

# École Plantasanté

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 2019 :

### « CLES DE LA NATUROPATHIE ET COMMENT RESTER JEUNE A TOUT AGE »

Dates : **Lundi 17 et Mardi 18 JUIN 2019.**

Horaires : 9h-12h00 et 14h00h-18h00 avec Elisabeth BUSSER (intervenant permanent) Dr en Pharmacie.

Lieu : Hôtel-Restaurant Le Faudé - 28 rue du général - Dufieux 68650  
LAPOUTROIE.

### 1<sup>er</sup> jour

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

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

L'équilibre acido-basique ; les vitamines et minéraux. Bilans de santé. La gestion des émotions : psychologie, fleurs de Bach...

Mouvement et respiration ; éléments de base.

## 2<sup>ème</sup> jour

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...

Prix des deux journées : **200.00 € TTC.**