

Bloc 4 Phytothérapie et Naturopathie

Atelier #2

Maîtriser les techniques naturelles de prévention et d'optimisation de la santé pour savoir les transmettre et les expliquer

Les 4 éléments au coeur du bien-être

#Ecole5.3

#OneTeamOneDream

#TeamWaouw





#Valeurs

Une équipe de passionnés
vous accompagne tout
au long de votre formation



#OneTeamOneDream

50% de notre équipe
sont des entrepreneurs



#Expérience Unique

Un accompagnement
300% humain

Accompagnement en Phytothérapie et Naturopathie

Vos Rendez-vous & Outils

Vos Ateliers de groupe

MARDI - 18h30/19H15

- **Atelier Réussite 5F**
Bloc 4 - Phyto et Micronut
Questions/réponses des élèves

MARDI - 12h45/13H45

- **Atelier 5 facteurs du vivant**
Bloc 4 - Phyto et Micronut

MERCREDI - 18h30/19H15

- **Le Réseau des élèves**
avec les Mentors 5.3

VENREDI - 13h45/14H

- **La Séquence Waouw**
Les réussites de nos étoiles 5.3

Vos Ateliers individuels

- 3 à 5 ateliers "Projets & motivation" et Compétences (suivant votre offre)
- Accompagnement régulier avec nos Coachs Motivation et **Experts** Compétences du bloc 4 Phyto et Naturo

Vos Outils

- Plateforme de formation <https://ecole53.fr/connexion/>
- Delta book [Delta book](#)
- Groupe WhatsApp Entraide & Quoi de neuf
 - L'album ["Mes fleurs de Bach"](#)

Delta-book

Formation CONSEILLER EN PHYTOTHÉRAPIE ET NATUROPATHIE



Mon Delta-Book

5.3 | ECOLE NUTRITION
SPORT & SANTÉ

Sommaire

Module 1 - Comprendre les grands principes de la naturopathie

- 7 La naturopathie, de quoi parlons-nous ?
Les 10 techniques de la naturopathie
Les organes énonciateurs
Le terrain en naturopathie
Les 7 principes d'Hippocrate
Les critères d'analyse d'un aliment
Les différents modes d'alimentation
Les apports nutritionnels d'un repas santé
Le marché des compléments alimentaires
Les 5 types d'actifs des compléments alimentaires
5 repères pour choisir un complément alimentaire
Choisir les compléments en fonction du terrain
Une complémentation adaptée aux terrains spécifiques

Module 2 - Placer les 4 éléments au cœur du bien-être

- 22 L'appareil respiratoire
Les bienfaits de la respiration consciente
La delta-respiration
Le rôle de l'eau
L'eau comme so
Douche froide
Les critères à co
Le chaud et le fr
Les vertus du m
Les bienfaits de

Module 3 - Maitr

- 34 Les tisanes : mo
Les plantes qui t
Les huiles essen
Bien lire les étiqu
Inhalation, diffu

LE BILAN DE VITALITÉ

Le bilan de vitalité permet de cerner le "terrain" d'une personne en l'observant dans toutes ses dimensions, afin de lui délivrer des conseils adaptés. Il ne faut pas le confondre avec un bilan de santé, qui implique une présence médicale et la réalisation d'analyses biologiques.

- 1** **PHASE D'OBSERVATION**
L'humeur ou l'émotion dominante chez quelqu'un est un premier niveau d'indication. Il faut essayer de percevoir ce qui est en trop, en trop peu ou bizarre (atypique).
- 2** **MANIFESTATIONS PHYSIQUES**
La constitution physique de la personne, sa manière de bouger, la voix, le débit de la parole, le timbre de la voix...
- 3** **APPARENCE PHYSIQUE**
Qualité de la peau, des ongles et des cheveux, la forme du lobe des oreilles.
- 4** **QUALITÉ D'ÉCOUTE**
Une fois en confiance, la personne livre plus facilement des informations sur son problème.
- 5** **ENQUÊTE DE NEUROSCIENCES**
Basée sur les 5 facteurs du vivant, elle fournit des infos complémentaires sur la personne : sa manière de manger, de respirer, de se détacher, de penser et de ressentir des émotions.

Chaque élément du bilan de vitalité est un indice, et non une vérité absolue. C'est en les recroisant que l'on cerne vraiment le terrain d'une personne.

LES 10 TECHNIQUES DE LA NATUROPATHIE

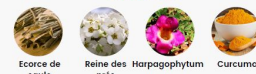
La Naturopathie propose un ensemble de techniques naturelles qui permettent de retrouver ou de maintenir un bon état de santé et de vitalité.



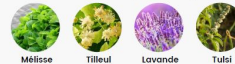
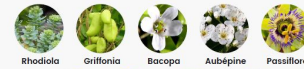
LES PLANTES QUI APAISENT 1/2

Ces plantes essentielles ont le pouvoir de rééquilibrer 90 % des terrains. Elles vont apaiser l'organisme et amener l'individu qui les utilise vers un meilleur équilibre physique, psychique et émotionnel... Ce qu'on appelle la Plaine-santé.

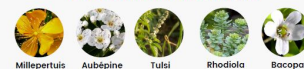
DOULEURS



STRESS

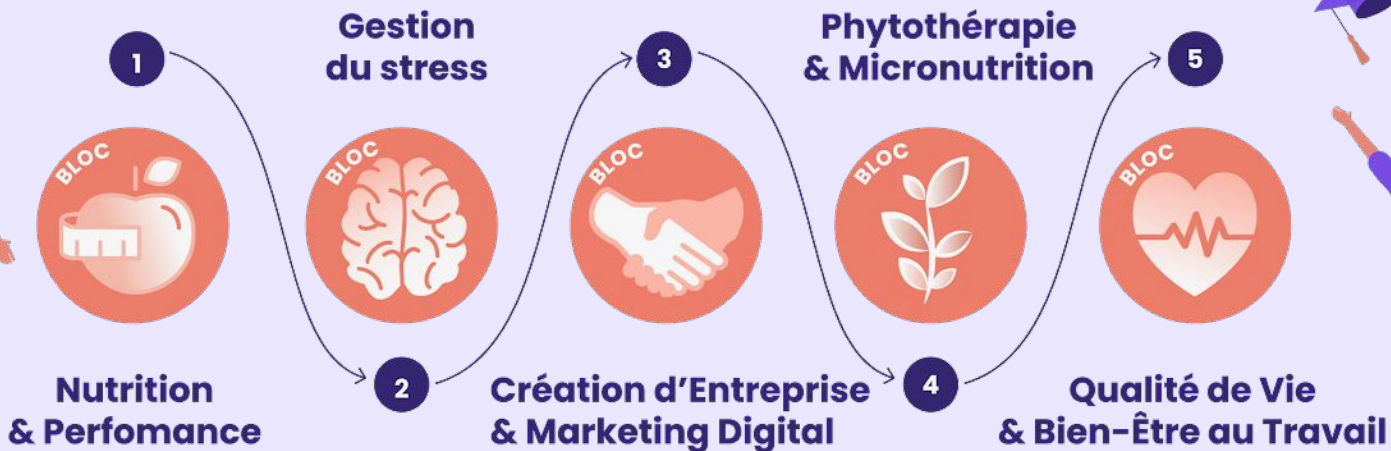


DÉPRIME / BAISSÉ DE MORAL



[Le télécharger](#)

LES 5 BLOCS DU PARCOURS PLEINE SANTÉ



[Pour plus d'infos, prenez RDV avec un de nos conseillers d'orientation](#)

Les 3 missions du Conseiller Pleine-Santé & Qualité de Vie 5.3

3

ACCOMPAGNER VERS
UNE TRANSFORMATION

FIXER ET SUIVRE LES OBJECTIFS #Cinq3

GUIDER VERS
LA PLEINE-SANTÉ

AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

FAIRE VIVRE UNE
EXPÉRIENCE UNIQUE

AVEC UN SUIVI ULTRA PERSONNALISÉ 24H24
ET DES PARTENAIRES PLURIDISCIPLINAIRES



Les compétences du Parcours Phytothérapie et Naturopathie (Bloc 4 du parcours Pleine Santé)

Les 5 compétences visées par le parcours Phyto (Bloc 4)



#1 Acquérir les connaissances de base en naturopathie pour conseiller des réformes liées à l'alimentation et à l'hygiène de vie



#2 Maîtriser les techniques naturelles de prévention et d'optimisation de la santé pour savoir les transmettre et les expliquer



#3 Savoir interpréter un bilan de vitalité pour affiner la notion de Terrain-biologique

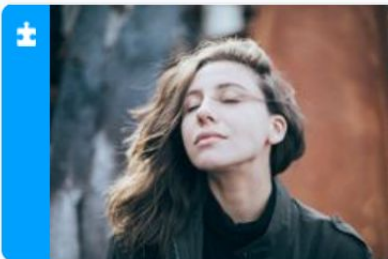


#4 Mettre en place un programme personnalisé pour augmenter le bien-être d'un individu



#5 Acquérir les techniques et la pédagogie pour accompagner un client avec des conseils individualisés et adaptés à son profil.

Les cours abordés dans le Module 2 (Bloc 4)



2.1 - Placer les 4 éléments au cœur du bien-être

DR YANN ROUGIER, ...

Dans ce deuxième module intitulé « Placer les 4 éléments au cœur du bien-être », nous allons nous intéresser à la façon d...

👍 328 😄 93 🚫 2 😞 1 💬 18



2.2 - Les vertus de l'eau : utiliser l'eau pour soign...

DR YANN ROUGIER, ...

Découvrons à présent les vertus de l'eau et, en particulier, les bienfaits des soins à base d'eau en naturopathie. Vous allez ...

👍 279 😄 151 😞 1 💬 16



2.3 - Les autres remèdes 100 % naturels

DR YANN ROUGIER

Dans ce troisième cours, nous allons parler des remèdes naturels liés aux deux derniers éléments, le feu (donc la chal...

👍 219 😄 127 💬 14

12h45 – 13h00

Briefing

13h00 – 13h40

Compétences & Outils

→ L'air

→ L'eau

→ La terre

13h40 – 13h45

→ feu

Débrief en 3 min

L'équipe



Dr Yann Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Accompagnement de
nombreux athlètes



Marie Borrel

Journaliste
Conférencière
Autrice de plusieurs livres



Fabrice Boutain

Fondateur de l'Ecole 5.3
Entrepreneur
Ancien athlète
Passionné de nutrition, sport
et santé

Dr Yann Rougier
et Marie Borrel

LE GUIDE DES antidouleurs NATURELS

Alimentation, médecines traditionnelles, neuros...
les secrets d'un médecin pour lutter contre
vos douleurs aiguës ou chroniques

**LE DUC
L'ÉDITIONS**

MARIE BORREL

LE GRAND LIVRE DES PLANTES MÉDICINALES

À CULTIVER SOI-MÊME

Sur un rebord de fenêtre, un balcon, toutes les clés
du jardinage santé et de la phytothérapie « maison »

**LE DUC
L'ÉDITIONS**

Dr YANN ROUGIER
MARIE BORREL

STRESS, INFLAMMATION, TROUBLES DIGESTIFS, IMMUNITÉ... ET SI C'ÉTAIT LE NERF VAGUE ?

Menus
livres de courses,
recettes
thérapeutiques

MARIE BORREL
Professeure de Dr YANN ROUGIER

MA BIBLE DE LA FIBROMYALGIE

INCLUS
4 programmes
d'une journée pour
reprenre votre santé
en main

- Alimentation, relaxation, gestion des émotions, respiration... les gestes quotidiens pour combattre cette maladie complexe.
- Réflexologie, acupuncture, massages... toutes les techniques pour soulager les douleurs les plus aiguës et atténuer la fatigue.
- Le livre de référence le plus à jour, avec les dernières découvertes scientifiques sur la maladie.

**LE DUC
L'ÉDITIONS**

Alimentation anti-inflammatoire

FULL

Douleur articulaire, spondylarthrite, arthrose, cancer, rhume, angine, bronchite... L'alimentation peut révéler ou accentuer l'inflammation dans l'organisme. De nombreuses maladies majeures dont le cancer, les maladies cardiaques, le diabète, l'arthrite, la dépression et la maladie d'Alzheimer sont liées à l'inflammation chronique.

Immunité

C'est la propriété d'un organisme à résister à une agression extérieure. Le système immunitaire a pour rôle de défendre l'organisme contre les infections.

Système immunitaire

Il est composé d'un ensemble de cellules, toutes plus ou moins spécifiques et différenciées. Il est donc capable de tolérer les éléments qui appartiennent à notre organisme, que l'on appelle le sol, et de diriger une réponse immunitaire contre les éléments étrangers, que l'on appelle le non sol.

Un mécanisme de défense

La réponse immunitaire se divise en immunité innée et en immunité acquise. On distingue également l'immunité active de l'immunité passive.

Innée : elle est non spécifique, elle constitue la première ligne de défense face à une infection. Elle est constituée de la peau, de muqueuses, de cellules de l'infection, de macrophages, de neutrophiles et de protéines.

Acquise : se caractérise par une mémoire immunitaire et spécifique. Elle se développe après avoir été au contact de bactéries/virus/parasites, et la garde en mémoire. On la développe au cours de notre existence, en étant malade, en mangeant, selon notre lieu de vie, notre exposition aux virus/bactéries.

On développe en parallèle de ça nos flores commensales (bactéries vivant avec nous, protégées) ce qui va nous permettre de développer divers propriétés propres à chaque individu.

Les experts



**Amanda
Boccardo**

Responsable Bloc 4
Naturopathe
Mentor 5.3



**Solane Marmin
Buriez**

Responsable Bloc 2
Diététicienne
Mentor 5.3



**Laurence
Alborno**

Naturopathe
Mentor 5.3



**Stephanie
Lebault**

Naturopathe
Mentor 5.3

Bloc 4 Phytothérapie et Naturopathie

Atelier #2

Maîtriser les techniques naturelles de prévention et d'optimisation de la santé pour savoir les transmettre et les expliquer

Les 4 éléments au coeur du bien-être

#Ecole5.3

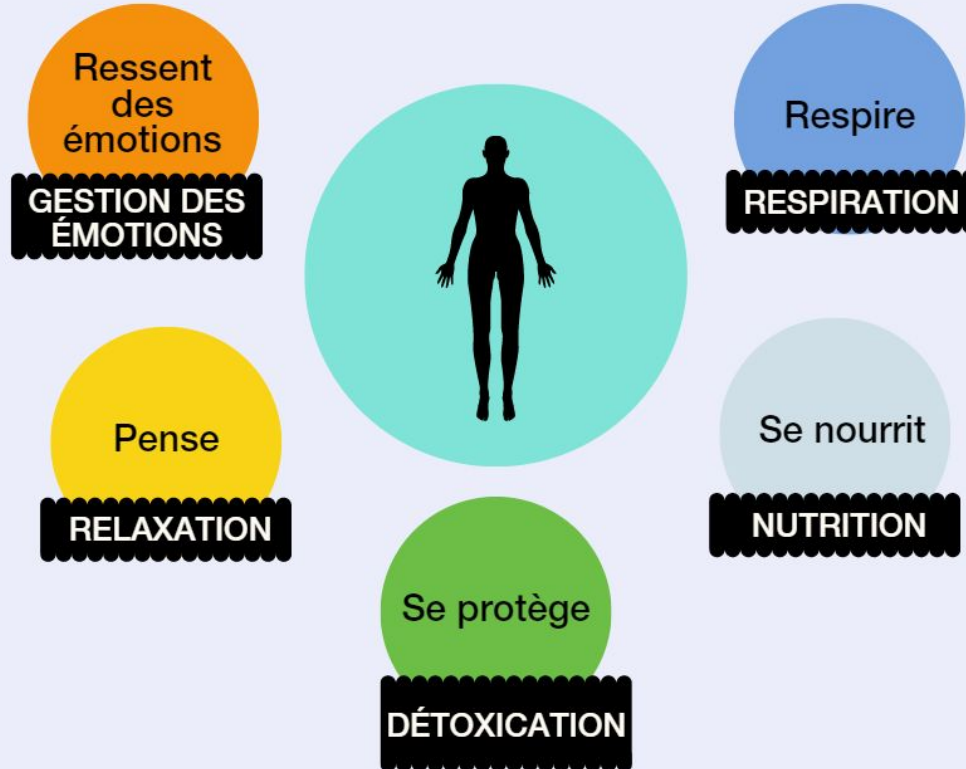
#OneTeamOneDream

#TeamWaouw

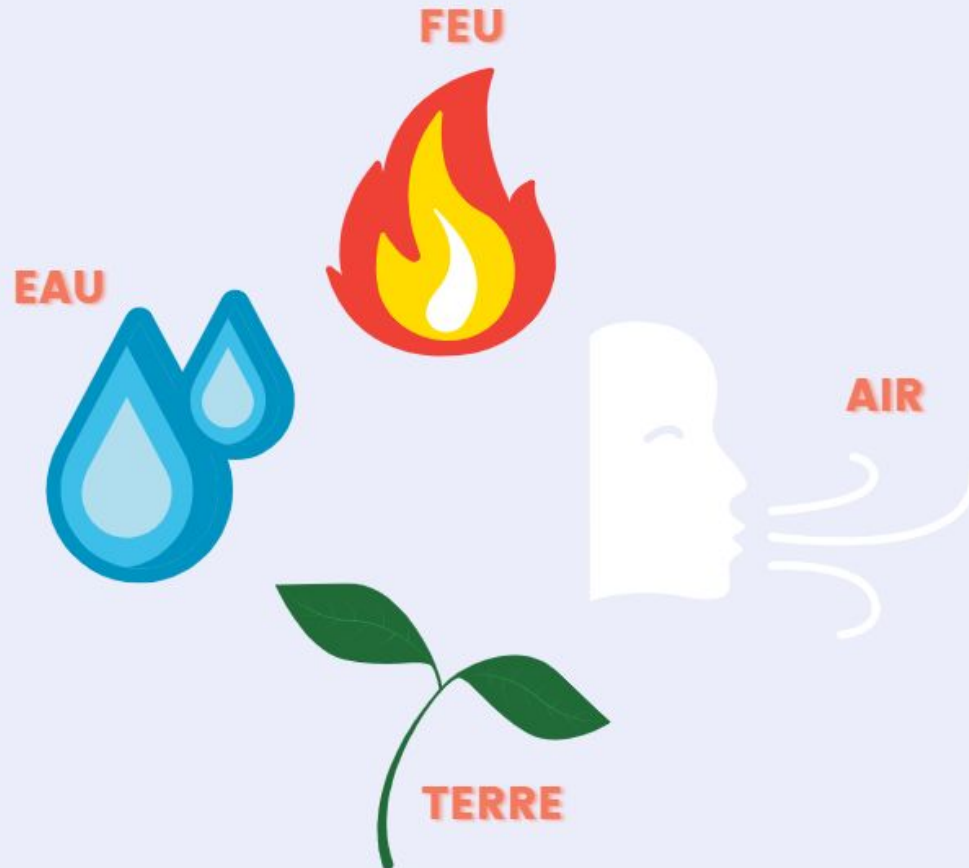


La méthode des 5 Facteurs du vivant

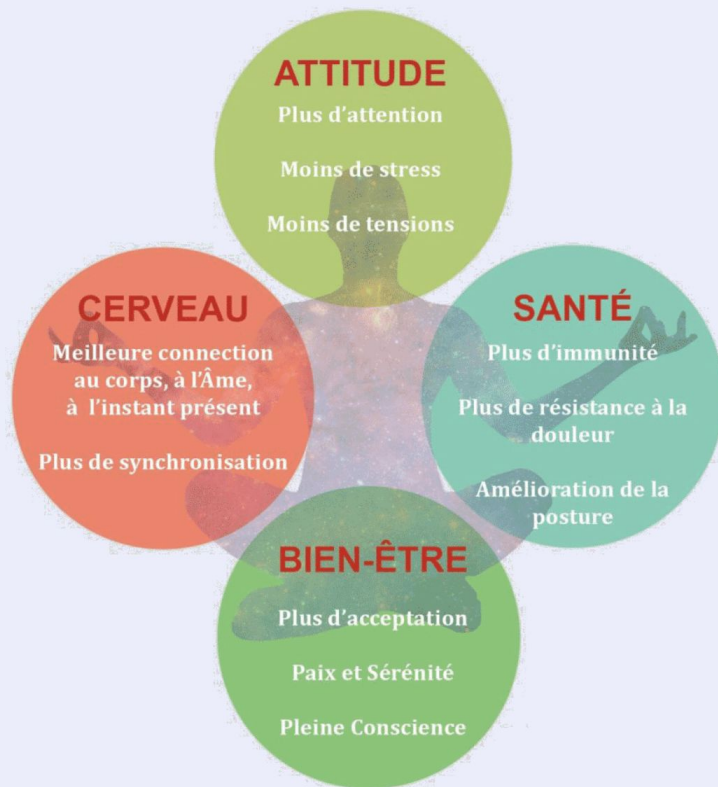
Tout ce qui est vivant et humain...



Les 4 éléments



L'air – La respiration



La terre - soins de la terre

ARGILE



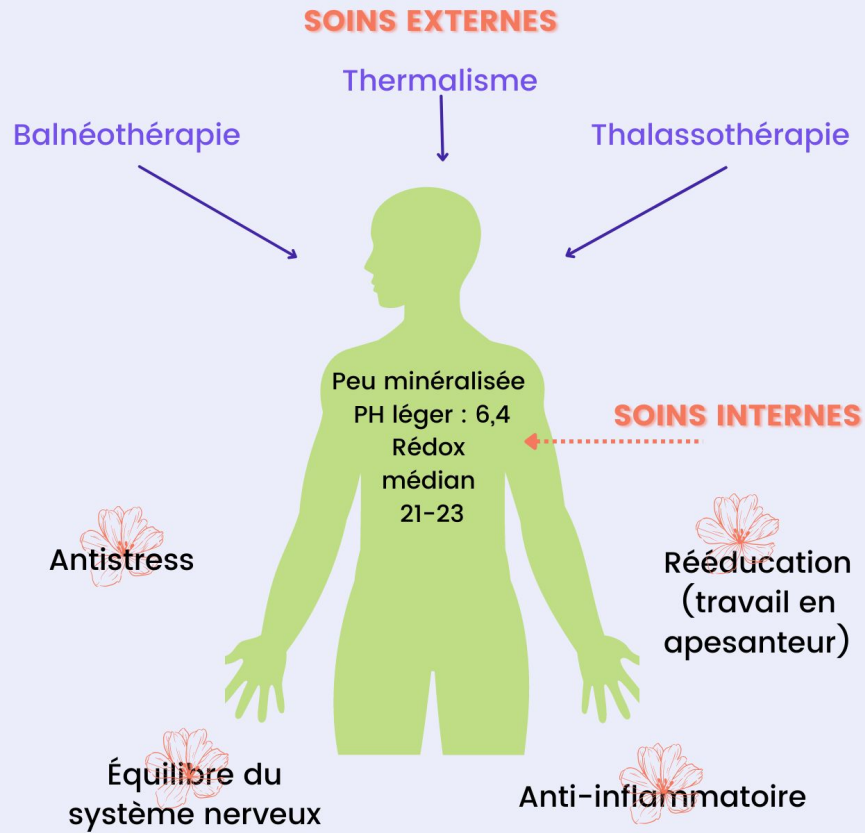
MIEL



BICARBONATE



L'eau et soins à base d'eau



Le froid - L'eau



DOUCHE FROIDE

- ▶ Aide à vous réveiller
- ▶ Vous procure de l'énergie
- ▶ Hydrate la peau et les cheveux
- ▶ Resserre les pores de la peau
- ▶ Améliore la concentration
- ▶ Améliore la fertilité

FROID

- ▶ Contusions
- ▶ Ecchymoses
- ▶ Elongations
- ▶ Déchirures
- ▶ Entorses
- ▶ Douleurs articulaires

Le feu - La chaleur



LA CHALEUR

- ▶ Courbatures
- ▶ Raideurs (torticolis)
- ▶ Règles douloureuses
- ▶ Digestion difficile
- ▶ Chaud pour aider le corps à se réparer

DOUCHE CHAUDE

- ▶ Améliore le sommeil
- ▶ Baisse la tension
- ▶ Ouvre les pores et nettoie la peau
- ▶ Élimine les toxines
- ▶ Soulage les maux de tête
- ▶ Soulage les douleurs aux muscles

Le débrief !



Pour résumer :

- 1** L'air pour les bienfaits de la respiration
- 2** L'eau comme constituant essentiel de nos cellules
- 3** Les bienfaits de la terre à travers les produits de la ruches, l'argile, le bicarbonate de sodium

A top-down view of various natural and synthetic health products arranged on a white marble surface. In the center, a small white bowl contains a mix of colorful capsules and pills. To the left, several dried lavender sprigs are scattered. To the right, there are pieces of ginger root and a single green mint leaf. In the foreground, a large, light-colored flower is partially visible. The overall composition is clean and organized, suggesting a focus on natural and alternative medicine.

À VOS QUESTIONS !