

### PROGRAMME

#### Pourquoi une approche naturelle de la santé

- Quelles définitions donner à la santé et à la maladie ?
- L'évolution des maladies

#### L'approche holistique de la santé, 3 notions fondamentales

- Causalisme :
  - intérêt pour la recherche de la cause profonde des maux
- Vitalisme :
  - expression et manifestation de la force vitale
- Humorisme :
  - les différents circuits liquidiens de l'organisme et leurs rôles
  - la surcharge de ces circuits et son origine
  - les déchets source d'encrassement : colles et cristaux

#### Les différentes portes de sortie des déchets de l'organisme

- Les émonctoires primaires, secondaires
- Les émonctoires pathologiques
- Les transferts morbides et dérivations

#### La réflexologie plantaire

- Définition et mécanisme
- Rôle et objectifs
- Le pied : anatomie et projections du corps
- L'arc réflexe et le système nerveux autonome
- Les zones réflexes
- Les techniques de manipulation
- La séance de réflexologie : fréquence, ambiance et matériel, préparation, déroulé
- Quelques protocoles de réflexologie plantaire (relaxation, respiratoire, digestif...)

#### L'aromathérapie

- Définition et historique
- Aromathérapie et efficacité
- Les principales méthodes d'extraction
- Les propriétés biochimiques des huiles essentielles (HE)
- Les différents modes d'utilisation
- Les précautions d'emploi et les voies possibles d'administration
- La conduite à tenir en cas de contact accidentel avec une HE

#### Ces 2 techniques au service de petits maux du quotidien : approche pratique

- Utilisation d'huiles essentielles
- Mise en pratique des techniques de réflexologies plantaires

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

#### DATES

11 au 13 octobre 2023

#### ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE  
3 jours

2230 € ht  
repas inclus

RÉF. NATU

Santé physique  
au travail

#### OBJECTIF

Envisager différemment les maux du quotidien et y remédier grâce à la réflexologie plantaire et l'aromathérapie de manière autonome et non intrusive

#### COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Approcher différemment la notion de santé et de maladie
- Soigner les petits maux du quotidien par des techniques naturelles
- Découvrir les bases théoriques et pratiques de la réflexologie plantaire
- Contribuer à la détente et au mieux-être
- Mettre en pratique les bases des techniques de massages réflexes des pieds
- Découvrir et/ou mieux connaître les modalités de choix et d'utilisation des huiles essentielles

#### PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail, personnel soignant et aidant
- Toute personne souhaitant être sensibilisée sur la thématique



## INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





Formation animée par :  
**ANTOINETTE GUEPRATTE**

- Naturopathe formée à ISUPNAT et certifiée FENA.
- Naturopathe en cabinet
- Conférencière en entreprise

« Mon animation est basée sur mon expérience en cabinet et apporte des réponses aux besoins et aux problématiques actuelles, plus orientées vers l'écologie et les méthodes naturelles lorsque les circonstances le permettent, ainsi que sur une prise en charge plus autonome et plus responsable des maux du quotidien. »

Antoinette GUEPRATTE

Pré-requis : Aucun

## LES + DE VOTRE FORMATION



### VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.



### VOTRE CONSULTANTE

Votre consultante met à votre disposition son expérience de praticienne pour vous transmettre des méthodes et des techniques permettant d'agir sur les maux du quotidien. Des démonstrations, des mises en situation et des travaux pratiques viendront consolider votre apprentissage.



### VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

### Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S



## HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.  
Les formations se terminent à 17h10.



## ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.



## PLANS D'ACCES

**3 rue Vandamme  
75014 PARIS-MONTPARNASSE**



**38 rue Arnold Dolmetsch  
72000 LE MANS**



**Votre contact**  
Anne-Françoise ALLAIN  
02 43 23 09 23 - [formation@c3s.fr](mailto:formation@c3s.fr)

[www.c3s.fr](http://www.c3s.fr)