

## Formation continue

### **Introduction au monde végétal**

**Ces 4 soirées d'introduction au monde végétal appréhendent le monde végétal dans notre quotidien en mettant l'accent sur une approche particulière par soirée: phytothérapie, gemmothérapie, aromathérapie, cuisine.**

**Au cours de ces soirées, vous aborderez donc de façon transversale l'utilisation des plantes dans leur formes traditionnelles comme l'infusion, la décoction par exemple, puis les huiles essentielles, et également l'utilisation des jeunes pousses ou bourgeons ainsi que la cuisine des plantes comestibles.**

**L'enseignement transmis vous permettra d'acquérir des bases ressources en appréhendant les processus de fabrication, les indications, contre-indications, propriétés. Une attention particulière est portée pour vous permettre d'utiliser les plantes dans un cadre sécuritaire. Les notions de bases de la botanique seront abordées. Un focus proposé à chaque soirée sur plusieurs plantes vous permettra d'acquérir une certaine autonomie pour explorer d'autres plantes par vous-même par la suite.**

**Les grands principes de la naturopathie -cures, vitalisme, causalisme- ainsi qu'une dimension sensible appuieront en filigrane la démarche pour utiliser à bon escient les plantes.**

**Vous pourrez intégrer les usages à votre quotidien ou à des conseils que vous prodiguez déjà dans un cadre professionnel.**

#### **Public concerné**

---

- Tout public en découverte
- Naturopathes en formation ou souhaitant appuyer des révisions

#### **Objectif de la formation**

---

##### **➔ Objectifs généraux :**

- Découvrir l'intérêt des plantes dans notre quotidien
- Identifier des usages et formes d'utilisation des plantes dans un cadre sécuritaire
- Acquérir des bases en botanique, phytologie, aromathérapie, gemmothérapie, cuisine comestible
- Mettre en regard l'usage des plantes et les grands principes de la naturopathie



- Être capable d'ajuster le choix d'une plante, dans sa forme, posologie, ses indications et contre-indications
- Développer sa sensibilité pour le monde végétal

## Formatrice :

---

### **Eva Santiago**

Diététicienne, Naturopathe et herbaliste, spécialisée dans :

- L'accompagnement de la femme (aux différents moments de sa vie : grossesse, ménopause..) et de l'enfant,
- La naturopathie animalière
- La phytothérapie

## Prérequis

---

Aucun

## Moyens pédagogiques et matériel utilisé

---

- Présentation par une plateforme d'interface numérique
- Apports théoriques et applications pratiques
- Questions-réponses et mise en application
- Tours de parole et échanges de ressentis
- Support technique version numérique

## Déroulement de la formation

---

**Cette formation s'établit sur 4 soirées en distanciel, via la plateforme « zoom »**

**Horaires : 20h00-22h00**

**Session 2022-2023 :**

**Jeudi 08/12/2022 – 20h-22h**

**Mardi 03/01/2023 – 20h-22h**

**Mardi 04/02/2023 – 20h-22h**

**Jeudi 02/03/2023 – 20h-22h**

**Matériel à prévoir : Matériel pour prise de notes**



## Programme de la formation

---

### **Soirée 1 : Phytothérapie - 08/12/2022**

→ Intérêts des plantes dans notre quotidien : la place des plantes dans l'habitat, la médecine, l'alimentation....

→ La phytothérapie :

• les différentes galéniques (avec leurs avantages, leurs inconvénients et posologies) : infusion, décoction, Teinture mère, EPS, SIPF...

→ Focus sur 5 plantes en phytothérapie :

- Connaître les propriétés, indications et contre-indications des plantes
- Pouvoir s'approprier leur usage

### **Soirée 2 : Gemmothérapie - 03/01/2023**

→ Présentation de la gemmothérapie : comprendre l'intérêt et pouvoir mobiliser la gemmothérapie

• Fabrication,

• Avantages / inconvénients.

• Posologies

→ Focus sur 5 plantes en gemmothérapie :

• Appréhender la gemmothérapie à travers des exemples concrets de plantes et leurs indications

• Pouvoir utiliser la gemmothérapie à partir des indications, contre-indications et propriétés de 5 plantes

• S'approprier la démarche et être autonome pour aller à la rencontre d'autres plantes utilisées en gemmothérapie

### **Soirée 3 : Aromathérapie - 04/02/2023**

→ Présentation de l'aromathérapie : comprendre ce qu'est une huile essentielle, l'intérêt tout en maîtrisant les précautions d'usages

• Mode de fabrication,

• Différences entre huiles essentielles, essences, eaux florales, hydrolats

• Avantages / inconvénients des huiles essentielles : nous aborderons, la notion de néphro-toxicité, d'hépa-toxicité, de photo-sensibilisation...

• Les différentes formes d'utilisation (massage, diffusion...) ainsi que leurs posologies

→ Focus sur 5 plantes en aromathérapie :



## **Soirée 4 : La cuisine aux plantes sauvages – 02/03/2023**

→ La cuisine aux plantes

- Critères pour faire des cueillettes respectueuses de l'environnement,
- Règles de la cueillette,
- Les contaminations possibles des plantes
- Focus sur 5 plantes sauvages ( avec tous les critères de détermination, pour ne pas se tromper) et idées

→ Recettes pour chaque plante

## **Tarif**

**94 €** pour l'ensemble des 4 soirées

## **Conditions d'inscription, de règlement et suivi**

L'inscription à ce module de formation continue se fait au moyen du bulletin d'inscription joint et d'un chèque d'acompte ou d'un virement de 30,00€.

Vous recevrez une convocation et des informations pratiques 5 jours avant le début de la formation. Une attestation de formation correspondant au nombre d'heures est délivrée à l'issue.

**A noter :** - Préinscription possible par téléphone ou par mail.  
L'inscription sera définitive à la réception de l'acompte et du bulletin d'inscription.  
- Les dates peuvent être soumises à modification.  
- Pour tous renseignements, n'hésitez pas à nous contacter.  
- **SEULS LES DOSSIERS COMPLETS SERONT VALIDÉS.**  
NB : Vous bénéficiez d'un délai de rétractation de 14 jours.

### **Conditions générales de vente**

**Article 1 : Inscription.** Les frais de formation englobent la formation et le dossier technique complet. Dès réception de votre bulletin d'inscription accompagné de votre règlement d'acompte de 30 % du montant de la formation, NATURILYS vous fera parvenir, dans un premier temps, votre contrat de formation, qui permettra par retour auprès de NATURILYS de valider votre inscription, le chèque d'acompte étant alors encaissé. Votre dossier pratique (plan d'accès, matériel, horaires, convocation) vous sera ensuite adressé une quinzaine de jours avant le début de la formation.

**Article 2 : Conditions de règlement.** Votre acompte doit être adressé à NATURILYS - Espace Barral, 7 rue des Fabriques - 26150 DIE. Le solde du règlement devra être remis à NATURILYS au plus tard le 1<sup>er</sup> jour du stage et sera encaissé à son issue. Il vous appartient de valider avec votre employeur l'imputabilité de votre formation.

**Article 3 : Annulation / Report.** En cas d'annulation moins de 10 jours calendaires avant les dates de formation choisies, ou d'absence lors du déroulement des journées de formation, le paiement intégral de la formation est dû à NATURILYS à titre de dédit.

Jusqu'à 11 jours calendaires avant le début de la session de formation choisie, une retenue de 30 % des frais de formation s'applique, soit le montant de l'acompte versé. NATURILYS se réserve le droit de reporter les dates ou de modifier le lieu de formation si des circonstances indépendantes de sa volonté l'y obligent.

## **Coordination stagiaires**

Administratif: Julie Vincent. Courriel : [coordination@naturilys.fr](mailto:coordination@naturilys.fr) . 07 57 42 26 39

Naturilys Ecole pratique de naturopathie  
Espace Barral, 7 rue des Fabriques – 26 150 DIE  
[coordination@naturilys.fr](mailto:coordination@naturilys.fr) • [www.naturilys.fr](http://www.naturilys.fr)  
N° SIRET 83415711700021  
N° d'agrément de formation 8426026872