



éducation alimentaire
accompagnement
formation
ateliers



CATALOGUE FORMATIONS

NATURA CONSEIL

2020/2021

1. Formation Fleurs de Bach- 3 Niveaux
2. Formation Cosmétiques et produits ménagers maison
3. Formation compléments alimentaires
4. Formation Alimentation Santé « les bases »
5. Formation alimentation santé « Avancé »
6. Formation « dis-moi où tu as mal... »-comprendre le rôle de l'esprit
7. Formation Huiles essentielles

Formation possible :

-individuellement ou en groupe en visio-conférence

-en e-learning, formation en ligne avec cours théoriques, exercices et tests

-en petits groupes aux alentours de Béziers



OBJECTIFS :

- Développer ses connaissances
 - (s')Offrir un cadeau utile
- Prendre du plaisir en apprenant
- Contribuer à la circulation d'un savoir ancestral
- Participer au changement de demain
 - Être plus pertinent avec sa patientèle
 - Mieux conseiller sa famille et ses amis

PRE REQUIS :

- Être adultes ou adolescents
- Débutants acceptés si motivés
- Accès aux entreprises ou professionnels de santé
 - Savoir travailler en révision

CERTIFICAT DE FORMATION :

1 Certificat de formation est décerné
à la fin de chaque formation validée



Formation Fleurs de Bach – 3x2h – 270€

Les fleurs de Bach sont des élixirs floraux qui agissent positivement sur les émotions négatives ou les humeurs afin de les changer positivement, et qui visent à aider la personne à surmonter ses problèmes. Ainsi, pour bien choisir une fleur de Bach parmi les 38 essences qui existent, il faudra s'intéresser à l'émotion ressentie de même qu'à l'humeur, au tempérament et à la personnalité de la personne que l'on souhaite aider.

Les fleurs de Bach servent à traiter toutes sortes d'états émotionnels. Le Dr Bach lui-même regroupait ses 38 élixirs selon sept groupes correspondant à des états mentaux que les fleurs de Bach peuvent prendre en charge et soigner.

Niveau I

Comprendre, se familiariser et acquérir de bases solides – les fleurs de Bach –

Histoire des découvertes Du Doct. Bach

La neuro-psycho-immunologie

Les modes d'élaboration des fleurs

Les modes d'utilisation des fleurs

Introduction des 7 familles d'émotions

Rescue et crème Rescue, quand et comment?

La famille des peurs (5 fleurs)

La famille des incertitudes (6 fleurs)

La famille du manque d'intérêt pour le présent (7 fleurs)

Exercices pratiques, exercices interactifs, évaluations des acquisitions

Niveau II

Approfondir ses connaissances, se sentir à l'aise avec le conseil clientèle ou le diagnostic

Partage et retour d'expérience

Effets subtils des fleurs

Comment les fleurs agissent-elles ?

La famille de la solitude

La famille de hypersensibilité aux influences et aux idées

La famille du découragement et du désespoir

Exercices pratiques, exercices interactifs, évaluations des acquisitions

Niveau III

Connaître par cœur les différentes fleurs, savoir conseiller un client

Partage et retour d'expériences

La famille de la préoccupation excessive et du bien-être des autres

Composition du remède d'urgence

Résumé de la méthode

Rappels des points essentiels

Comment aider les autres ?

Exercices écrits et oraux

Études de cas

Mise en situations

Temps questions/Réponses **ELABORATION DE VOTRE PROPRE ELIXIR FLORAL**



Formation Cosmétiques et produits ménagers maison -1 journée - 180€

De la pratique à l'autonomie créative...

1 journée de formation au cœur de la fabrication, étape par étape. Tout d'abord, un peu de théorie puis 10 produits réalisés ensemble selon votre rythme. Vous posséderez la totalité de mes recettes et serez entièrement autonome à la fin de la journée .

. *Cosmétiques végétales maison*

. *Recettes 100% naturelles et bio*

« J'ai grandi au sein d'une famille très concernée par l'écologie, qui a mis l'accent sur le lien entre santé et alimentation. A mon tour maman, j'ai compris peu à peu l'importance d'une bonne éducation alimentaire, berceau de notre immunité. Aujourd'hui, mon mari et moi élevons nos quatre enfants dans ce sens. Nous sommes heureux de constater les résultats, chacun concerné, acteur, heureux et en pleine santé. Dans la continuité logique de ma vie, j'ai choisi d'ouvrir une épicerie de produits biologiques: Vert Chez Nous.

Chaque jour, des clients poussaient la porte du magasin avec une réelle envie de changement, mais également des doutes, des questions, des contradictions. C'est la raison pour laquelle je tenais vraiment à sensibiliser et à partager ma passion avec le plus grand nombre de personnes désireuses d'une meilleure santé physique et psychique.

Natura Conseil est donc né tout naturellement. Je me consacre aujourd'hui exclusivement à Natura Conseil. «

La cosmétique industrielle fait entorse aux principes de Natura Conseil, principes principalement écologiques et de santé publique.

Vous souhaitez réaliser vous même vos produits cosmétiques spécialement adaptés à votre type et état de peau ? Découvrez ma méthodologie pour élaborer vous-même vos formulations et devenir complètement autonome.

Grâce à cette formation, passez en mode créatif et adoptez un rituel de beauté sain et écolo au quotidien . Pour cette formation en une journée, nous fabriquerons 10 produits, selon vos préférences parmi toute ma liste personnelle.

Il y a aura quelques notions de base à comprendre et un peu de cours théorique...

Points forts.

- _ Vous gardez la recette, le savoir faire et chacun des produits réalisés ensemble
- _ Vous avez accès gratuitement à toutes le reste de ma liste personnelle de recettes
- _ Vous ne prévoyez rien, je me déplace avec absolument tout
- _ Plus besoin d'attendre la programmation des ateliers mensuel, vous maîtriserez le « cosmétiques et ménagers fait maison » en 1 journée intensive !
- _ Vous serez complètement autonome à la fin de la journée, le DIY n'aura plus de secret pour vous



Formation compléments alimentaires – 12x2h – 460€

Les compléments alimentaires sont une forme utile et simple de s'assurer que le corps reçoit les vitamines, les minéraux et d'autres micro nutriments dont l'organisme à besoin pour le maintient optimum d'une bonne santé. Sans ces éléments les réactions chimiques qui ont lieu dans le corps pour fabriquer de l'énergie ne peuvent pas avoir lieu. La plupart des vitamines et des minéraux ne sont pas fabriqués par notre corps.

Nous avons besoin de les ingérer par l'alimentation et par des sources supplémentaires, car il est très difficile aujourd'hui d'obtenir uniquement par le bol alimentaire la totalité des micro nutriment nécessaires pour vivre . Il ne faut pas oublier que l'hyper productivité et la rentabilité à tout pris font que les aliments d'aujourd'hui sont moins nourrissants. .

PARTIE I

Introduction

Différents modes d'élaboration des compléments alimentaires

Certificat de qualité des compléments

PARTIE II

Les différentes plantes thérapeutiques

Propriétés et utilisations

PARTIE III

L'oligothérapie

Les vitamines

Les radicaux libres, qu'est-ce que c'est ?

Les acides gras polyinsaturés

PARTIE IV

Les formules spécifiques

Les complexes

TEST

PARTIE V

La gémmothérapie ou alcoolat de bourgeon de plantes

Les principaux bourgeons



Formation Alimentation Santé « les bases » - 3x2,5h - 130€

Repartez avec votre programme « alimentation santé » personnalisé

Bien manger est essentiel pour rester en bonne santé et bien vieillir. Dans cette formation, vous découvrirez les grands principes de l'alimentation, les besoins nutritionnels de base, comment notre corps assimile les aliments, les bienfaits d'une bonne alimentation, comment bien manger en pratique mais également des recettes...

PARTIE I

Assiette santé globale – Assiette santé remède

Les super aliments

La crème Budwig et miam au fruit

Équilibre des 3 repas

PARTIE II

Quels aliments choisir?

Préparation et transformation des aliments

Corps gras

Protéines animales et végétales

Céréales

PARTIE III

Graines germées

Lait et sucres ajoutés

Équilibre acido-basique et hygiène de vie

Hygiène intestinale

La phytothérapie

Stress et les fleurs remèdes



Formation alimentation santé « Avancé » - 7x3h - 420€

Santé et alimentation, un duo déjà ancien et toujours d'actualité

La santé est une valeur contemporaine importante. Depuis plusieurs années, l'influence de l'alimentation sur la santé est mise en évidence. Cependant, le lien entre l'alimentation et la santé si présent et médiatisé actuellement n'est pas une découverte récente. HIPPOCRATE Né en 400 avant JC et souvent considéré comme le père de la médecine.

Hippocrate disait déjà « L'alimentation est notre première médecine ». Il voyait dans la manière de s'alimenter un moyen de prévenir et de guérir les maladies. Un régime préventif pour garder sa santé et un régime curatif pour soigner un déséquilibre.

PARTIE I

Environnement génétique, facteurs à risque et environnementaux

Comprendre les bases de l'alimentation santé

Nutrition par l'approche holistique

Catégories d'aliments

Manger naturel et non transformé

Conseils pratiques, test, recettes

PARTIE II

L'alimentation à base de plantes

Respecter l'équilibre acido-basique

Consommer des aliments crus

Consommer BIO

PARTIE III

Guérir et prévenir

Les alicaments

L'hydratation

Complément alimentaires, vitamines, minéraux et oligo éléments

L'ordre thérapeutique

PARTIE IV

Fatigue et immunité

Soulager les douleurs chroniques

Le sommeil

PARTIE V

La détoxification de l'organisme

Maintenir un poids santé



Formation « dis-moi où tu as mal... » - 8x2h - 390€

Le corps parle et s'exprime par des symptômes. Les maladies, les douleurs, les blessures, le mal-être... sont le signe que quelque chose de négatif est en train de se passer. Très souvent, ces choses négatives que nous révèle notre corps ont un lien avec notre monde émotionnel.

Différentes techniques thérapeutiques abordent ce point de vue. Une manière de regarder la réalité qui semblait appartenir à la psychanalyse mais, en réalité, il y a autre chose. Les thérapies de troisième génération relient directement le corps et l'esprit ; leur influence mutuelle est extrêmement puissante.

PARTIE I

Comment l'état émotionnel se développe

La relation entre le corps, l'esprit et les émotions

Mouvement de l'esprit, la première cause des maladies

PARTIE II

Les 7 centres émotionnels et leurs liens physiques

Centre n°1 : Relations sociales épanouies

PARTIE III

Centre n°2 : L'argent et l'amour

Centre n°3 : La perception de sa propre identité – Estime de soi

PARTIE IV

Centre n°4 : Équilibre entre désir personnel et celui de la personne aimée

Centre n°5 : La bonne communication

PARTIE V

Centre n°6 : Ouverture d'esprit et curiosité

Centre n°7 : Pouvoir spirituel de la personne, croyance en soi

PARTIE VI

Prédispositions génétiques

Le stress

Analyser les signaux du corps

PARTIE VII

Le ventre notre second cerveau



Formation Les huiles essentielles – 9x2h – 410€

Ce sont les alchimistes perses et Égyptiens qui ont découvert comment extraire les huiles essentielles des plantes.

Ils portaient à ébullition la masse végétale aromatiques placée dans un récipient clos, puis la laissaient refroidir avant de recueillir le mince film d huile essentielle flottant a la surface de l eau. La légende raconte que, la première, une servante de la reine Cléopâtre remarqua le film d'huile essentielles parfumé présent sue l'un des bains de pétales de roses que prenait sa maîtresse...

PARTIE I

Lexique

Production et élaboration

Critères de qualités

PARTIE II

Modes d'utilisation

Le tempérament d'Hippocrate – TEST

PARTIE III

Fiches techniques des grandes huiles essentielles

PARTIE IV

Autres huiles

Indications thérapeutiques

PARTIE V

Les principales eaux florales

Les principales huiles végétales



Facebook : « Natura Conseil »

06 .16.44.39.95

www.naturaconseil.com

info@naturaconseil.com