

Présentation de la Formation

Cette formation immersive de trois jours est conçue pour vous guider vers une transformation complète de votre bien-être. Vous apprendrez à optimiser votre énergie en adoptant des habitudes saines, alliant alimentation équilibrée, activité physique régulière et gestion efficace du stress. Des ateliers pratiques et des sessions interactives vous fourniront des outils concrets pour intégrer ces changements dans votre quotidien. À l'issue de la formation, vous serez équipé d'un plan d'action personnalisé pour maintenir une vitalité durable et un mode de vie sain.

Objectifs pédagogiques

Module 1 : Introduction à la vitalité et équilibre corps-esprit

Module 2 : Gérer le stress et renforcer l'énergie mentale

Module 3 : Alimentation et vitalité physique

FORMATION

Accompagner et former des professionnels à la détoxification naturelle et à la gestion du stress avec les plantes médicinales



Rendez-vous directement sur notre site pour plus d'informations.



alain.gasne@biosens.net



Saint Antonin Noble Val et Paris



06 98 22 49 99

Durée totale : 3 jours
(21 heures)

Modalité : Mixte

REF : F013-AG-250220

POUR QUI ?

Naturopathe, coach, professeur de yoga, formateur à la gestion stress, professionnels de santé, praticiens du bien-être souhaitant approfondir leurs connaissances et transmettre leur expertise .

PRÉ-REQUIS

Notions de biologie ou de physiologie souhaitées; une expérience dans l'animation ou la formation est un plus.

Module 1 : Bases de l'accompagnement et pédagogie de la transmission

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalité : Mixte

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en
savoir plus sur
VITALITY

Conseils pédagogiques pour la transmission efficace

MATIN

- **Organisation de l'environnement** et gestion du temps d'apprentissage.
- **Techniques de mémorisation** appliquées à la phytothérapie :
 - Synthèses écrites et schémas visuels.
 - **Mindmapping** pour structurer les protocoles détox.
 - Outils pratiques : **flashcards** et **quiz interactifs**.
- **Sécurité et qualité des plantes médicinales** dans la transmission :
 - Rappels sur la **traçabilité** des plantes et les bonnes pratiques en matière de **sécurité alimentaire**.

Introduction à la détox et gestion du stress

APRÈS-MIDI

- **Comprendre les mécanismes physiologiques** de la détox : foie, reins, intestins.
- **Initiation à la phytothérapie** de soutien au stress : plantes **adaptogènes** et **relaxantes**.
- **Étude de cas** : Construire une séquence pédagogique simple pour présenter ces notions.

Module 2 : Formes galéniques et accompagnement personnalisé

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalité : Mixte

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en
savoir plus sur
VITALITY

Jour 2 : Formes galéniques et accompagnement personnalisé

Maîtrise des formes galéniques

MATIN

- **Préparation pratique** des principales formes galéniques :
 - **Tisanes** (infusions, décoctions, macérations) : techniques et améliorations du goût.
 - **Poudres et gélules** : usages, intégration en alimentation, fabrication artisanale.
 - **Vinaigres thérapeutiques** : principes d'extraction par macération.
 - **Cataplasmes** : réalisation avec plantes fraîches, sèches et argiles.
- **Précautions légales** sur la fabrication de produits phytothérapeutiques :
 - Sécurité dans la préparation artisanale, distinction entre préparation maison et produits commercialisables.

Pédagogie appliquée aux formes galéniques

APRÈS-MIDI

- **Construire des supports pédagogiques** (fiches pratiques, vidéos courtes).
- **Atelier** : Animer un mini-module sur la préparation d'une **tisane thérapeutique**.
- **Évaluation croisée** entre participants pour affiner les techniques d'explication.

Module 3 : Protocole détox, gestion du stress et cadre légal

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalité : Mixte

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en
savoir plus sur
VITALITY

Jour 3 : Protocole détox, gestion du stress et cadre légal

Construction d'un protocole détox complet

MATIN

- **Physiologie** du foie, des reins et des intestins : Comprendre les pathologies courantes.
- **Sélection des plantes** pour chaque étape de la cure détox :
 - Soutien du foie, diurétiques, vermifuges.
- **Gestion du stress** pendant la cure :
 - Intégrer des plantes **calmantes** (valériane, aubépine) et **adaptogènes** (ashwagandha, rhodiola).
 - **Atelier** : Concevoir un protocole personnalisé en fonction des besoins d'un cas fictif.

Législation et méthodologie de transmission

APRÈS-MIDI

- **Conformité légale** et sécurité en phytothérapie :
 - Pharmacopée française, listes A et B.
 - Cadre légal des compléments alimentaires et cosmétiques.
 - Étiquetage et **phytovigilance**.
 - Responsabilité professionnelle : Rappel sur les limites de la phytothérapie dans la prévention et le bien-être.
- **Méthodologie pour former** :
 - Identifier les besoins d'un public spécifique.
 - Structurer une formation : outils interactifs, gestion des questions et retours.
 - **Simulation finale** : Animer un segment de formation sur un sujet choisi, avec **feedback détaillé**.

Modalités pédagogiques

Multimodales : Cours magistraux, ateliers pratiques, études de cas, jeux pédagogiques.

Simulations interactives pour développer les compétences en transmission.

Feedback entre pairs et co-développement pour affiner les pratiques d'animation.

Simulation pratique : Animer une session de formation intégrant des études de cas sur les risques potentiels d'une mauvaise utilisation des plantes médicinales et comment les éviter.

Évaluations

Avant la formation :

- Évaluation des attentes et connaissances initiales (**quiz diagnostique**).

Pendant la formation :

- Observation en atelier, **quiz interactifs**, mises en situation.

Après la formation :

- **QCM final** sur les aspects techniques (phytothérapie, cadre légal).
- Présentation d'un **protocole détox** ou animation d'un module, incluant la justification des choix des plantes et l'intégration des **principes éthiques** et **sécuritaires**.



Accompagner et former des professionnels à
la **détoxification naturelle** et à la **gestion du stress** avec les **plantes médicinales**

Conclusion et Suivi :

À l'issue de cette formation, les participants auront une **maîtrise approfondie** des principes de la **détoxification naturelle** et de la **gestion du stress** par les **plantes médicinales**. Ils sauront **structurer** et **transmettre** ces connaissances de manière claire et adaptée à leurs publics. Chaque participant repart avec une **méthodologie pédagogique efficace** et un **plan d'action personnalisé** pour animer des formations en toute autonomie.



Qualité du formateur/formatrice:

Séverine Pannier est une formatrice experte en pédagogie et en techniques d'animation, avec plus de 20 ans d'expérience dans la conception et la transmission de savoirs dans le domaine de la gestion du stress et des émotions. Elle maîtrise l'art d'accompagner des publics variés dans l'acquisition de compétences, en s'appuyant sur des approches pédagogiques interactives et adaptées aux besoins de chacun.

Créatrice des méthodes *Yoga du Système Hormonal* et *Yoga du Système Nerveux*, elle intègre une vision holistique et vitaliste dans ses formations, combinant théorie, pratique et dynamisme d'animation. Également professeur de yoga, elle se distingue par sa capacité à favoriser l'apprentissage multimodale, en mêlant rigueur technique et apprentissage vicariant.

Référent dans l'organisme de formation:

Alain Gasne- 06.98.22.49.99 – alain.gasne@biosens.net



Tarifs:

Formation disponible en format individuel ou collective, en intra entreprise, en inter-entreprises

Tarif groupe intra-entreprise: 15000,00 HT

Tarif individuel inter-entreprise : 1950,00 HT

*Mise à jour le
25/02/20*

Contact : Alain Gasne- alain.gasne@biosens.net -06.98.22.49.99

SIRET: 479054405 00028 - APE 8559A -
N° Déclaration existence: 11753918575 C003-AG-24&1309

BIOSSENS - 6 rue de Nice - 75011 PARIS Tel: 06 98
22 49 99 alain.gasne@biosens.net