

## **Les bases de la Naturopathie**

---

Classée par l'O.M.S. (Organisation Mondiale de la Santé) au 3ème rang des médecines traditionnelles, derrière la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) et l'Ayurveda (Médecine Traditionnelle Indienne), la Naturopathie est reconnue "médecine non conventionnelle" par les Instances Communautaires Européennes depuis 1997. Selon l'O.M.S, « la naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses immunitaires de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques ».

La naturopathie et la kinésiologie sont deux approches complémentaires. Elles travaillent toutes deux vers l'équilibre global de l'être humain. La naturopathie apporte des bases fondamentales en hygiène de vie, sur le rôle et le fonctionnement du microbiote, l'équilibre acido-basique, ainsi qu'une approche naturelle pour soutenir son système immunitaire (cf. définition de l' O.M.S). Nous apprendrons à étudier ce que nous appelons couramment « le terrain », et serons à même de pouvoir le définir et apporter des conseils d'hygiènes de vie personnalisés après ces 4 jours de formation, en complément des techniques kinésiologiques.

### **Prérequis**

Aucun

### **Durée de la formation**

La formation se déroule sur 4 jours soit un montant de: 440 €

## Pour en savoir plus sur le contenu de la formation Les bases de la Naturopathie

---

### Contenu

- 1er jour
  - Présentation de la naturopathie – d'Hippocrate à nos jours – O.M.S. –
  - Définitions des humeurs – lien avec les 5 éléments -
  - Triade de la santé du point de vue naturo
  - Le terrain – homéostasie –
  - Equilibre acido-basique
  - Pathologies du déséquilibre acido-basique
  - Approche de la santé en fonction des Acides et des Bases
  
- 2ème jour = Travail pratique en binômes (1/2 journée)
  - Les cures naturopathiques
  - Le bilan vital : la définition du terrain individuel
  - Etude des constitutions hippocratiques/naturopathiques
  - Etudes des tempéraments hippocratiques
  - Etudes des diathèses
  - Correction naturo (aliments, hygiène de vie...)
  - Restitution du travail en binômes et corrections / argumentations
  - Le système nerveux entérique
  
- 3ème jour
  - Le système digestif :
  - La flore, le microbiote, son impact sur la santé
  - Le système immunitaire
  - Les pathologies possibles (approche intégrative du Dr. Seignalet)

- Supplémentation nutritionnelle conseillée et corrigée selon les terrains
  - Les probiotiques et les prébiotiques
  - Le gluten, pourquoi ? comment comprendre ?
- 
- 4ème Jour
    - Comprendre le processus de l'ostéoporose (en lien avec l'intestin)
    - Comprendre les diagnostics (les confronter aux bilans vitaux naturopathiques)
    - Conseils alimentaires adaptés
    - La vitamine D en lien avec la santé
    - Quelques compléments alimentaires + extrait du film documentaire (cholestérol, le grand bluff)

Questions, liens et complémentarités entre naturopathie et kinésiologie dans les domaines d'applications.

