



# INTRODUCTION

---

Bienvenue dans votre naturopathie

# SOMMAIRE

.....

## Les bases de la naturopathie 4

Définitions

Naturopathie vs allopathie

Les limites de la naturopathie

## Santé et maladie 13

Définitions

Les réponses de la Naturopathie pour garder  
la santé

Les 4 plans de la santé

L'accompagnement de la Naturopathie

La consultation

La maladie

## La théorie des 4 éléments et des 4 tempéraments 25

Les bases des théories

Hippocrate

Empédocle

Objectifs

## La formation 31

Présentation

Objectifs

Le déroulé

Les niveaux

Notre vision

## Conclusion 49



---

## BIENVENUE

---

Nous sommes très heureuses de vous accueillir dans cette formation de naturopathie "TERRE NATURO", fruit de plusieurs années d'expérience, et de passion pour la santé holistique.

Notre objectif est de vous guider vers une nouvelle façon de concevoir votre bien-être et surtout pour que vous appreniez à mieux vous connaître.

Embarquez avec nous dans cette belle aventure afin de devenir acteur de votre vie !

Nous vous souhaitons une agréable formation.

Laetitia et Alicia



# LES BASES DE LA NATUROPATHIE

---

Terre naturo

---

## DEFINITIONS

---

La naturopathie est avant tout **un art de vivre** :

- une philosophie,
- une pratique au quotidien de connexion au vivant qui nous entoure.

Ce n'est pas :

- une médecine,
- un dogme à suivre,
- ou une même médecine "douce",

Attention :

- **Aux raccourcis**, aux mauvaises utilisations : plantes, micronutrition etc... qui mal gérées, ne sont pas sans danger.
- A "**l'allopathie verte**", ne s'occuper que du symptôme et tenter de le faire disparaître non pas avec des médicaments mais avec des plantes.

---

## DEFINITIONS

---

Selon la **définition de l'OMS** (Organisation Mondiale de la Santé) :

« La Naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques. ».

Pour cela il est important en tant que naturopathe de :

- Tenir compte de la **personne dans son intégralité**,
- Respecter le « **primum non nocere** », principe d'Hippocrate (médecin grec) qui préserve les besoins de la personne avant tout le reste, et qui demande avant tout de "ne pas nuire" à l'autre,
- Toujours chercher **la cause**,
- Rétablir ou garder **la vitalité**,
- Faire appel au maximum à l'**auto-guérison**.

---

## DEFINITIONS

---

Le terme "naturopathie" vient de la contraction de deux mots :

- "nature" et "pathos".
  - "Nature" désigne l'environnement naturel, les éléments naturels et les lois qui les régissent,
  - tandis que "pathos" signifie "souffrance" ou "maladie".

Ainsi, la naturopathie se définit comme une **approche de santé globale** qui cherche à restaurer et à maintenir la santé en utilisant les moyens naturels, en respectant les lois de la nature et en travaillant à la **prévention plutôt qu'à la guérison**.

Il est intéressant de noter que le mot vient aussi de l'anglais **nature et path** qui signifient le « **chemin de la nature** » ou la « **voie de la nature** ».

---

## NATUROPATHIE / ALLOPATHIE

---

À **Terre Naturo**, nous croyons qu'une **bonne hygiène de vie est toujours plus efficace à long terme** que d'agir une fois le déséquilibre installé.

Mais **attention à ne pas diaboliser l'allopathie** qui est une médecine de crise.

Rappelons également que **la naturopathie ne doit pas se substituer à la médecine allopathique** et qu'il est essentiel de travailler en collaboration avec d'autres professionnels de santé.

La naturopathie c'est :

- de la **prévention**,
- du **lien avec la nature**, avec nos racines,
- du **long terme**, une philosophie de vie.

---

## NATUROPATHIE VS ALLOPATHIE

---

L'**allopathie** est la forme de médecine la plus répandue dans le monde contemporain, particulièrement reconnue **pour son efficacité dans les traitements d'urgence**.

Elle est devenue le visage de la médecine moderne dès le XX<sup>ème</sup> siècle, une période marquée par d'importants **progrès scientifiques et technologiques** qui ont transformé les soins médicaux.

Cette approche se distingue par son recours à des **médicaments synthétiques**, conçus pour imiter ou améliorer les effets des composés naturels trouvés dans les plantes médicinales. L'objectif est de créer des traitements standardisés pouvant être produits en masse pour répondre efficacement à une large gamme de conditions médicales.

---

## NATUROPATHIE VS ALLOPATHIE

---

Cependant, l'un des **principaux défis de l'allopathie** réside dans les effets secondaires associés à l'utilisation de ces substances chimiques. Bien que la plupart des médicaments allopathiques soient testés pour leur sécurité, la possibilité d'effets indésirables, parfois sévères, demeure une préoccupation majeure.

Malgré ces inquiétudes, **l'avantage principal de l'allopathie est son incroyable efficacité dans les situations d'urgence**. Sa capacité à offrir des solutions rapides et ciblées est essentielle pour traiter des états critiques, sauver des vies et gérer efficacement les problèmes de santé aigus.

Bien que l'allopathie soit parfois critiquée, elle continue de jouer un rôle indispensable dans le paysage de la santé mondiale. Son évolution, guidée par la recherche continue et l'innovation, vise à améliorer son efficacité tout en minimisant ses limites.

---

## LES LIMITES DE LA NATUROPATHIE

---

Le naturopathe se doit de respecter certaines limites.

En effet, la naturopathie ne doit pas se substituer à la médecine allopathique. **Il n'y aura donc aucune prescription de produits pharmaceutiques, et le praticien ne fera en aucun cas cesser un traitement médical.**

Rappelons que la naturopathie peut se suffire à elle-même, mais que, très souvent elle est aussi complémentaire de la médecine allopathique.

A Terre Naturo, nous vous conseillerons sans cesse de faire preuve **d'humilité**, de reconnaître les limites de la pratique ainsi que ses propres limites.

---

## LES LIMITES DE LA NATUROPATHIE

---

Il n'y a aucune honte à ne pas savoir comment traiter un trouble, et il sera toujours préférable de vous tourner vers un confrère ou un médecin plutôt que de mal conseiller la personne qui est venue vous consulter.

**Entourez- vous d'autre thérapeutes**, rapprochez vous de médecins ouverts à votre approche, car l'essentiel est toujours " **primum non nocere**" c'est à dire de ne pas nuire mais toujours d'accompagner en gardant à l'esprit ce qui est juste pour l'autre et pas pour soi .



# SANTÉ ET MALADIE

---

Terre naturo

---

## DEFINITIONS

---

La définition de la santé selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) nous invite à considérer **la santé non pas simplement comme l'absence de maladies ou d'infirmités, mais plutôt comme un état de bien-être complet – physique, mental, et social.**

Cette vision holistique souligne l'importance d'une approche intégrative du bien-être, où tous les aspects de la vie d'une personne contribuent à sa santé générale.

La naturopathie s'aligne étroitement sur cette définition en mettant l'accent sur l'équilibre et l'harmonie entre les différents aspects de l'être humain. **Elle propose que la santé découle d'un juste équilibre entre ce que nous offrons à notre corps et à notre esprit et ce dont ils ont réellement besoin.**

La naturopathie, par ses diverses pratiques et recommandations, offre des outils pour cultiver cet équilibre. Elle encourage l'adoption d'un régime alimentaire sain, d'un mode de vie actif, de techniques de gestion du stress, et de pratiques favorisant le bien-être émotionnel et mental.

**À travers une approche personnalisée,** elle vise à renforcer les mécanismes naturels de guérison du corps, à prévenir l'apparition de maladies, et à promouvoir un état de santé optimal.

---

## LES RÉPONSES DE LA NATUROPATHIE POUR GARDER LA SANTÉ

---

La santé peut être envisagée comme une balance à plusieurs plateaux, symbolisant l'équilibre délicat entre nos besoins physiques, émotionnels, mentaux, et spirituels. Lorsqu'un de ces plateaux se trouve en déséquilibre, il affecte inévitablement les autres, perturbant ainsi notre état de bien-être général. C'est une interconnexion qui souligne l'importance d'une approche holistique de la santé, où chaque aspect de notre être est considéré et nourri avec attention.

Le docteur Edward Bach, pionnier de la médecine holistique, affirmait que **"la santé est l'union absolue et parfaite entre l'âme, l'esprit et le corps"**. Cette vision met en lumière l'idée que le bien-être ne se limite pas à l'absence de maladie physique, mais inclut également une harmonie profonde entre nos dimensions intérieures les plus fondamentales. Pour atteindre une telle union, il est crucial d'écouter et de répondre aux besoins spécifiques de chacune de ces dimensions.

---

## LES RÉPONSES DE LA NATUROPATHIE POUR GARDER LA SANTÉ

---

Ainsi, prendre soin de son corps par une alimentation équilibrée, un exercice physique régulier et un sommeil réparateur est aussi important que de nourrir son esprit par l'apprentissage, la créativité et la méditation. De même, répondre à nos besoins émotionnels par des relations saines, l'expression des sentiments et la gestion du stress est essentiel, tout comme il est vital de satisfaire notre quête spirituelle par la recherche de sens, la connexion à la nature ou la pratique spirituelle qui nous parle.

En cultivant consciemment ces différents aspects de notre être, nous travaillons à maintenir l'équilibre de notre santé globale, poursuivant l'harmonie absolue et parfaite décrite par le docteur Bach. C'est dans cette union intérieure que réside la clé d'une vie pleinement épanouie et saine.

En reconnaissant l'importance de l'équilibre entre nos besoins physiques, émotionnels, mentaux et spirituels pour une santé optimale, nous posons les fondations nécessaires à une exploration plus profonde. Ainsi, nous pouvons voir notre être comme un équilibre entre quatre corps : physique, émotionnel, mental et spirituel, et découvrir comment chacun contribue de manière unique à notre bien-être et comment nous pouvons les nourrir pour atteindre une harmonie complète.

---

# LES 4 PLANS DE LA SANTÉ

---

## Le corps physique

Le corps physique est **notre véhicule dans l'expérience terrestre**, le moyen par lequel nous explorons et interagissons avec le monde autour de nous grâce à nos cinq sens : **la vue, l'ouïe, le toucher, le goût, et l'odorat**. Ces sens nous ouvrent à la richesse de la vie, nous permettant de savourer chaque moment et chaque aspect de notre existence.

Pour maintenir ce corps en santé, il est essentiel de répondre à ses besoins fondamentaux, qui, lorsqu'ils sont honorés, contribuent à établir **un "terrain"** interne débarrassé de toxines et substances nocives.

**Une alimentation saine et équilibrée est cruciale** : elle devrait fournir tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme, en quantité adéquate et au bon moment. **Le sommeil de qualité**, quant à lui, joue un rôle réparateur indispensable, permettant au corps et à l'esprit de se régénérer et de se reposer profondément. **L'exercice physique**, enfin, est fondamental pour le maintien de notre santé. Il stimule la circulation sanguine, renforce le système musculo-squelettique, améliore la capacité respiratoire et contribue au bien-être mental.

---

# LES 4 PLANS DE LA SANTÉ

---

## Le corps émotionnel

Le plan émotionnel est celui qui nous permet **de ressentir et de vibrer face à la vie**. Les émotions doivent être accueillies librement, sans être ni réprimées, ni trop intenses.

Pour **accompagner et équilibrer notre monde émotionnel**, plusieurs pratiques se révèlent bénéfiques.

- La méditation, par exemple, nous invite à observer nos émotions sans jugement, favorisant une meilleure compréhension de nous-mêmes et une acceptation profonde de ce que nous ressentons.
- Le yoga, en associant mouvements et respiration, offre un espace de libération émotionnelle, tout en renforçant notre présence à l'instant.
- La connexion à la nature, quant à elle, nous rappelle notre appartenance à un tout plus vaste, apaisant nos tourments et nourrissant notre âme.
- L'utilisation de plantes, comme les Fleurs de Bach, cible spécifiquement l'équilibre émotionnel, proposant une méthode douce pour harmoniser nos états intérieurs.

Nous reverrons bien sûr tous ces concepts tout au long de la formation.

---

# LES 4 PLANS DE LA SANTÉ

---

## Le corps mental

Chez Terre Naturo, nous concevons le mental comme ayant deux aspects fondamentaux qui, ensemble, façonnent notre expérience de vie : **le mental-protecteur et le mental créateur**.

- **Le mental-protecteur** est guidé par un instinct de survie. Il est celui qui scrute l'horizon à la recherche de dangers potentiels, cherchant à nous maintenir en sécurité. Profondément ancré dans l'émotion de la peur, ce facet du mental peut parfois devenir un obstacle à notre épanouissement, en nous retenant dans des zones de confort étroites ou en alimentant des peurs irréalistes qui entravent notre progression.
- **Le mental créateur** est la source de notre dynamisme et de notre innovation. C'est cette partie de nous qui, chaque matin, nous incite à nous lever avec enthousiasme pour explorer, créer, et réaliser nos rêves. Il est le moteur de notre évolution personnelle et collective, poussant l'humanité à aller de l'avant, à se transformer et à transcender ses limites.

L'équilibre entre ces deux aspects du mental est essentiel à notre bien-être. Un mental-protecteur trop dominant peut nous enfermer dans la peur et l'inaction, tandis qu'un mental créateur sans garde-fou peut nous mener à l'insouciance ou à l'épuisement. Apprendre à naviguer entre la prudence et l'audace, entre la sécurité et l'innovation, est donc crucial. Cela implique d'accueillir et de respecter nos peurs tout en encourageant notre capacité à rêver et à concrétiser ces rêves. En cultivant un dialogue intérieur harmonieux entre ces deux forces, nous pouvons vivre une vie à la fois enrichissante et équilibrée, où la sécurité et l'évolution se soutiennent mutuellement.

---

# LES 4 PLANS DE LA SANTÉ

---

## Le corps spirituel

Dans notre quête spirituelle chez Terre Naturo, nous reconnaissons **le besoin universel de comprendre la vie et de chercher le bonheur**. Ce voyage spirituel est fondamental pour notre épanouissement et notre compréhension de la place que nous occupons dans l'univers.

Pour naviguer sur cette voie, il est essentiel d'adopter une posture d'évolution constante, d'ouverture et de curiosité.

**Observer attentivement la nature** et le flux incessant de la vie nous enseigne l'impermanence de toute chose et nous rappelle l'importance de vivre pleinement le moment présent. Cette observation devient une source d'inspiration et de sagesse, nous invitant à embrasser les cycles de la vie avec gratitude et respect.

Nous favorisons des pratiques **comme la voie chamanique et la méditation pleine conscience**, qui renforcent notre connexion à nous-mêmes et à notre environnement. Toutefois, **nous encourageons chacun à suivre son propre chemin spirituel**, guidé par son cœur et son intuition.

---

## L'ACCOMPAGNEMENT DE LA NATUROPATHIE

---

La **prévention est au cœur de notre approche**, avec une quête permanente pour soutenir **l'homéostasie**, c'est à dire de l'équilibre naturel du corps, à travers trois piliers Fondamentaux :

- Le vitalisme,
- L'humorisme,
- Le causalisme.

Ces concepts, associés à des stratégies clés telles que la Détoxification et les cures, ainsi que la Réminéralisation, constituent la base de la naturopathie. Plus qu'une simple pratique, la naturopathie est une démarche éducative axée sur la santé, qui mise sur la prévention et l'autonomisation de chacun.

---

## LA CONSULTATION

---

Elle sert à établir **un lien** entre :

- La demande du consultant,
- Ses besoins : apports et carences,
- Ses émotions : souvent cause de déséquilibre si ignorées, ou mal gérées,
- Ses comportements, il est souvent nécessaire de s'y adapter pour ne pas brusquer et aller trop vite,
- Ses symptômes : derniers recours du corps qui cherche à s'exprimer.

Le **voyage thérapeutique** du naturopathe cherchera à remonter à la source du déséquilibre en partant du symptôme jusqu'à la cause de celui-ci.

---

# LA MALADIE

---

## Pour l'allopathie :

«Altération de l'état de santé se manifestant par des symptômes et des signes physiques, fonctionnels, généraux».

## Pour la naturopathie :

"La maladie est une conséquence des déséquilibres plus ou moins importants de notre organisme, de nos émotions et de notre vitalité. Elle joue un rôle positif d'alerte afin de remédier à ces déséquilibres et souvent changer des choses dans notre vie afin de l'améliorer"

Il est important de distinguer :

- **La manifestation aiguë** : réaction naturelle de notre vitalité afin de corriger un dysfonctionnement ( par exemple : fièvre, brûlure...)
- **La manifestation chronique** : réaction d'une mauvaise vitalité qui permet à la maladie de s'installer ( par exemple : douleurs articulaires, constipations récurrentes, allergies saisonnières...).

---

## LA MALADIE

---

**Les causes de la maladie serait :**

- un déséquilibre de nos différents corps, leur besoins n'étant pas remplis,
- Une rupture du lien entre l'humain et la nature qui nous entoure,
- Une rupture de l'humain avec son écologie intérieure :
- Nous ne savons plus nous écouter, nous observer,
- Nous attendons une solution extérieure .

Chez Terre Naturo : **notre objectif est de remettre nos besoins au coeur de notre santé** et de nous reconnecter à la Nature qui vit en nous et autour de nous.



# LA THÉORIE DES 4 ÉLÉMENTS ET DES 4 TEMPÉRAMENTS

---

Terre naturo

---

## LES BASES

---

Cette formation pose ses bases sur **trois concepts** :

- Tout est relié,
- Nous sommes la nature et la nature est en nous,
- Nous avons en nous une capacité d'auto-guérison à laquelle il est important de nous reconnecter.

Ainsi elle va souvent faire référence à deux notions :

- **La théorie des tempéraments** d'Hippocrate, médecin grec né vers 460 avant J.C. (cf cours morphotypologie), appelée aussi théorie des Humeurs,
- **La théorie des 4 éléments**, due à Empédocle, philosophe grec du Vème siècle avant Jésus-Christ (-484 à -424). cf cours niveau 3

---

# HIPPOCRATE

---

**Hippocrate** (en grec ancien Ἱπποκράτης / Hippokratês) était un médecin grec de l'Antiquité considéré comme le père de la médecine occidentale.

Il est né sur l'île de Cos vers 460 av. J.-C. et a exercé la médecine pendant la seconde moitié du Ve siècle av. J.-C. **Il est célèbre pour son serment**, connu sous le nom de serment d'Hippocrate, qui est encore aujourd'hui un symbole de l'éthique médicale.

Hippocrate est également connu pour avoir été en faveur d'une approche rationnelle et scientifique de la médecine. Il a enseigné que **les maladies ont des causes naturelles** et doivent être traitées avec des remèdes naturels.

Ses écrits, tels que le "**Corpus Hippocraticum**", sont interprétés comme l'un des premiers exemples de littérature médicale et ont eu une grande influence sur le développement de la médecine occidentale.

---

## EMPEDOCLE

---

**Empédocle** était un philosophe, un scientifique et un poète grec qui a vécu au Ve siècle avant Jésus-Christ. Il est né à Agrigente, une ville grecque en Sicile, et a vécu environ de 490 à 430 avant J.-C.

Empédocle est surtout connu pour sa **théorie des quatre éléments**, qui a nourri la philosophie et la science occidentales pendant des siècles.

Selon Empédocle, toutes les choses dans le monde sont composées de quatre éléments : **la terre, l'eau, l'air et le feu**.

Il a également développé la **théorie des forces opposées**, selon laquelle l'amour et la haine sont les forces qui portent sur ces éléments pour les rassembler ou les séparer.

---

## OBJECTIFS

---

Au cours de la formation, nous allons **explorer ces théories** afin de mieux comprendre les besoins de chacun en fonction de son tempérament, de prévenir les déséquilibres et de retrouver l'équilibre physique, mental, émotionnel et spirituel.

Pour cela, nous **établirons des schémas**, des structures et des supports de travail pour vous aider à mieux vous connaître, répondre à vos besoins et accompagner les personnes qui vous consulteront.

Il est important de souligner que ces schémas ne sont qu'un guide et qu'il est **essentiel de faire votre propre introspection** pour vous les approprier.

En effet, ces schémas sont variables en fonction de la culture, de l'histoire, du lieu et de l'individu, et **il n'y a jamais une seule vérité.**

---

## OBJECTIFS

---

Les théories des 4 éléments et des tempéraments nous permettent de mieux comprendre comment **puiser dans la nature pour répondre à nos besoins** et préserver notre équilibre et notre santé. Les outils du naturopathe sont conçus pour compléter les besoins et rééquilibrer les carences.

Ces théories nous offrent également **un angle d'observation** plus naturel, faisant appel à notre sens de l'observation, notre intuition et notre réflexion analogique. Elles nous permettent de proposer un accompagnement plus personnalisé à nos consultants et de nous mettre à l'écoute de notre bon sens.

Cependant, il est important de garder à l'esprit que ces théories ne sont que des outils et qu'il est toujours important de faire appel à notre sens critique et notre bon sens. **La naturopathie repose avant tout sur l'observation, l'écoute et l'accompagnement personnalisé.**



# LA FORMATION

---

Terre Naturo

---

# PRÉSENTATION

---

## Mais alors ? Qu'est-ce que Terre Naturo ?

C'est une formation en naturopathie unique, fondée sur des valeurs profondes telles que :

- Le respect inconditionnel de la nature,
- La prise de conscience que nous sommes intimement liés à notre Terre Mère,
- Un désir ardent d'évolution et de transformation personnelle, une quête incessante de notre véritable essence,
- L'initiative de deux amies animées par la bienveillance, déterminées à partager un parcours d'introspection pour apporter sérénité et harmonie aux âmes en quête de paix.

Chez Terre Naturo, **nous sommes plus qu'une école** ; nous sommes une communauté où le partage et l'échange nourrissent un voyage vers le mieux-être.

---

# PRÉSENTATION

---

Nous vous proposons :

- Une **vision de la naturopathie plus adaptée** à notre vie moderne au travers d'une formation professionnelle mais aussi d'ateliers, d'expérimentations et d'exercices,
- Un **accompagnement personnalisé** pour vous guider sur le chemin de la santé, vous ne serez plus seul : consultations, conseils, guidances,
- **Un lieu** : en pleine nature, vous pouvez venir vous ressourcer seul ou lors de retraites avec les membres de la communauté,
- **Un retour aux sources** avec une connexion au **chamanisme**, pour se mettre à l'écoute de l'invisible, recevoir ses messages, ses guidances et guérir son âme.

---

## PRÉSENTATION

---

**Terre Naturo** c'est une formation qui donne sa pleine place :

- au vivant dans sa globalité,
- au corps,
- aux émotions,
- à la spiritualité,
- à l'énergie,
- à la connexion à la nature,

Dans la formule complète, nous vous proposons une pratique sur vous-même au fil des niveaux :

- vous allez pouvoir ressentir sur vous les bienfaits de la formation,
- mettre en pratique dans votre quotidien ce que vous allez apprendre,
- découvrir des rituels pour se connecter au vivant, à la Nature qui nous entoure et y puiser tous ses bienfaits.

---

## PRÉSENTATION

---

À l'issue de cette formation, vous serez **encouragé à poursuivre votre quête de connaissances**, à enrichir votre expérience personnelle et vos lectures pour devenir un guide éclairé pour ceux désirant emprunter leur propre chemin de bien-être.

Terre Naturo valorise des **principes fondamentaux** pour accompagner ce voyage :

- Cultiver un esprit critique constructif,
- Embrasser l'humilité, reconnaissant que notre savoir est toujours perfectible,
- Partager notre philosophie de vie sans jamais imposer nos vues,
- Vous offrir le fruit de nos expériences tout en restant ouverts aux enseignements que vos propres parcours peuvent nous apporter.

Notre mission va au-delà de la simple transmission de connaissances ; nous aspirons à créer une communauté soudée par **le partage, l'échange et la croissance mutuelle**.

---

## PRÉSENTATION

---

Dès le début de la formation, nous mettons l'accent sur l'importance de comprendre ce qu'est **l'équilibre en matière de santé** et les moyens de maintenir ou de rétablir cet équilibre dans nos vies. Cela implique d'identifier et de mettre en œuvre les conditions favorables à une bonne santé globale.

Cependant, il est tout aussi crucial d'introduire de la flexibilité dans nos pratiques et de les ajuster au fil des changements que la vie apporte. **Nos vies sont en constante évolution**, tout comme nos besoins en matière de santé.

Reconnaître cette dynamique, c'est accepter que notre quête de bien-être est un processus adaptatif, nécessitant une écoute attentive de notre corps et de notre esprit, et une volonté d'ajuster nos habitudes pour mieux répondre à nos besoins actuels.

---

## OBJECTIFS

---

Notre premier objectif est de vous faire **acquérir les connaissances nécessaires** à la pratique de la naturopathie.

Cette formation s'adresse à celles et ceux qui souhaitent s'orienter vers le métier de naturopathe, ainsi qu'à toutes les personnes ayant à cœur de prendre soin de leur santé en faisant appel aux trésors de la nature.

La naturopathie n'est pas seulement un moyen de prendre soin de soi, elle constitue également une **philosophie de vie** en tant que telle, avec pour ligne de conduite la prévention et l'autoguérison.

Le **praticien en naturopathie est avant tout un guide** amenant le consultant à préserver sa santé et à faire appel aux mécanismes naturels de son corps pour lui permettre de la garder.

---

## OBJECTIFS

---

L'objectif de notre démarche est d'accompagner ceux qui aspirent à vivre en parfaite harmonie avec leur environnement naturel, en reconnaissant et en respectant leur unicité.

Nous adoptons une double approche pour y parvenir :

1. Autonomie Personnalisée : Nous visons à rendre chaque individu autonome, en le guidant vers la compréhension de son propre fonctionnement unique, de ses besoins spécifiques, et en lui fournissant les outils nécessaires pour prendre soin de sa santé de manière indépendante.
2. Compréhension Profonde de la Maladie : Nous cherchons à dévoiler le sens caché derrière chaque maladie, à comprendre pourquoi elle se manifeste dans notre vie. Cela implique une exploration des messages que notre corps tente de nous transmettre à travers ses déséquilibres.

---

## OBJECTIFS

---

Nous sommes convaincus que notre état naturel est la santé. Pour y retourner ou y rester, il est essentiel de se reconnecter et de réapprendre à vivre en synergie avec :

- **Notre Environnement** : Adopter un mode de vie qui respecte et tire parti de notre milieu naturel.
- **Notre Corps** : Écouter ses besoins, reconnaître ses signaux et lui fournir ce dont il a besoin pour fonctionner de façon optimale.
- **Nos Émotions** : Accueillir et gérer nos émotions de manière saine, en reconnaissant leur impact sur notre bien-être physique et mental.
- **Notre Psychisme** : Cultiver une relation positive avec notre esprit, en nourrissant des pensées et des croyances qui soutiennent notre santé globale.

Ainsi nous aspirons à guider chacun vers une vie plus saine et équilibrée, en harmonie avec soi-même et avec la nature.

---

## LE DÉROULÉ

---

### Choisissez votre Formule

- Solo : Notre formation propose des cours en PDF, un e-book sur la prévention et le traitement des déséquilibres, un mémoire et un examen final, avec attestation de réussite.
- Unis : La formation inclut des cours en PDF à étudier librement, 9 séances individuelles au choix, un e-book sur la prévention et le traitement naturopathique, la rédaction d'un mémoire, un examen final et une attestation de réussite.
- Intégrale : La formation offre des cours en PDF pour un apprentissage autonome, 10 séances de soutien aux cours et 8 consultations en naturopathie et pleine conscience, plus 2 séances pour le mémoire, un e-book sur la prévention et le traitement naturopathique, avec en conclusion la rédaction d'un mémoire, un examen final, et une attestation de réussite.

---

## LE DÉROULÉ

---

Dans **notre approche pédagogique**, nous invitons nos élèves à aller au-delà du traditionnel mémoire académique. À l'occasion de vos examens finaux, nous vous demandons de nous soumettre **un document unique qui reflète votre propre vision de la naturopathie**.

Ce qui capte notre intérêt, c'est d'explorer votre perspective personnelle sur la transmission de cette discipline ancienne et respectueuse de la nature. Nous voulons comprendre comment vous envisagez d'accompagner les personnes sur leur chemin vers le bien-être et la santé holistique.

Votre mission est de rédiger un véritable **"journal de voyage"** qui retrace votre parcours d'apprentissage dans l'univers de la naturopathie. Partagez avec nous les leçons les plus marquantes, vos réflexions, les méthodes que vous comptez adopter pour guider autrui, ainsi que les défis et les succès que vous avez rencontrés en cours de route. Ce document est l'occasion de montrer comment vous comptez insuffler vie à la naturopathie dans votre pratique professionnelle, en adaptant ses principes à vos propres convictions et à la singularité de chaque être humain que vous aurez l'opportunité d'accompagner.

---

## LES NIVEAUX

---

Vous aurez accès à **4 niveaux** qui vous permettrons :

- D'intégrer les principes de base de la naturopathie,
- De découvrir des méthodes d'approche de la santé variées,
- De vérifier vos connaissances avec des tests, des questionnaires, des pratiques, des études de cas qui vous permettrons d'intégrer les notions essentielles,
- D'effectuer vos choix d'accompagnement en conscience,
- De trouver quel naturopathe vous êtes avec vos spécificités.

---

## LES NIVEAUX

---

Le **niveau 1** vous permettra :

- D'explorer et d'intégrer **les bases nécessaires** à la pratique et à la compréhension de la naturopathie. Vous y apprenez **le vocabulaire spécifique** à la discipline, ainsi que les grandes clés de la naturopathie. Vous comprenez les **notions de besoins**, indispensables pour répondre aux besoins de vos futurs patients.
- Vous intégrerez les notions de microcosme et macrocosme pour mieux comprendre les interrelations entre l'individu et son environnement.
- Vous explorez plus en détail les théories des quatre éléments, et des tempéraments ainsi que les notions incontournables de morphotypologie.

---

## LES NIVEAUX

---

Le niveau 2 de notre formation en naturopathie est conçu pour approfondir vos connaissances et affiner votre pratique.

Dans ce niveau, vous plongerez au cœur des systèmes qui composent le corps humain. Vous commencerez par une exploration détaillée de chaque système – circulatoire, digestif, endocrinien, musculo-squelettique, nerveux, respiratoire, et immunitaire – en vous familiarisant avec leur structure (anatomie) et leur fonctionnement (physiologie).

Cette compréhension approfondie est essentielle pour appréhender l'être humain dans son intégralité, permettant ainsi d'identifier les déséquilibres spécifiques et d'appliquer les principes de la naturopathie de manière ciblée.

---

## LES NIVEAUX

---

**Le niveau 3** approfondit vos compétences et connaissances dans les domaines clés pour une pratique holistique efficace.

Vous explorerez:

- L'anamnèse : Techniques détaillées pour recueillir l'histoire de santé du client.
- Biochimie : Fondements pour comprendre les processus moléculaires et leur impact sur la santé.
- Nutrition : Étude approfondie de l'alimentation, macronutriments, micronutriments, et application des régimes thérapeutiques.
- Phytothérapie et Aromathérapie : Utilisation des plantes et huiles essentielles pour soutenir la guérison.
- Spiritualité en Naturopathie : Intégration du bien-être spirituel, avec un focus sur le chamanisme.
- Émotions : Gestion émotionnelle et son influence sur la santé physique et mentale.

Ce niveau enrichit votre pratique naturopathique, vous dotant des outils pour adresser les déséquilibres à tous les niveaux de l'être, en visant une santé globale et intégrée.

---

## LES NIVEAUX

---

Le niveau 4 de la formation se concentre sur la naturopathie à travers les différentes étapes de la vie, offrant une perspective enrichie sur les besoins uniques de chaque phase.

Vous explorerez:

- L'enfance : Approches naturopathiques adaptées aux enfants, pour une croissance et un développement sains.
- Adolescence : Gestion des changements physiques et émotionnels avec des stratégies naturelles.
- Santé féminine et masculine : Soins spécifiques pour chaque sexe, y compris les problématiques hormonales et reproductives.
- Les séniors : Techniques pour soutenir le bien-être et la vitalité chez les seniors.

Cette partie vise à vous préparer à une pratique naturopathique inclusive, capable de répondre avec précision et compassion aux besoins de chaque individu, quel que soit son âge ou sa situation de vie.

---

## LES NIVEAUX

---

En bonus, à la fin de votre formation **un cours supplémentaire** vous permettra d'acquérir :

- les connaissances nécessaires pour **vous installer** en tant que naturopathe.
- Vous apprendrez **les rouages de la législation en vigueur** pour exercer cette profession, ainsi que le vocabulaire à utiliser pour communiquer efficacement avec vos consultants et les autres professionnels de santé.
- Ce cours vous donnera **les outils indispensables** pour vous lancer dans votre pratique en toute confiance.

---

## NOTRE VISION

---

Terre Naturo accompagne les personnes souhaitant vivre en harmonie avec leur environnement naturel.

Il existe deux façons de Faire : rendre chaque personne autonome en fonction de son unicité et trouver le sens de la maladie, pourquoi elle apparaît dans notre vie. Notre état naturel est la santé ! Il est donc essentiel de **se reconnecter, de réapprendre à vivre avec son environnement, son corps et son esprit.**

Terre Naturo offre au delà d'une formation en naturopathie, un programme d'accompagnement pour aider les gens à rétablir cette connexion perdue et à apprendre à vivre en harmonie avec leur environnement.

En outre, en comprenant le sens de la maladie et en travaillant à la guérison **en collaboration avec la nature**, nous pouvons renforcer notre corps et notre esprit, ce qui peut nous aider à éviter les maladies à l'avenir.



## CONCLUSION

---

---

## CONCLUSION

---

La formation de Terre Naturo est conçue pour **être accessible à toutes et tous**, que vous souhaitiez pratiquer professionnellement ou simplement accompagner votre santé et celle de vos proches.

Terre Naturo c'est aussi un lien avec la communauté "**Chanâme**" qui relie toutes celles et ceux qui souhaitent partager autour de la santé et du respect de la nature.

Une **équipe sera donc toujours à vos côtés** pour vous écouter , vous conseiller.

Un dernier mot, **amusez vous pendant cette formation**, faite de la naturopathie une philosophie, une façon de voir la vie et pas seulement une formation avec des notions à intégrer.

Belle Formation !

Laetitia et Alicia