



Formations en Naturopathie, Phyto-Aromathérapie, Réflexologie  
Fleurs de Bach et Médecines naturelles

[www.plantasante.fr](http://www.plantasante.fr)

*L'enseignement est vivant, interactif, avec le double appui des connaissances médicales et scientifiques actualisées régulièrement et des connaissances traditionnelles qui ont fait leurs preuves depuis des années et parfois des siècles. Les cours ont lieu en salle. Dans notre monde en mutation rapide, où l'homme cherche à la fois le sens de sa vie et de ses racines dans une nature qui est à la source de la vie, les méthodes de Naturopathie nous aident à maintenir notre santé, et à comprendre les fondements de notre potentiel de vitalité, en particulier sur la base de l'alimentation, du mouvement, de la gestion des émotions et de la connaissance et utilisation à bon escient des compléments alimentaires et autres produits naturels. Toutes ces formations sont faites dans un sens holistique parce que la personne est considérée dans son ensemble, englobant ainsi les aspects physiques, émotionnels et psychologiques.*

#### **PROGRAMME PEDAGOGIQUE 2023 :**

#### **« Clés de la Vitalité par la naturopathie pour SENIORS »**

Horaires : de 9h à 12h30 avec Elisabeth BUSSE (intervenant permanent) Dr en Pharmacie.

#### **Session 1/4**

Naturopathie : définition, les pionniers. Qu'est-ce que la santé ? Les piliers de la naturopathie : l'alimentation, les mouvements et la respiration, la gestion du stress et des émotions. Règles d'hygiène de vie (sommeil, digestion, rythme circadien, mouvement...) et de respect de soi.

Les grandes bases de l'alimentation (1/2) : les boissons, l'EAU, comment boire ? Quand boire ?

#### **Session 2/4**

Grandes bases de l'alimentation (2/2) : Les groupes d'aliments : protides, glucides, lipides ; comment manger ? ; les bonnes huiles, lesquelles peuvent être chauffées ?

L'équilibre acido-basique ; les vitamines et minéraux. Bilans de santé.

ECOLE PLANTASANTE SARL au capital de 22000 Euros

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 42 67 04246 67 auprès du Préfet de la Région Alsace

Siège social : 2A, rue du Maréchal Koenig 67210-Obernai

RCS STRASBOURG : 51131066600017 NAF : 8559A

Mail : [planta@plantasante.fr](mailto:planta@plantasante.fr) Tél répondeur : 06.45.33.75.04

**Doc mis à jour le 08/12/22**

### **Session 3/4**

La gestion des émotions : psychologie, fleurs de Bach...

Mouvement et respiration ; éléments de base.

### **Session 4/4**

Rester jeune à tout âge.

Les nouveaux besoins avec les années, apports supplémentaires par l'alimentation ou les compléments alimentaire ; le sommeil, la digestion, la peau, les muscles, le os, les articulations, la mémoire...