

Programme Formation « Neurosciences et techniques naturopathiques »

Objectifs et compétences visées

- Savoir optimiser nos dix techniques naturopathiques par des conseils et des guidances de sophrologie et de méditation de pleine conscience.
- Acquérir les notions de neurosciences sur lesquelles se fondent ces pratiques.
- Nous reprendrons une par une les 10 techniques en comprenant d'une part comment elles agissent sur le plan neuro—psycho—émotionnel et d'autre part comment il est possible d'en augmenter les effets par des techniques de sophrologie et de pleine présence bienveillante

Pré-requis pour suivre la formation

- Naturopathe en dernier niveau d'écoles reconnues par l'OMNES (minimum 1200h de formation)
- Naturopathe diplômé.e d'écoles reconnues par l'OMNES (minimum 1200h de formation)

Méthode et lieu de la formation

- Méthode : 100% distanciel synchrone.

Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur : 1 jour (8h)

Les intervenants

Gilles PENTECÔTE : médecin généraliste, psychothérapeute formé à la psychologie comportementale, cognitive et positive, membre de l'AFTCC, sophrologue membre de la SFS, instructeur de méditation membre de l'ADM, naturopathe diplômé du CENATHO. Il a écrit de nombreux ouvrages associés à des enregistrements. Il est formateur dans ces différentes disciplines.

Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

Les actions de formation.

Moyens / méthodes pédagogiques

- Cours théorique
- Cours pratique
- Méthode collaborative

Programme

1- Cadre

CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – info@cenatho.fr – cenatho.fr
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692
N° Déclaration d'activité : 11751628075

2- Neurosciences de l'alimentation

- L'influence neuropsychologique (NP) des aliments
- Les aliments addictifs et le circuit de récompense
- L'influence NP du microbiote
- L'influence NP de l'acidose
- L'influence NP des états de jeune
- Les émotions qui font manger
- Pratique de pleine conscience : se nourrir sur tous les plans de l'être

3- Neurosciences de l'activité physique

- Effets neurologiques de l'activité physique (AP)
- Effets psycho-émotionnels de l'AP
- AP et gestion du stress
- AP et prévention des troubles anxio-dépressifs
- Mouvements en pleine conscience et micro-émotions

4- Neurosciences des pratiques d'équilibre psychologique

- L'influence NP de la relaxation
- L'influence NP de la méditation
- L'influence NP des visualisations
- L'influence NP de toute relation d'aide
- Pratique d'acceptation en méditation

5- Neurosciences de l'hydrothérapie

- L'influence NP des techniques chaudes et froides
- L'influence NP de l'hydrothérapie colonique
- Pratique : s'hydrater en pleine conscience

6- Neurosciences des techniques manuelles

- L'influence NP des massages
- Pratique d'automassage

7- Neurosciences des techniques réflexes

- L'influence NP de la réflexologie
- Pratique de do-in

8- Neurosciences des techniques respiratoires

- L'influence NP des différents étages de la respiration
- L'influence NP de la respiration carrée
- Pratique de respiration et lâcher prise (mindfulness)

9- Neurosciences des techniques polyvaginales

- L'influence NP des différentes techniques

CENATHO

- Pratique d'ujjayi pranayama

10-Neurosciences, aromathérapie et compléments alimentaires

- L'influence NP des huiles essentielles
- L'influence NP en micronutrition
- Pratique d'olfactothérapie

11-Neurosciences des techniques énergétiques

- Perceptions énergétiques et neurosciences
- Pratique de pranayama

12-Neurosciences de l'actinologie

- L'influence NP de la lumière
- Pratique de visualisation lumineuse

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- QCM en fin de formation.

Nature de la sanction de l'action de formation

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

Accessibilité et handicap

Pour toute personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.

CENATHO