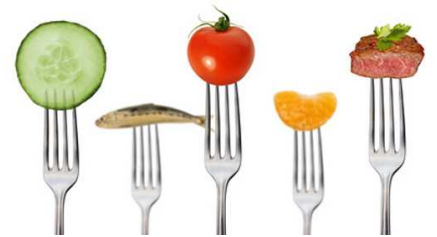


PROGRAMME FORMATION



**PREVENTION DES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX
NUTRITION ET HYGIENE DE VIE
COMMUNICATION
PSYCHOLOGIE**

Nutrition

A qui s'adresse cette formation : pour tout public

- particuliers (meilleure hygiène alimentaire)
- Gérants, employés magasin bio et bien-être
- Praticiens de santé...

Objectif de la formation : Etude des aliments, de leurs apports nutritionnels, les régimes alimentaires, les aliments adaptés (en fonction des tempéraments)



Durée de la formation : 3 modules

Tarif : 240 € soit 80 € le module / professionnel : 150 € le module

PROGRAMME PEDAGOGIQUE :

Les bases de la nutrition (M1)

Etude des bases fondamentales de l'anatomie et la physiologie digestive.
Présentation de la digestion, métabolismes, besoins alimentaires

Régimes alimentaires et santé (M2)

Etude des travaux de Seignalet, Kousmine, Shelton...

Illustration des relations entre alimentation et pathologies

Alimentation adaptée aux tempéraments hippocratiques, à une grossesse, pendant l'allaitement...

Etude des différents types de jeûne (monodiètes, méthode Buchinger...)

Nutrition et impact sur la santé (M3)

Présentation de l'équilibre acido-basique : aliments acidifiants, les corrections du terrain acide...)

Alimentation et pathologies : cholestérol, cancers, troubles du comportement alimentaire, des troubles ostéo-articulaires ...

Dates de formation :

2015/2016

Module 1

Module 2

Module 3

Lieu : Rennes

Date à venir

Date à venir

Date à venir

Diététique et hygiène de vie

A qui s'adresse cette formation : pour tout public

- particuliers (pour une meilleure hygiène de vie)
- Gérants, employés magasin bio et bien-être
- Praticiens de santé naturelle...

Objectif de la formation : Appréhender les bases de l'hygiène vitale, l'équilibre acido-basique...

Durée de la formation : 2 modules

Tarif : 160 € soit 80 € le module / professionnel : 150 € le module



PROGRAMME PEDAGOGIQUE :

Les bases de la diététique (M1)

Les fondements de la diététique, les théories d'Hippocrate

Le triangle médical

Les réponses thérapeutiques aux surcharges émonctorielles

Hygiène de vie (M2)

L'importance des cures saisonnières

L'équilibre acido-basique

L'hygiène intestinale, le microbiote

PROGRAMME POUR ENFANTS / ADOLESCENTS :

Programme adapté sous forme d'ateliers du

goût, sensibilisation à l'alimentation



Dates de formation :

2015/2016

Module 1

Module 2

Lieu : Rennes

Date à venir

Date à venir

Micro-nutrition

A qui s'adresse cette formation : pour tout public

- particuliers
- Gérants, employés magasin bio et bien-être
- Praticiens de santé...

Objectif de la formation : Apprentissage des vitamines, minéraux, acides gras..., leurs rôles sur la santé, leurs indications et posologies...

Durée de la formation : 3 modules

Tarif : 240 € soit 80 € le module / professionnel : 150 € le module



PROGRAMME PEDAGOGIQUE :

Les bases de la micro-nutrition (M1)

Qu'est ce que la micro-nutrition ?

Approche et rôle des micro-nutriments

Bilan nutritionnel : l'importance d'évaluer les carences nutritionnelles

Données biochimiques et nutritionnelles (M2)

Etude de vitamines, minéraux, acides gras, acides aminés, antioxydants

Apprentissage de leurs rôles, leurs indications et posologies

Recommandations nutritionnelles et études de cas (M3)

L'apport nutritionnel en cas de vieillissement, de maladies cardiovasculaires, de troubles hormonaux, de troubles nerveux : stress, sommeil...

Etudes de cas et avancées : bilan iomet, études menées sur certaines molécules DHEA, mélatonine, resvératrol...

Dates de formation :

2015/2016	Module 1	Module 2	Module 3
Lieu : Rennes	Date à venir	Date à venir	Date à venir

Aromathérapie

A qui s'adresse cette formation : pour tout public

- particuliers (pour l'usage des huiles essentielles au quotidien)
- Gérants, employés magasin bio et bien-être
- Praticiens de santé naturelle...



Objectif de la formation : Découverte et connaissance des huiles essentielles (propriétés, modes d'utilisation, mise en pratique, contre-indications...)

Durée de la formation : 3 modules

Tarif : 240 € soit 80 € le module / professionnel : 150 € le module

PROGRAMME PEDAGOGIQUE :

Aromathérapie : usage quotidien (M1)

Présentation des principales huiles essentielles, de leurs modes d'utilisation, leurs usages et précautions d'emploi

Aromathérapie : mise en pratique (M2)

En cosmétologie : préparation, crèmes, shampoings...

Dans la vie courante : gestion du stress, état grippal, douleurs articulaires, hématomes, en voyage...

Cas pratiques, mises en situation

Aromathérapie : usage thérapeutique (M3)

Les différents modes d'utilisation des huiles essentielles et leurs applications thérapeutiques : système digestif et hépatique, système nerveux, système cardio-vasculaire, système endocrinien, système respiratoire et orl, système ostéo-articulaire, dermatologie, pédiatrie.

Dates de formation :

2015/2016	Module 1	Module 2	Module 3
Lieu : Rennes	Date à venir	Date à venir	Date à venir

Phytothérapie

A qui s'adresse cette formation : pour tout public

- particuliers (pour l'usage des plantes médicinales au quotidien)
- Gérants, employés magasin bio et bien-être
- Praticiens de santé naturelle...

Objectif de la formation : Découverte et connaissance des plantes médicinales (propriétés, modes d'utilisation, mise en pratique, contre-indications...)

Durée de la formation : 3 modules

Tarif : 240 € soit 80 € le module / professionnel : 150 € le module



PROGRAMME PEDAGOGIQUE :

Les formes galéniques , modes d'utilisation et précautions d'emploi (M1)

Les tisanes, les comprimés, les teintures mères, les macérations....

A quel moment utiliser ces plantes, comment les préparer et les utiliser...

Précautions d'emploi : chez les enfants, les femmes enceintes, les contre-indications pour certaines pathologies...

Phytothérapie et santé (M2)

Apprentissage des principes actifs des plantes pour des pathologies:

Hépto-digestives, gastro-intestinales, uro-génitale, ophtalmique, sanguine et lymphatique

Phytothérapie et santé (M3)

Apprentissage des principes actifs des plantes pour des pathologies:

ORL et broncho-pulmonaires, cardio-vasculaires, ostéo-articulaires, neurologique et endocriniennes

2015/2016

Module1

Module 2

Module 3

Lieu : Rennes

Date à venir

Date à venir

Date à venir

Communication et psychologie

A qui s'adresse cette formation : pour tout public

- particuliers
- Gérants, employés magasin bio et bien-être
- Praticiens de santé...

Objectif de la formation : Découverte des relations corps-esprit et relations de communication

Durée de la formation : 2 modules

Tarif : 160 € soit 80 € le module / professionnel : 150 € le module



PROGRAMME PEDAGOGIQUE :

Communication (M1)

Les bases de la communication

Comprendre l'importance et la complexité de la communication dans les relations intrapersonnelles et interpersonnelles

Etude des différents types de communication (verbale, non verbale...)

Les bases de la communication bienveillante

Psychologie (M2)

Les bases de la psychologie

Prévention grâce à la psychologie (en milieu professionnel)

Date de formation :

2015/2016

Module 1

Module 2

Lieu : Rennes

Date à venir

Date à venir

Techniques de relaxation & gestion du stress

A qui s'adresse cette formation : pour tout public

- particuliers (meilleure gestion du stress)
- Gérants, employés magasin bio et bien-être
- Praticiens de santé...

Objectif de la formation : Etude des techniques de relaxation et des différentes solutions pour remédier au stress

Durée de la formation : 3 modules

Tarif : 240 € soit 80 € le module / professionnel : 150 € le module



PROGRAMME PEDAGOGIQUE :

Gestion du stress et relaxation (M1)

Approche en nutrition, micro-nutrition, phyto-aromathérapie
Etude des différentes pathologies liées au stress

Techniques de relaxation (M2 et M3)

Techniques de relaxation et thérapies manuelles :

- les techniques respiratoires (méditation, sophrologie...)
- L'acupression

Dates de formation :

2015/2016	Module 1	Module 2	Module 3
Lieu : Rennes	Date à venir	Date à venir	Date à venir

Communiquer et développer son activité

A qui s'adresse cette formation : pour tout public

- Pour tout public (entreprises, institutions)

Objectif de la formation : Apprendre à communiquer de façon efficace afin de développer son activité

Durée de la formation : 3 modules

Tarif : 240 € soit 80 € le module / professionnel : 150 € le module



PROGRAMME PEDAGOGIQUE :

Créer son identité visuelle (M1)

Site internet, plaquette, flyer, carte de visite...comment créer son identité visuelle, quelle est l'importance de l'identité visuelle.

Communiquer grâce à Internet (M2)

Apprendre à créer facilement un site internet afin d'être présent sur la toile

Les outils pour développer son activité (M3)

Réseaux sociaux, les supports de communication, la communication virale... de nombreux outils seront étudiés pour vous aider à communiquer efficacement

Dates de formation :

2015/2016	Module 1	Module 2	Module 3
Lieu : Rennes	Date à venir	Date à venir	Date à venir

Prévention des risques psycho-sociaux

A qui s'adresse cette formation : pour tout public

- Managers
- Dirigeants



Objectif de la formation : Définition des RPS, des facteurs de risques, du stress...et les différences

Durée de la formation : 3 modules

Tarif : 240 € soit 80 € le module / professionnel : 150 € le module

PROGRAMME PEDAGOGIQUE :

Pourquoi s'y intéresser ? (M1)

- ⇒ obligations pour les entreprises
- ⇒ conséquences pour la productivité de l'entreprise

comment repérer les risques, les symptômes, les facteurs explicatifs ? comment prévenir les risques ? quels outils ? (ex : questionnaires, audits, entretiens...)

Quelles solutions ? (M2 et M3)

travailler sur les pratiques des managers d'équipes : quels outils pour améliorer la motivation, la cohésion ?

- ⇒ déterminer les pistes d'actions
- ⇒ sensibiliser et former les managers, assurer une veille sur le stress au travail, les facteurs de risques... De nombreux outils seront étudiés pour vous aider à communiquer efficacement.

Dates de formation :

2015/2016	Module 1	Module 2	Module 3
Lieu : Rennes	Date à venir	Date à venir	Date à venir