

## CATALOGUE DÉTAILLÉ CALENDRIER 2023-2024

Les cours en présentiel ont lieu au 1000 rue d'Ypres à Wambrechies (sauf contre-indication)  
Les cours en visio se font par Zoom. Un lien vous sera remis pour la connexion.

### **THÈME 1 : LES BASES DE LA NATUROPATHIE**

*Développer une pensée holistique à partir des fondamentaux de la naturopathie*

#### **M1A – LES BASES ET CONCEPTS CLÉS DE LA NATUROPATHIE**

*Mardi de 18h à 21h30 en présentiel*

- 12/09/23 : La naturopathie: fondements, triangle médical, techniques naturopathiques
- 19/09/23 : Les quatre tempéraments hippocratiques
- 03/10/23: Les bases d'une alimentation vitalisante
- 17/10/23: Stress et stress chronique
- 14/11/23 : Les éliminations : toxémie et émonctoires
- 12/12/23: Développer ses ressources (sommeil, respiration, confiance en soi)
- 09/01/24: Vivre au rythme des saisons
- 23/01/24: Développer une approche écologique
- 06/02/24 : Les émotions
- 20/02/24 : Origine et causes de la maladie

*ou Jeudi de 18 à 21h30 en visio*

- 11/01/24, 01/02, 15/02, 29/03, 04/04, 27/06, 12/9, 03/10, 07/11, 05/12/24

#### **M1B – LA STRATÉGIE NATUROPATHIQUE**

*Mardi de 18h à 21h30 en présentiel*

- 26/09/23 : Vivre selon son tempérament
- 10/10/23 : Le bien-être mental
- 21/11/23 : Organiser une cure de revitalisation
- 05/12/23 : L'équilibre acido-basique
- 19/12/23: Consommer bio
- 16/01/24: La muqueuse toxique
- 13/02/24: Organiser une cure de détoxination
- 12/03/24: Les bienfaits du grand air et de la nature
- 26/03/24: Faire son Arbre de vie naturo
- 16/04/24 : Analyser son Arbre de vie naturo

#### **M1C – LIMITER LES POLLUTIONS ET TOXIQUES DE L'ENVIRONNEMENT**

*Samedi de 9 à 17h et jeudi de 18h à 21h30 en présentiel*

##### **Atelier : Alimentation biologique et 0 déchet**

Comment allier naturopathie, nutrition et 0 déchets au quotidien pour limiter les pollutions chimiques et environnementales? Découvrez les recettes et astuces pour manger mieux et plus sainement sans déchet.

- 17/02/24

### **Atelier : Habitat et santé**

Découvrez l'impact de notre environnement sur la santé avec l'aide de la géobiologie. Cet atelier questionne l'impact santé des perturbations géobiologiques, telluriques, électromagnétiques et comment les limiter au quotidien.

- 23/03/24

### **Atelier : Maison et cosmétique au naturel**

Nous vivons tous avec les perturbateurs endocriniens mais il est possible de les limiter en faisant soi-même les produits de base pour entretenir sa maison et son corps. Un atelier pour apprendre à faire soi-même et maîtriser la composition de ce que l'on consomme.

- 06/04/24

### **Atelier : Gestion des émotions**

Les émotions peuvent être une véritable source de pollution intérieure quand on ne sait pas les accueillir. Cet atelier fait le point sur les émotions primaires pour apprendre à les décoder et moins les subir.

*Dates à venir*

### **M1D – LA PENSÉE HOLISTIQUE**

*De 9 à 17h en présentiel*

Découvrez le point commun entre les grandes médecines traditionnelles de l'Ayurveda à la médecine amérindienne en passant par l'Homéopathie.

*Dates à venir*

## **THÈME 2 : LES TECHNIQUES NATURELLES**

*Introduction aux grandes techniques naturelles pour pouvoir les utiliser en toute sécurité*

### **M2A – LES TECHNIQUES NATURELLES DE BASE**

*Samedi de 9h à 17h en présentiel*

- 27/01/24: Argile / Huiles végétales
- 10/02/24 : Hydrothérapie
- 16/03/24: Gemmothérapie / Elixirs floraux (Fleurs de Bach)
- 13/04/24: Huiles essentielles / Hydrolats
- 18/05/24 : Phytothérapie locale / Olfactothérapie

### **M2B - LES TECHNIQUES COMPLEMENTAIRES**

*Samedi de 9h à 17h en présentiel (2 ateliers par jour)*

- 25/05/24: Les produits de la mer / Les produits de la ruche
- 15/06/24: Mycothérapie / Oligothérapie

### **M2C - LES TECHNIQUES CORPORELLES**

*Samedi de 9h à 17h en présentiel*

- 14/09/24: De la relaxation à la méditation : techniques de gestion du stress
- 05/10/24: Exercices physiques et routine matinale pour s'entretenir
- 16/11/24: Techniques manuelles
- 14/12/24: Réflexologie plantaire

## **M2D - LA PHYTOTHERAPIE APPLIQUEE : USAGE THERAPEUTIQUE DES PLANTES**

*Vendredi de 9h à 17h en présentiel*

- 09/02/24: TD Aromathérapie: approche thérapeutique par système physiologique
- 15/03/24: TD L'usage psycho-émotionnel des plantes (Hydrolathérapie, Fleurs de Bach, Olfactothérapie...)
- 12/04/24: TD Les bourgeons au service de la santé : approche thérapeutique par système physiologique
- 24/05/24 : TD Propriétés thérapeutiques des plantes : de la monographie à l'infusion
- 14/06/24: TD Les plantes par tempérament et système physiologique
- 28-29/06/24: Mécanisme d'interaction entre médicaments et compléments alimentaires
- 05/07/24: TD Du jardin à l'herboristerie (inclus sortie botanique)

## **M2E - LES TECHNIQUES ENERGETIQUES**

*Vendredi et samedi de 9h à 17h en présentiel au 1000 rue d'Ypres à Wambrechies*

- 27-28/09/24: Techniques énergétiques

## **THÈME 3 : NUTRITION ET BILAN ALIMENTAIRE**

*Connaître les bases de la nutrition pour pouvoir utiliser l'alimentation comme un levier de vitalité*

### **M3A – ATELIERS NATUROPATHIE & NUTRITION**

*Samedi de 14h à 17h30 (sauf pour le 30/09/23 de 9h à 17h) en présentiel*

- 30/09/23: Les bases de la nutrition occidentale et tempéramentale
- 14/10/23 : Atelier « Cuisiner sans » Gluten (pourquoi et comment : recettes et astuces)
- 25/11/23 : Atelier « Cuisiner sans » Sucre (pourquoi et comment : recettes et astuces)
- 09/12/23 : Atelier « Cuisiner sans » Lait (pourquoi et comment : recettes et astuces)
- 20/01/24: Atelier « Cuisiner sans » Viande (pourquoi et comment : recettes et astuces)

### **M3B - LES BASES DE LA NUTRITION**

*Lundi de 18 à 21h30 et samedi de 9h à 17h en présentiel*

- 02/10/23: Définition, typologie et rôle des GLUCIDES
- 07/10/23: Sources alimentaires et assimilation des GLUCIDES
- 13/11/23: Définition, typologie et rôle des LIPIDES
- 18/11/23: Sources alimentaires et assimilation des LIPIDES
- 27/11/23: Le métabolisme énergétique
- 11/12/23: Définition, typologie et rôle des PROTÉINES
- 16/12/23: Sources alimentaires et assimilation des PROTÉINES

### **M3C - LES BASES DE LA MICRONUTRITION**

*Lundi de 9h à 17h en présentiel*

- 08/01/24: Définition, typologie et rôle des MINÉRAUX
- 05/02/24: Définition, typologie et rôle des VITAMINES
- 11/03/24: Les « super-aliments »
- 08/04/24: Les aliments bénéfiques pour notre microbiote et impact des métaux lourds
- 06/05/24: Faire un bilan alimentaire

### **M3D - LES RÉGLAGES ALIMENTAIRES**

*De 9h à 17h en présentiel*

*Dates à venir*

## **THÈME 4 : ANATOMIE-PHYSIOLOGIE INTÉGRÉE**

*Les fondamentaux du corps (systèmes physiologiques et conseils d'entretien) et accompagnements naturels en cas d'inconfort et symptômes*

### **M4A – PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN**

*Jeudi de 18h à 21h30 en visio*

Découvrez l'hygiène de vie adaptée à 12 grandes fonctions physiologiques pour en prendre soin au quotidien (alimentation, mode de vie, équilibre physique, émotionnel, techniques naturelles) :

- 14/09/23 : Hygiène de vie pour prendre soin du Système nerveux
- 19/10/23 : Hygiène de vie pour prendre soin du Système digestif
- 23/11/23 : Hygiène de vie pour prendre soin du Système locomoteur
- 14/12/23 : Hygiène de vie pour prendre soin du Système rénal
- 25/01/24 : Hygiène de vie pour prendre soin du Foie
- 22/02/24 : Hygiène de vie pour prendre soin du Système cutané
- 21/03/24 : Hygiène de vie pour prendre soin du Microbiote
- 11/04/24 : Hygiène de vie pour prendre soin du Système respiratoire
- 16/05/24 : Hygiène de vie pour prendre soin du Système circulatoire
- 13/06/24 : Hygiène de vie pour prendre soin du Système hormonal
- 26/09/24 : Hygiène de vie pour prendre soin du Système reproducteur
- 17/10/24 : Hygiène de vie pour prendre soin du Système immunitaire

### **M4B - ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE DES GRANDS SYSTÈMES PHYSIOLOGIQUES**

*De 09 à 17h en présentiel*

*Dates à venir*

### **M4C - LES ACCOMPAGNEMENTS NATURELS DES SYMPTÔMES LES PLUS COURANTS**

*Mardi de 9h à 17h en présentiel*

- 10/10/23 : Accompagner les symptômes du Système nerveux
- 28/11/23 : Accompagner les symptômes du Système digestif
- 19/12/23 : Accompagner les symptômes du Système locomoteur
- 30/01/24 : Accompagner les symptômes du Système rénal
- 20/02/24 : Accompagner les symptômes du Foie
- 26/03/24 : Accompagner les symptômes du Système cutané
- 16/04/24 : Accompagner les déséquilibres du Microbiote
- 28/05/24 : Accompagner les symptômes du Système respiratoire
- 25/06/24 : Accompagner les symptômes du Système circulatoire
- 10/09/24 : Accompagner les symptômes du Système hormonal
- 08/10/24 : Accompagner les symptômes du Système reproducteur
- 19/11/24 : Accompagner les symptômes du Système immunitaire

## **THÈME 5 : LE BILAN DE VITALITÉ**

*Lire le corps pour définir un indice de vitalité*

### **M5A : LES SIGNES DU CORPS**

*Mardi de 18h à 21h30 en présentiel*

- 02/04/24 : Signes de vitalité
- 16/04/24 : Signes de carence
- 07/05/24 : Mise en pratique

### **M5B - TYPOLOGIES**

*Jeudi-vendredi-samedi de 9h à 17h en présentiel*

- 07/03/24: Les tempéraments énergétiques
- 08/03/24: Les tempéraments naturopathiques
- 09/03/24: Les grands polychrestes

### **M5C - BILAN MORPHOPSYCHOLOGIQUE**

*Lundi de 09 à 17h en présentiel*

- 02/09/24, 16/09/24, 30/09/24, 14/10/24, 04/11/24

### **M5D - BILAN IRIDOLOGIQUE**

*Mardi de 09 à 17h en présentiel*

- 12/11/24, 26/11/24, 03/12/24

### **M5E – LIRE LES BILANS BIOLOGIQUES**

*Lundi et mardi de 09 à 17h en présentiel*

- 09/04/24, 13/05/24, 14/05/24

## **THÈME 6 : SENS ET HISTOIRE DE LA MALADIE**

*Comprendre le langage symbolique du corps*

### **M6A - SENS ET SYMBOLISME DES MALADIES**

*Mercredi, jeudi, vendredi de 09 à 17h en présentiel*

- 23/10/24, 24/10/24, 25/10/24

## **THÈME 7 : LES CLÉS DE LA RELATION D'AIDE**

*Développer une posture d'écoute bienveillante et non jugeante en consultation*

### **M7A - LES BASES DE LA PSYCHOLOGIE**

*Lundi et mardi de 09 à 17h en présentiel*

- 13-14/11/23: Les grands courants de la psychologie
- 11-12/12/23: Le cycle émotionnel et les besoins psychologiques

### **M7B – APPROFONDIR LA RELATION**

*Lundi et mardi de 09 à 17h en présentiel*

- 15-16/01/24: Psychopathologie
- 12-13/02/24: Les entraves au contact
- 18-19/03/24 : Les stades de changement

### **M7C – S'ADAPTER DANS LA RELATION**

*De 09 à 17h en présentiel*

*Dates à venir*

## **THÈME 8 : LA CONSULTATION EN NATUROPATHIE**

*Savoir animer une consultation en naturopathie*

### **M8A – ANIMER UNE SÉANCE DE NATUROPATHIE**

*De 09 à 17h en présentiel*

*Dates à venir*

## **THÈME 9 : LES ACCOMPAGNEMENTS SPÉCIFIQUES**

*Adapter les conseils d'hygiène de vie et accompagnements naturels aux besoins spécifiques*

**M9A – ACCOMPAGNER LES FEMMES**

**M9B – ACCOMPAGNER LES ENFANTS**

**M9C – ACCOMPAGNER LES PERSONNES ÂGÉES**

**M9D – ACCOMPAGNER LES SPORTIFS**

*De 09 à 17h en présentiel*

*Dates à venir*

## **THÈME 10 : S'INSTALLER**

*Préparer son installation pour aborder son démarrage d'activité en toute sérénité*

**M10A – DÉFINIR SON PROJET ET PRÉPARER SON INSTALLATION**

*De 09 à 17h en présentiel*

*Dates à venir*

Pour les dates des parcours certifiants TECHNICIEN et PRATICIEN, nous contacter.

Dates données à titre indicatif et non contractuelles, elles seront à valider lors de l'inscription.

**Pour toute information et pour composer votre parcours de formation :  
contact@hyris.fr • 06 16 11 85 23**