE ET PHYSIOPATHOLOGIQUE DE L'ENFANT**

- A L'accompagnement de l'enfant en naturopathie
- B Les bactéries et les virus
- C Les troubles digestifs
- D Les troubles ORL
- E La bobologie
- F Les troubles du comportement

**27. ALIMENTATION GÉNÉRALE**

- A Histoire de l'alimentation
- B Histoire de l'alimentation (suite)
- C L'alimentation des populations célèbres pour leur longévité
- D Les solutions minceurs à proposer
- E Le comportement alimentaire
- F Les troubles du comportement alimentaire

**28. ÉTUDE DU SOMMEIL ET CLÉS NATUROPATHIQUE**

Comportement physiologique et psychologique de l'organisme pendant le sommeil. Rythme personnel et habitude. Les problèmes et les solutions proposées en naturopathie. Rythme personnel et habitude.

- A Introduction
- B Les troubles du sommeil
- C Les publics spécifiques, enfants et personnes âgées
- D Les traitements habituels de l'insomnie
- E Les traitements naturopathiques face à l'insomnie
- F Les nouvelles solutions

**29. LE SYSTÈME HORMONAL, LES GLANDES ENDOCRINES ET LES TROUBLES ASSOCIÉS**

Définition des glandes et de l'appareil endocrinien. Les hormones, composition chimique, les récepteurs hormonaux. Mécanismes d'action et interaction. Régulation des sécrétions. Anatomie et physiologie des principales hormones. Principaux dérèglements de la physiologie.

- A Généralités
- B L'hypophyse
- C Les glandes surrénales
- D La thyroïde
- E Le pancréas
- F Les hormones sexuelles

**30. PATHOLOGIES DIGESTIVE ET PRÉVENTION**

Données épidémiologiques, prévalences et incidences. Pathologies, principaux signes, facteurs de risqué, examens complémentaires, prévention et approche globale de terrain.

- A Les pathologies de l'œsophages
- B Les pathologies gastriques
- C Les pathologies hépatiques
- D Les pathologies du pancréas
- E Les pathologies de l'intestin grêle et du côlon
- F Les pathologies du rectum et de l'anus

**31. LES DIFFÉRENTS ÉMONCTOIRES**

Importance des émonctoires en naturopathie. Rappel anatomique. Règles d'hygiène et plantes permettant d'agir à leur niveau.

- A Le foie
- B Les intestins
- C Les reins
- D La peau
- E Le système respiratoire
- F Les autres voies.

**32. PSYCHOLOGIE ET PSYCHOPATHOLOGIE**

Notions de psychopathologie. Solutions et limite dans le cadre de l'approche naturopathique. Spécificité de la démarche du naturopathe par rapport à un professionnel de la sphère psychologique. Impacts croisés des troubles psychiques et physiologiques.

- A Généralités
- B Les névroses et les troubles anxieux
- C Les troubles de l'humeur
- D Les troubles de la personnalité
- E Les troubles psychotiques
- F Les conduites addictives

**33. STRESS, ANXIÉTÉ, DÉPRESSION & SPASMOPHILIE**

Définition et impact sur la santé. Différentes méthodes et outils, les bases de la relaxation. Relation d'aide. Application dans le cadre du bilan de vitalité.

- A Stress
- B Les outils de gestion du stress
- C L'anxiété
- D Dépression
- E Spasmophilie et le burn-out
- F L'EFT et les thérapies énergétiques

**34. DYSBIOSE & CANDIDOSE**

Importance et impact de la candidose dans nos sociétés. Conséquence en termes de pathologie. Solutions et remèdes dans le cadre du bilan de vitalité.

- A Voyage intérieur dans la flore digestive
- B Le microbiote, un nouvel organe
- C Maintenir sa flore en bonne santé
- D La candidose
- E Les MICI
- F L'hyperperméabilité intestinale

**35. APPAREIL URINAIRE & ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE**

Déséquilibre du Ph du corps et pathologies associés. Solutions et limite dans le cadre de l'approche naturopathique.

- A L'appareil urinaire
- B Le fonctionnement du rein
- C Les fonctions du rein
- D L'équilibre acido-basique
- E Principaux dérèglements de la physiologie
- F Stratégies naturopathiques des pathologies du système rénal

**36. LECTURE DES ANALYSES MÉDICALES & APPAREIL LOCOMOTEUR**

Examens classiques de laboratoire: exploration du métabolisme glucidique, lipidique, de l'inflammation et des protéines, du fer, des troubles hépatiques, de la fonction rénale, la numération sanguine, le bilan thyroïdien. Autres techniques, conventionnelles et énergétiques. Rappel des fondamentaux concernant l'appareil locomoteur, anatomie et physiologie.

- A Analyse de sang
- B Les différentes analyses existantes et leurs significations
- C Les différentes analyses (2<sup>ème</sup> partie)
- D Le squelette
- E Les articulations
- F Les muscles

**37. APPAREIL CARDIO-VASCULAIRES, PATHOLOGIES & PRÉVENTION**

Rappel d'anatomie et physiologie. Principales caractéristiques et risques de complication.

- A Le système cardiovasculaire
- B Les vaisseaux sanguins
- C Les principaux dérèglements
- D Hyper et hypotension
- E Pathologies artérielles et veineuses
- F Accidents hémorragiques

### 38. IMMUNITÉ, ALLERGIES ET PRÉVENTION

- A Le Système Immunitaire
- B Les mécanismes de défense
- C Naturopathie et immunité
- D Allergies : généralités
- E Les différentes manifestations allergiques
- F Accompagnement de l'allergie en naturopathie

### 39. DIABÈTE & SOLUTIONS NATUROPATHIQUES

- A États des lieux
- B Diabète de type 1
- C Diabète de type 2
- D Le diabète gestationnel
- E Les solutions naturopathiques
- F Le protocole de Newcastle

### 40. BIOTHÉRAPIES DIVERSES

Fondements, approches, fabrications, qualités, mode d'action, sélection, approche systémique d'amélioration du terrain.

- A Fleurs de Bach 1
- B Fleurs de Bach 2
- C La gemmothérapie
- D La mycothérapie
- E Les argiles
- F Introduction à la spagyrie
- G Vitamines et minéraux

### 41. PHYTOTHÉRAPIE (1)

Plantes utilisées dans les cures selon leur action sur l'organisme sans objectif anti-symptomatique, mais dans une approche de revitalisation ou de detox du terrain. Usage, dose optimum et mise en pratique.

- A Un peu d'histoire
- B Études des principes actifs des simples
- C Étude de la galénique
- D Plantes à tropisme hépatique et vésiculaire
- E Plantes à tropisme rénal
- F Les plantes à tropisme digestif

### 42. PHYTOTHÉRAPIE (2)

- A Les plantes à tropisme circulatoire et cardiaque
- B Les plantes à tropisme pulmonaire et ORL
- C Les plantes à tropisme cutané
- D Les plantes du stress, de la fatigue et du sommeil;
- E Plantes et appareil génital
- F Les plantes à tropisme intestinal

### 43. LA MALADIE DE LYME

- A Introduction
- B Informations complémentaires
- C Le diagnostic sérologique et les tests
- D Les traitements médicaux
- E L'accompagnement en naturopathie
- F Pour aller plus loin...

### 44. CANCER & ACCOMPAGNEMENT NATUROPATHIQUE

- A Généralités
- B Allopathie et cancer : la chimiothérapie
- C Les autres méthodes
- D L'accompagnement naturopathique du cancer : généralités
- E Mode de vie, alimentation et exercice physique
- F Les compléments alimentaires

### 45. INTRODUCTION À L'IRIDOLOGIE

- A Historique
- B L'iris et sa lecture
- C Les indices de vitalité
- D Les différentes constitutions
- E Les signes iriens
- F Synthèse

### 46. ÉTUDES DE PATHOLOGIES DIVERSES

- A Anatomie et physiologie des yeux
- B Pathologies ophtalmiques
- C Anatomie et physiologie de la peau
- D Pathologies dermatologiques et leur accompagnement naturopathique
- E Les affections neurologiques et l'accompagnement naturopathique
- F Les affections neurologiques et l'accompagnement naturopathique (suite)

### 47. MASCULIN-FÉMININ

- A Anatomie et physiologie de l'appareil reproducteur masculin
- B Anatomie et physiologie de l'appareil reproducteur féminin
- C Le cycle féminin et ses répercussions dans la vie des femmes
- D Contraception
- E Les troubles gynécologiques
- F Les troubles de la sexualité

### 48. APPRENDRE À (BIEN) VIEILLIR

Vieillesse et gérontologie. Différents facteurs de longévité, théories scientifiques du vieillissement. Attitude naturopathique d'accompagnement face à la dégradation du terrain. Principales pathologies courantes. Recommandations de synthèse.

- A Prévention des troubles prostatiques
- B Prévention de l'ostéoporose
- C Le trouble métabolique
- D Accompagner la personne âgée
- E Prendre soin de ses yeux
- F Prendre soin de ses dents

### 49. GÉOBIOLOGIE & BIEN-ÊTRE CHEZ SOI

Comment évalue-t-on les zones pathogènes ou équilibrée d'un lieu. Influence sur le corps humain. Seuils de tolérance. Recommandations. Solutions. Neutralisations. Cas pratiques, mesures et préconisation.

- A La géobiologie 1
- B La géobiologie 2
- C Le feng-shui 1
- D Le feng-shui 2
- E Les problématiques électromagnétiques
- F « Il faut cultiver notre jardin »

### 50. LA CNV & L'ART DE COMMUNIQUER

Les principes de base de la communication et de la gestion des émotions dans le cadre de la relation d'aide.

- A La CNV 1
- B La CNV 2
- C Gérer ses émotions 1
- D Gérer ses émotions 2
- E De la compétition à la coopération 1
- F De la compétition à la coopération 2

**ATELIER 19 : BILAN NATUROPATHIQUE 2 (en live)**

Plus aguerris, les élèves peuvent dorénavant s'entraîner davantage en détail à tous les niveaux du bilan et de l'anamnèse : constitution, tempérament, diatèse, vitalométrie. Si c'est en forgeant que l'on devient forgeron, c'est en faisant un maximum de bilan que l'on apprend à devenir naturopathe. Théorie et mise en pratique.

**ATELIER 20 : L'HYGIENISME (en live)**

L'hygiénisme consiste à préserver sa santé grâce à des techniques naturelles : il s'agit d'utiliser de manière pertinente et naturelle l'alimentation, le sommeil et plus généralement le repos, l'exercice physique, l'eau, l'air, le soleil et les pensées. Théorie et études de cas.

**ATELIER 21 : IRIDOLOGIE (en live)**

L'iridologie est un outil d'évaluation ancestral de force vitale, aujourd'hui modernisé par la technologie, qui permettrait de déterminer le capital santé d'une personne à partir de l'examen de ses yeux. Il s'agit de partir en exploration de nos iris, à l'aide de photos et explications afin de mieux comprendre les informations que l'on est susceptible d'en tirer. En complément de l'anamnèse, de la morphopsychologie et autres méthodes utilisées en naturopathie, l'iridologie peut en effet nous aider à déterminer certaines dysfonctions de terrain d'un individu.

**ATELIER 22 : EFT (en live)**

Cette Emotionnal Freedom Technique - Technique de Libération émotionnelle – est une forme d'acupression destinée à libérer les émotions négatives. Il s'agit de tapoter ou de frotter doucement certains points précis situés sur nos méridiens. En tapotant ainsi tout en pensant à ce qui nous dérange, les méridiens perturbés seraient rééquilibrés. On conserve la mémoire de l'évènement qui nous a dérangé, sans en ressentir la charge émotive qui l'accompagnait. Il s'agit ici de découvrir quelle est la théorie derrière l'EFT, qu'est-ce que l'affirmation découverte, l'inversion psychologique, la recette de basse complète... toutes ces notions propres à l'EFT, afin de mieux s'en imprégner.

**ATELIER 23 : MEDITATION et RELAXATION (en live)**

Technique ancestrale, la méditation fait pourtant partie de outils de santé les plus modernes et les plus étudiés actuellement. Pourquoi ? Car elle nous permet de reprendre la maîtrise de notre conscience et ce faisant, d'impacter notre corps, et donc notre santé. Théorie et pratique.

**ATELIER 24 : RESPIRATION ET EXERCICE PHYSIQUE (en live)**

L'activité sportive et la respiration sont considérés en naturopathie comme des techniques majeures de santé. L'idée de cet atelier est de dépasser la théorie des cours, afin de l'expérimenter pour soi. Comment choisir les bonnes pratiques ? Comment soutenir la motivation de nos clients ? Théorie et pratique.

**ATELIER 25 : THÉRAPIES TRANSPERSONNELLES : LES CLÉS PRATIQUES SELON GROF (en live)**

Psychiatre renommé, Stanislav Grof est à l'initiative de la psychologie transpersonnelle, qui étudie les différents états de conscience de la psyché humaine. Après des années d'expériences, il met au point la respiration holotropique, cartographiant ainsi de nouveaux territoires de psychiques. Certaines expériences sont décrites comme une prise de conscience du processus de naissance et sont, pour S. Grof, en rapport direct avec les différentes phases de l'accouchement. Il a ainsi répertorié quatre expériences périnatales (Matrices Périnatales Fondamentales ou MPF) en une grille symbolique relative aux phases de l'accouchement. Théorie et intégration.

**ATELIER 26 : PRATIQUE ÉNERGÉTIQUE (en live)**

Le Breathwork est une méthode d'exploration intérieure basée sur un travail de respiration. A la fois méthode d'exploration de soi et d'expansion de la conscience, elle utilise la puissance de la respiration et de la musique pour franchir les barrières habituelles de la perception, afin d'accéder à l'entrée dans un état de conscience élargie. Théorie et mise en pratique.

**ATELIER 27 : ÉTUDES DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES (en live)**

Il s'agit d'apprendre à décrypter certains des nombreux actifs naturels existants et de comprendre comment ils fonctionnent afin d'avoir davantage de discernement dans les recherches concernant les compléments alimentaires. A l'aide d'exemples précis et de contre-exemples (!), chacun.e pourra s'approprier les meilleures compositions disponibles sur le marché.

**ATELIER 28 : L'HORMÈSE (en live)**

L'hormèse est un processus par lequel notre organisme, à qui l'on administre de faibles doses d'agents générateurs de stress, normalement toxiques, se trouve renforcé et montre ensuite une plus grande résilience à des doses plus élevées de ces mêmes facteurs de stress. Il s'agit d'une notion moderne et fondamentale, qui constitue (entre autres) l'avenir de la naturopathie. Théorie et études de cas.

**ATELIER 29 : PSYCHOLOGIE ET INTÉGRATION : SEXUALITÉ (en live)**

La sexualité reste et demeure un univers non maîtrisé et non maîtrisable. C'est-à-dire la manifestation d'un mystère, l'émergence d'un continent inconnu ou, pour le moins, méconnu. Continent qui ne peut d'ailleurs pas, et ne sera sans doute jamais totalement circonscrit, apaisé, intégré. Or, le mystère se rejoue à chaque fois, et non seulement dans chaque nouvelle rencontre, mais également dans chaque occasion d'une mise en contact des individus dans ce qu'ils ont de plus intime et de plus enfoui : leur être sexué, leur corps. Théorie et intégration.

**ATELIER 30 : LA THYROÏDE (en live)**

L'impact du fonctionnement de notre thyroïde sur notre santé semble sous-estimé, par la médecine générale, mais aussi par la naturopathie. Or son dysfonctionnement peut générer un grand nombre de symptômes que l'on risque de vouloir améliorer au cas par cas, ce qui n'est pas naturopathique, vu que nous devons avant tout rechercher la cause de la cause. Théorie et cas pratiques.

**ATELIER 31 : PSYCHOLOGIE ET INTÉGRATION : L'ARGENT ET L'ABONDANCE (en live)**

Parler d'argent n'est pas simple parce que l'argent est un objet social complexe, moins étudié par les chercheurs, qu'il est une source de confusion voire de souffrance, au cœur de nombreux conflits et le lieu de nombreuses contradictions. Encore en grande partie tabou, nous entretenons avec lui des liens intimes et complexes, liens en partie inconscients, et chargés émotionnellement. Cette relation avec l'argent est influencée par notre histoire personnelle, par nos croyances, par nos valeurs, mais aussi par nos désirs et notre imaginaire. L'argent nous concerne au plus intime de nous-mêmes, c'est une sorte d'explosif émotionnel. Théorie et intégration.

**ATELIER 32 : L'INSTALLATION (ORGANISATION, Législation, Marketing, Notoriété, Réseau Sociaux) (en live)**

Ce cours s'articule en plusieurs parties. Sur une demi-journée, les outils de communication digitale seront étudiés : Facebook, Instagram, LinkedIn. Enrichir son profil. Les élèves apprendront à se vendre tout en respectant son identité, sa personnalité, à faire une veille informatique, à prendre sa place sur les réseaux sociaux. Puis la partie règlementaire de l'installation sera étudiée, le choix des structures juridiques, etc. Puis chacun travaillera sur son projet personnel et se propulsera dans l'avenir ! Théorie et mise en pratique.

**ATELIER 33 : CONFÉRENCES A L'ORAL (en live)**

Afin de s'entraîner à prendre la parole en public sur un sujet qui les intéresse, les interpelle ou les passionne, les apprenants présenteront un court exposé devant un jury ainsi que leurs collègues de promotion. La forme peut être classique ou plus créative, le tout étant de susciter l'intérêt et la curiosité et de transmettre des informations...

**ATELIER 34 : PHYTOTHERAPIE (en live)**

Quel est l'usage le plus pertinent des plantes en naturopathie ? Comment le maîtriser dans un cadre règlementaire qui est le nôtre ? Comment distinguer une infusion d'une décoction ? Comment choisir la ou les plante.s les plus adaptées au besoin de votre consultant ? Théorie et mise en pratique.

**ATELIER 35 : PREPARATION AUX EXAMENS (en live)**

Quel est l'usage le plus pertinent des plantes en naturopathie ? Comment le maîtriser dans un cadre règlementaire qui est le nôtre ? Comment distinguer une infusion d'une décoction ? Comment choisir la ou les plante.s les plus adaptées au besoin de votre consultant ? Théorie et mise en pratique.

**ATELIER 36 : INITIATION À LA PERMACULTURE (en présentiel)**

La permaculture cherche à concevoir des installations humaines harmonieuses, durables, résilientes, économes en travail comme en énergie, à l'instar des écosystèmes naturels. Ses concepts de design reposent sur un principe essentiel : positionner au mieux chaque élément de manière à ce qu'il puisse interagir positivement avec les autres. Dès lors, chaque fonction est remplie par plusieurs éléments et chaque élément remplit plusieurs fonctions. C'est une vision holistique, organique du monde. La permaculture repose sur 3 principes éthiques : prendre soin de la Terre, prendre soin des Hommes, partager équitablement les ressources. Cours théoriques & mise en pratique.





**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION**

69, Rue de Chabrol 75010 Paris

+33 1 70 93 97 95

[contact@inh.life](mailto:contact@inh.life)