



ECOLE D'HERBORISTERIE APPLIQUÉE ALTHEA PROVENCE

CATALOGUE DES FORMATIONS

2025 / 2026





ECOLE D'HERBORISTERIE APPLIQUÉE ALTHEA PROVENCE

TABLE DES MATIÈRES..... 2

Bienvenue à l'école AltheaProvence.....	3
L'équipe AltheaProvence.....	5
Pourquoi étudier à l'école AltheaProvence ?.....	6
L'empreinte du fondateur.....	8
A qui s'adressent nos formations ?.....	9
Les avantages de nos formations.....	10
Modalités et organisation pour chaque formation.....	12
Centre de formation certifié Qualiopi.....	13
Le statut de Praticien(-ne) en Herboristerie en France.....	14
Au-delà de l'école, une vision du monde.....	15
Nos étudiants parlent de nous.....	16

LES FORMATIONS..... 18

L'école n'impose aucun ordre pour les différentes formations, ni prérequis. En revanche, si vous voulez vous former d'une manière structurée, nous vous conseillons de suivre les niveaux suivants.

- Niveau 1 : comprend deux blocs qui constituent la fondation des autres formations. Le premier "Fabrication de produits à base de plantes" vous fait travailler sur la fabrication des différents produits, la galénique, l'obtention des plantes en nature ou au jardin, ainsi que toute la réflexion autour de l'approvisionnement, tellement important pour notre pratique. Le deuxième "Introduction à la pratique de l'herbalisme" vous donne les bases pour vous permettre une pratique sécurisée en minimisant les risques.....
- Niveau 2 : comprend les grands piliers de la santé, divisés en systèmes physiologiques - système digestif, système nerveux, système immunitaire, etc. Chaque formation vous donne des stratégies d'accompagnement détaillées et validées par l'expérience.....
- Niveau 3 : pour celles et ceux qui veulent aller plus loin dans la pratique, structurer leurs accompagnement au fil des semaines et des mois, faire un travail d'évaluation approfondi de la personne, et éventuellement s'installer en tant que praticien.....

ECOLE D'HERBORISTERIE APPLIQUÉE ALTHEA PROVENCE

LES FORMATIONS

• Les cursus longs en un coup d'oeil.....	21
• Méthodes concises	
◦ Tisanes des 4 saisons.....	22
◦ Solution Constipation.....	23
• Formations de niveau 1	
◦ Fabrication de produits.....	24
◦ Introduction à la pratique de l'herbalisme.....	26
• Formations de niveau 2	
◦ Santé digestive.....	28
◦ Santé du système nerveux.....	30
◦ Santé du foie et de la vésicule biliaire.....	33
◦ Immunité, infections respiratoires et ORL.....	35
◦ Allergies respiratoires.....	39
◦ Accompagnement de la femme de la puberté à la ménopause.....	41
◦ Santé ostéo-articulaire et musculo-tendineuse.....	45
• Formations de niveau 3	
◦ Piliers du bien-être et bilan.....	48
◦ S'installer en France en tant que praticien.....	51
• Compléments et spécialisations	
◦ Fertilité, grossesse, allaitement et post-partum.....	53
◦ Les fondations de la gemmothérapie (avec Valérie Catala).....	55
• Cursus longs	
◦ Cursus complet d'herboristerie.....	58
◦ Cursus complet praticien·ne en herboristerie.....	63
◦ Cursus complet d'herboristerie + S'installer en France en tant que praticien.....	66

ECOLE D'HERBORISTERIE APPLIQUÉE ALTHEA PROVENCE

Bienvenue à l'école AltheaProvence

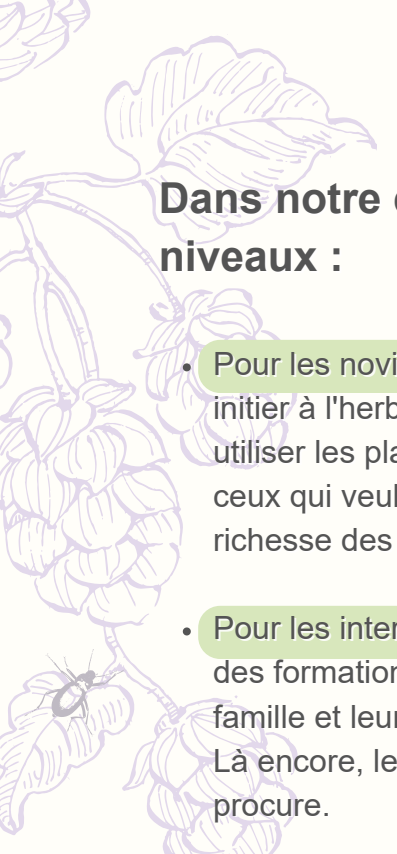
Créée en 2015, l'école en ligne d'herboristerie appliquée AltheaProvence propose un enseignement modulable et adapté aux besoins de tous, que vous soyez débutants ou plus avancés dans votre pratique.

L'école se distingue par son focus sur la pratique et l'accompagnement des personnes et des troubles modernes. En effet, une plante n'est médicinale que dans le contexte d'un soin prodigué à soi-même, à un proche ou à un client, toujours dans le respect du système médical en place et en minimisant les risques d'effets indésirables.

L'école se distingue aussi par l'importance placée sur les formes galéniques traditionnelles (infusions, décoctions, teintures, macérats huileux, sirops), dans un monde qui pousse de plus en plus à consommer des produits ultra-transformés.

L'école offre plusieurs parcours pour accompagner chaque apprenant(-e) dans son cheminement.





Dans notre école, vous trouverez des formations pour tous les niveaux :

- **Pour les novices** : même si vous n'y connaissez rien aux plantes, vous pouvez vous initier à l'herboristerie. Des programmes adaptés vous permettront d'apprendre à utiliser les plantes au quotidien, en toute simplicité. Cet apprentissage s'adresse à ceux qui veulent cultiver un nouveau savoir pour le plaisir, tout en intégrant la richesse des plantes dans leur vie et celle de leurs proches.
- **Pour les intermédiaires** : ceux qui ont déjà quelques connaissances peuvent suivre des formations à la carte pour approfondir leur pratique, notamment pour aider leur famille et leur entourage à mieux gérer les petits maux du quotidien avec les plantes. Là encore, le plaisir d'apprendre reste central, tout comme l'autonomie que cela procure.
- **Pour les expérimentés** : l'école propose deux parcours distincts pour ceux qui souhaitent aller plus loin et devenir Praticien·nes en Herboristerie. Que vous veniez d'une autre école d'herboristerie, ou que vous souhaitiez suivre l'intégralité du cursus chez AltheaProvence, vous trouverez un enseignement complet et spécialisé. Deux options s'offrent à vous :
 - a. Se spécialiser après une formation généraliste : Si vous avez déjà suivi un cursus d'herboristerie ailleurs, vous pouvez choisir de vous spécialiser dans une branche particulière en choisissant nos formations à la carte (système digestif, système nerveux, problématiques de la femme, système ostéoarticulaire, etc) ou le pack de trois formations intitulé "Praticien·ne en herboristerie" qui se concentre sur comment accompagner une personne sur le long terme dans le contexte commercial et juridique en France.
 - b. Suivre le cursus complet : si vous souhaitez faire votre apprentissage de A à Z avec nous, vous pouvez suivre l'intégralité du cursus, depuis les bases jusqu'à la formation de praticien en mode familial ou professionnel. Certains choisissent cette option même après avoir suivi un cursus complet d'herboristerie ailleurs afin d'avoir la vision de notre école, axée sur la pratique, ainsi que ses stratégies d'accompagnement.

➤ Dans tous les cas, nous nous engageons à offrir la même qualité d'enseignement à tous nos apprenants, quels que soient leurs objectifs. Que vous soyez là pour le plaisir d'apprendre ou avec l'intention de faire de l'herboristerie votre métier, vous recevrez un accompagnement rigoureux, pratique et passionné.



Nous vous invitons à rejoindre l'aventure d'AltheaProvence, où la science rencontre la tradition et où chacun peut trouver sa voie dans l'art d'accompagner avec les plantes.

L'équipe AltheaProvence :

Le projet éducatif AltheaProvence naît début 2010 de l'esprit de son fondateur, Christophe Bernard, qui s'est depuis entouré d'une équipe pluridisciplinaire. Voici les intervenants avec qui vous serez amenés à interagir :

Christophe Bernard : fondateur, gérant, praticien, enseignant principal et la voix d'AltheaProvence dans tout le contenu offert au grand public ainsi que dans les formations. Nous vous en dirons plus à son sujet un peu plus loin dans ce document.

Sabine Couttier : grande passionnée de plantes, connue dans notre petite équipe pour sa passion et sa fougue, Sabine a étudié l'herboristerie à l'École Lyonnaise des Plantes Médicinales. Elle a aussi suivi les programmes de l'école AltheaProvence. Elle pratique cueillette, jardinage, séchage, transformation et conseil des plantes médicinales, avec un but d'aider ses proches et ses clients. Sabine répond à vos questions sur les forums privés de l'école.

Aude Hitier : Aude est notre chargée de la communication visuelle et éditoriale.

Marie Nauleau : Marie a étudié à l'École Lyonnaise des Plantes Médicinales. Elle a aussi suivi les programmes de l'école AltheaProvence. Marie est praticienne en cabinet, elle nous apporte donc l'expérience nécessaire du monde réel pour animer les formations. Marie co-anime avec Christophe certains webinaires de l'école, est très active sur les forums privés de l'école, et aide Christophe à créer les nouveaux programmes de formation.

Et bien évidemment toute **l'équipe de communication** derrière la chaîne YouTube, derrière tous les réseaux sociaux où nous sommes présents, les vidéos, la maintenance du site et la plateforme de formation.



Pourquoi étudier à l'école AltheaProvence ?

Notre école en ligne offre bien plus qu'une simple formation : elle vous propose une véritable immersion dans l'univers séculaire des plantes médicinales, un voyage qui vous permettra non seulement de reprendre votre santé en main, mais aussi de redécouvrir une connaissance qui doit appartenir à chacun d'entre nous.

Vous ne vous contenterez pas d'apprendre des faits théoriques : vous allez renouer avec l'expérimentation et la pratique.

La tradition de nos ancêtres, provenant de toutes cultures et de tous pays, est extrêmement importante et en voie de disparition. Cette tradition était d'autant plus riche qu'elle était axée sur une pratique familiale. Cette pratique constituait le test ultime de l'efficacité des plantes. On évaluait des plantes et des recettes au fil des générations. Ce qui fonctionnait restait dans les savoirs, ce qui ne fonctionnait pas était mis aux oubliettes. C'était souvent une question de survie, à une époque où le médecin était coûteux et souvent à des kilomètres de marche.

Avec AltheaProvence, vous faites le choix de vous réapproprier ce savoir précieux pour le transmettre aux générations futures. Nous avons passé des années à collecter ce savoir dans les ouvrages de référence, à le mettre à l'ordre du jour en le testant dans nos pratiques respectives, avec nos familles, nos amis et notre clientèle.

Passer ce savoir est un acte de résistance douce contre l'oubli et la dépendance à des systèmes qui ne répondent pas toujours à nos besoins.

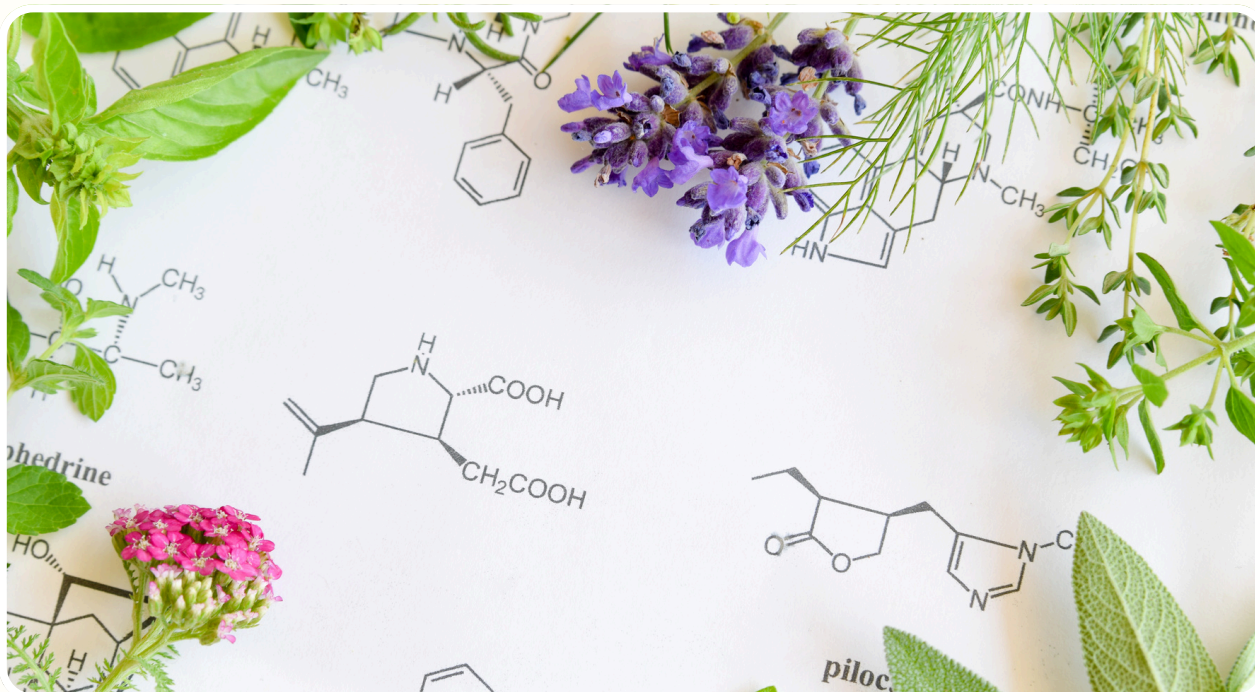


La science est, elle aussi, intégrée au cursus, au même titre que la tradition. Pour nous, ce n'est pas l'un ou l'autre, ni l'un contre l'autre. C'est l'un ET l'autre. Nous n'avons pas peur d'éplucher régulièrement les dernières publications internationales en phytothérapie. La science complète la tradition, la tradition sert de tremplin à la science. Et lorsque les deux n'arrivent pas à s'accorder, nous laissons notre pratique parler. C'est souvent elle qui a le dernier mot.

L'esprit d'AltheaProvence est de connaître la plante de la graine à la tasse, en n'oubliant aucune étape intermédiaire. En effet, vous serez incité à cueillir, cultiver, transformer et conseiller la plante au travers d'une approche holistique, où chaque être et chaque plante est envisagé dans son intégralité, en passant par le sol (pour la plante) et le terrain (pour l'individu), ainsi que la main qui cultive et l'esprit qui fixe les bons objectifs.

Vous apprendrez à connaître les plantes comme des alliées vivantes, chacune avec ses vertus spécifiques, ses nuances et ses subtilités, pour en tirer le meilleur. Ce lien avec la nature, qui nourrit et qui soigne, aujourd'hui trop souvent rompu, est pourtant fondamental pour qui souhaite retrouver un équilibre de vie sain et durable. C'est une invitation à ralentir, à observer et à comprendre la plante dans toute sa complexité, avant de la transformer en remède naturel et efficace.

Chaque apprenant est accompagné pas à pas dans la mise en pratique du savoir, que ce soit dans le cadre d'une pratique personnelle, familiale ou professionnelle de haute qualité.



L'empreinte du fondateur

Chaque école est imprégnée du style unique de son fondateur. Il est donc important de vous parler un peu de Christophe.

Le style d'enseignement de Christophe est très structuré. De formation scientifique et technique, il aime d'abord enseigner les grands concepts et les modèles théoriques. Ensuite, une fois que vous avez acquis ces bases, il vous emmène dans la pratique et la sélection des plantes pour chaque déséquilibre. Les concepts et les modèles s'appliquent quel que soit le pays dans lequel vous vivez. Les plantes changeront peut-être en fonction de votre flore locale, mais vous connaîtrez les propriétés essentielles pour une problématique donnée, vous permettant ainsi de faire des choix avisés.

On peut dire que Christophe est un touche à tout dans le monde des plantes. Il cueille en nature, il a jardiné à grande échelle pendant plus de dix ans, a expérimenté d'une manière assez poussée avec la transformation de la plante fraîche ou sèche.

Parallèlement à toutes ces années de pratique de terrain, il a également exercé son activité de conseil, d'accompagnement des personnes souffrant de problématiques diverses et variées. C'est ce qui lui a permis de valider son savoir dans « la vraie vie », un point très important pour lui. L'enseignement est donc appliqué, ce n'est pas qu'un enseignement théorique.

La culture franco-américaine de Christophe lui a aussi donné une grande ouverture sur les différents courants de pensée herboristiques du monde. L'herboristerie américaine est imprégnée de courants autochtones, d'influences de l'est et de l'ouest dans une mosaïque d'immigrants du présent et du passé. L'herboristerie française est également d'une richesse incroyable, construite sur un style différent, enseignée d'une manière plus académique et scientifique.

Le mélange des deux influences, plus une envie irrésistible de transmettre, constituent le style unique de Christophe et la fondation de tous les programmes de l'école.



A qui s'adressent nos formations ?

Nos formations répondront à vos besoins si :

- ✓ Vous êtes passionné de plantes médicinales et vous désirez vous former pour une raison très simple : vous adorez le sujet, sans trop d'objectifs pour l'instant. Aiderez-vous vos proches ? Aurez-vous un projet professionnel ? Pas de doutes, une multitude de nouvelles idées et projets jailliront pendant vos études.
- ✓ Vous voulez devenir « herboriste maison », aidant d'une manière occasionnelle famille et amis, ou tout simplement vous-même, car vous souffrez peut-être de problématiques chroniques que les approches conventionnelles n'arrivent pas à régler.
- ✓ Vous êtes producteur ou cueilleur et vous désirez vous former d'une manière structurée aux propriétés et indications des plantes, ceci afin de donner les bons conseils lorsque l'on vous sollicite.
- ✓ Vous êtes un professionnel de la santé (médecin, pharmacien, vétérinaire, paramédicaux, etc) ou vous exercez des pratiques non-conventionnelles (naturopathe, etc.) et vous voulez intégrer l'herboristerie dans votre pratique.
- ✓ Vous souhaitez être formé de A à Z pour devenir Praticien en Herboristerie et conseiller vos futurs clients, dans un cadre structuré pour la réglementation française et avec un minimum de risques.

La grande diversité des participants reflète d'ailleurs ce point. Aujourd'hui, nous avons la chance d'accueillir des producteurs, des cueilleurs, des praticiens, thérapeutes, médecins, pharmaciens, vétérinaires, des pères et des mères de familles, grands-mères et grands-pères, ou simplement celles et ceux que les bonnes herbes enthousiasment. Ce sont ces échanges entre personnes de différents horizons qui font la richesse de nos formations.

Prérequis : pas besoin d'avoir le BAC ou autre diplôme universitaire. Êtes-vous motivé, passionné, prêt à vous lancer sans retenue dans l'herboristerie pratique ? C'est notre seul prérequis.

Les avantages de nos formations

Vous effectuez ces programmes de chez vous, où que vous soyez sur cette planète, tant que vous avez une connexion internet, à votre rythme.

→ Vous démarrez quand vous voulez, vous terminez quand vous voulez pour la plupart des formations. Chaque vidéo de cours peut être regardée d'une seule traite ou (encore mieux !) mise en pause afin de prendre des notes, d'éclaircir certains concepts, de prendre des tangentes, d'aller se perdre dans quelques ouvrages, pour reprendre ensuite. C'est vous qui pilotez.

→ Vous ne perdez jamais l'accès au programme : accès sans limite dans le temps.

→ Vous n'avez aucune obligation de terminer tel ou tel module avant telle ou telle date. Nous savons que vous avez une vie bien remplie et nous vous offrons une flexibilité totale. Certains de nos apprenants étudient quelques modules, puis mettent la formation en pause quelques mois pour pratiquer, puis reprennent un peu plus tard. D'autres finissent d'une seule traite. Peu importe le modèle choisi, nous sommes là, fidèles à notre poste, pour vous assister.

→ Vous pouvez télécharger les documents, supports de cours et transcriptions.

→ Vous pouvez poser vos questions et échanger avec les autres étudiants débutants ou expérimentés à tout moment au travers des forums en ligne, un outil pédagogique qui a très souvent été mentionné comme étant de très haut niveau, car nous y sommes très actifs et attentifs à vos questions.

→ Vous validez vos compétences au travers d'exercices, études de cas et quiz.

→ Vous avez accès à un imposant « annuaire » de fournisseurs de plantes en vrac, transformées, de graines, de matériel de transformation, d'adresses d'associations locales classées par régions, et bien plus, tout ceci constamment enrichi depuis 2015.

Modalités et organisation, pour chaque formation :

Prérequis :

- Disposer d'un ordinateur et d'une connexion internet qui fonctionnent.
- Pas de prérequis en termes de connaissances.

Délais d'accès :

Althea Conseil s'engage à vous transmettre une réponse dans un délai de 72 heures. L'accès à la formation se fait à tout moment dès la validation de l'inscription par l'équipe administrative.

Méthodes pédagogiques :

- Formation en mode distanciel asynchrone.
- Alternance de théorie et de pratique avec des études de cas.
- Un positionnement sera effectué en amont de la formation.

Moyens pédagogiques, techniques, d'encadrement :

- Cours dispensés sous format de vidéos pré-enregistrées.
- Accessibilité de la plateforme illimitée avec des mises à jour régulières.
- Support de cours pour chaque vidéo : 1 transcription écrite et 1 présentation du powerpoint, sous format pdf.
- Webinaires questions/réponses enregistrés.
- Quiz après chaque module.
- Accompagnement pédagogique via le forum privé dédié aux questions de cours.
- Une assistance technique joignable par mail.

Modalités de suivi et d'évaluation :

- Quiz d'évaluation après chaque module.
- Attestation de fin de formation (attestation d'assiduité).
- Certificat de réussite si le pourcentage de chaque quiz est au moins égal à 70%.
- Questionnaire à chaud.
- Modalités d'accès aux personnes en situation de handicap :
- notre organisme s'engage à mettre tous les moyens en œuvre pour accueillir les personnes en situation de handicap en adaptant les méthodes, supports et moyens pédagogiques.

Formateur :

- Christophe Bernard, Praticien en herboristerie depuis plus de 20 ans, formateur et auteur spécialisé dans le domaine des plantes médicinales.

Votre contact : contact@altheaprovence.com

Les durées de formation mentionnées n'incluent pas la durée du travail personnel. Celui-ci est estimé à environ 2h pour chaque heure de vidéo d'enseignement et de webinaire.

Centre de formation certifié Qualiopi

En juillet 2025, notre école est devenue centre de formation et a obtenu la certification Qualiopi.

La certification Qualiopi est une accréditation de qualité accordée aux organismes de formation qui remplissent les conditions fixées par le ministère du Travail, du Plein Emploi et de l'Insertion.

Elle permet d'attester de la qualité de l'organisme de formation à travers un Référentiel National de Qualité Qualiopi, qui comporte 7 critères répartis en 32 indicateurs. Elle permet aussi une plus grande lisibilité de l'offre de formation auprès des entreprises et des usagers.

Elle permet aussi de vous donner accès aux financements publics et privés : nos formations sont éligibles à certains des financements mentionnés ci-dessous, vous permettant ainsi de réduire vos frais de formation en vous faisant rembourser partiellement ou totalement.

- Plan de développement des compétences des entreprises : les entreprises peuvent financer des formations pour leurs salariés dans le cadre du plan de développement des compétences.
- Opérateurs de Compétences (OPCO: les OPCO peuvent financer des formations à condition qu'elles soient pertinentes pour le développement des compétences des salariés).
- Pôle Emploi : les demandeurs d'emploi peuvent accéder à des financements pour des formations via l'Aide Individuelle à la Formation (AIF), si la formation présente un intérêt pour l'insertion professionnelle du bénéficiaire.
- Financement par les régions et les collectivités locales : certaines formations peuvent être financées par des programmes régionaux et la certification Qualiopi reste un critère important pour l'éligibilité.
- Fonds d'Assurance Formation (FAF: les travailleurs indépendants peuvent demander un financement via leur FAF).

Le statut de Praticien(-ne) en Herboristerie en France

Qu'est-ce qu'un-e Praticien-ne en Herboristerie ? En France, la profession s'organise au travers de la Guilde Française des Praticiennes et Praticiens en herboristerie, co-fondée par Christophe en 2021.

Il s'agit d'un professionnel du bien-être qui pratique l'accompagnement des personnes en utilisant les formes traditionnelles de l'herboristerie et les outils d'hygiène de vie (alimentation, gestion du stress, etc.). Il agit en complémentarité des autres métiers du secteur de l'herboristerie (production, transformation, formation, vente) et du secteur du bien-être et de la santé. Le praticien ne vend pas de produits, il fournit un conseil dans le cadre d'un cabinet (physique ou à distance) et accompagne ses clients sur le long terme afin de les aider à garder ou retrouver un état de bien-être.

Notre spécificité :

- Les plantes au cœur de notre métier : qualité, origine, respect du vivant dans sa production
- Défense d'une réhabilitation des formes traditionnelles des simples
- Préservation des ressources
- Transmission et sensibilisation du public
- Identification, cueillette, transformation et utilisation des plantes.

En France, le métier de Praticien-ne en Herboristerie appartient au secteur des pratiques non conventionnelles, ce qui signifie qu'il n'est pas reconnu par l'État comme une profession de santé à part entière. Contrairement aux médecins ou pharmaciens, les praticiens n'ont pas de statut juridique officiel spécifique en France.

Historiquement, l'herboristerie était une profession reconnue, avec un certificat d'État, jusqu'à sa suppression en 1941. Depuis, la pratique de l'herboristerie s'est transformée, et ceux qui souhaitent exercer ce métier doivent se tourner vers des formations non diplômantes mais sérieuses, proposées par des écoles spécialisées comme AltheaProvence.



En tant que Praticien en Herboristerie, vous serez considéré comme un professionnel des pratiques non conventionnelles. Votre rôle consistera à conseiller l'usage de plantes pour maintenir ou améliorer la santé, mais vous ne serez pas autorisé à diagnostiquer ou traiter des maladies, un acte réservé aux médecins.

Sur le plan juridique, vous devrez déclarer votre activité sous un statut d'auto-entrepreneur, de micro-entrepreneur, ou d'entreprise individuelle, selon vos besoins et ambitions. Ce cadre juridique vous permet d'exercer en toute légalité tout en respectant les réglementations en vigueur. Cependant, il est essentiel d'informer vos clients que vous n'êtes ni médecin, ni pharmacien, et que vos conseils ne remplacent en aucun cas un avis médical.

Comment se former au métier de Praticien en Herboristerie :

- Au travers de notre pack « Praticien en Herboristerie » pour celles et ceux qui ont déjà fait une école d'herboristerie.
- Au travers de notre cursus long pour celles et ceux qui n'ont pas encore fait d'études d'herboristerie.

Quel que soit votre parcours actuel, nous pensons vous préparer au mieux pour ce nouveau métier émergent. Les générations futures auront besoin de nous.

Au-delà de l'école, une vision du monde

AltheaProvence, c'est bien plus qu'une école d'herboristerie. C'est une communauté portée par des valeurs humanistes, une approche respectueuse du vivant, et une volonté profonde de transmettre un savoir enraciné et accessible à tous, sans élitisme.

Nous croyons que prendre soin de soi avec les plantes, c'est aussi prendre soin des autres, de la terre, et du lien qui nous unit au monde.

Chaque formation, chaque échange s'inscrit dans cette démarche : celle d'un chemin d'apprentissage, mais aussi d'éveil, de conscience et de bienveillance. Bienvenue dans cette aventure vivante et engagée.

Nos étudiants parlent de nous

" Des échanges, des partages, un gisement permanent de connaissances, digne d'une formation "non virtuelle", un régal !!!

Je recommande [...] à toutes les personnes qui souhaitent enrichir leurs connaissances dans le domaine de l'herbalisme ou même aux novices en la matière !

Christophe est un excellent pédagogue qui nous transmet avec plaisir son savoir. "

Elen

" Christophe nous a tenu en haleine, impossible d'être déçu tant le contenu de la formation, les exercices, les références, les documents annexes, le suivi sont généreusement au rendez-vous :

Je ne m'attendais pas à une telle profusion.

La formation en herbalisme m'aide beaucoup. Cette approche à la fois rigoureuse et décomplexée me donne confiance ! Christophe puise dans une riche tradition qu'il confronte aux plus récentes études et en donne un aperçu très clair, pratique et accessible [...] une expérience enrichissante, complète, exigeante, très agréable et variée dans sa forme, son contenu et les contacts qu'elle rend possible.

Je me réjouis de m'y replonger régulièrement et d'en découvrir d'autres. "

Marie (naturopathe)

" Christophe est à la fois enseignant et praticien, il parle de théorie et d'expérience.

La formation est allée au-delà de mes attentes.

Je compte utiliser ce savoir pour en faire profiter mes proches, en faire profiter mes patients, en faire profiter certains médecins à l'esprit ouvert avec qui je collabore.

J'ai apprécié la qualité du cours, la disponibilité de l'enseignant, l'interaction avec les autres participants.

J'ai apprécié la progression pédagogique, pas de « bourrage de crâne », on avance et on apprend. "

Johan (infirmier)

Nos étudiants parlent de nous



" Appréciant le site de Christophe depuis quelques temps, j'étais sûre de retrouver dans une formation qu'il conduirait ce mélange de grande rigueur scientifique et de pragmatisme, d'expérience vécue dans le cadre de son activité et qui fait la singularité de son approche.

La formation est à la fois théorique et empirique : très étayée au niveau chimique, physiologique, anatomique, etc... pondérée, relativisée par la réalité des techniques de transformation et la complexité du vivant, côté plantes comme côté personnes. On en retire quantité d'informations, de connaissances, de techniques, de savoir-faire, de références... mais surtout, une incitation à expérimenter !

La grande disponibilité de Christophe reste un mystère pour la plupart d'entre nous !! Aucune question ne reste sans réponse bien longtemps, débats et échanges sont vivants, encouragés et, eux aussi, formateurs.

La démarche participative que Christophe propose nous implique énormément, les recherches nous conduisent à nous forger une opinion, à prendre position ou des risques. J'ai apprécié de remettre beaucoup de choses en question, de me poser à nouveau des questions. "

Christine (cueilleuse)

J'ai suivi ma formation de conseillère en plantes médicinales avec une école connue, donc mon niveau de connaissances est assez bon mais il y a toujours à apprendre.

Dans cette formation, j'ai apprécié la qualité des cours qui sont une source de savoir conséquent, les vidéos, car c'est agréable de savoir à qui on a à faire ainsi que les retranscriptions PDF qui permettent d'avoir le cours et d'y annoter nos notes ou remarques.

Et pour terminer merci à Christophe pour sa réactivité et sa formation qui est abordable pour tous.

Une formation au top qui confirme mon envie de faire mes préparations thérapeutiques grâce à ce qui pousse dans mon jardin.

Marine

★★★★★ 1895 avis à 5 étoiles sur Google

1,07 M d'abonnés sur YouTube

100% d'avis positifs sur les réseaux sociaux

LES FORMATIONS

🔍 Objectifs,
🕒 durées,
💰 tarifs.



Rappel modalités et organisation, pour chaque formation :

Prérequis :

- Disposer d'un ordinateur et d'une connexion internet qui fonctionnent.
- Pas de prérequis en termes de connaissances.

Délais d'accès :

Althea Conseil s'engage à vous transmettre une réponse dans un délai de 72 heures. L'accès à la formation se fait à tout moment dès la validation de l'inscription par l'équipe administrative.

Méthodes pédagogiques :

- Formation en mode distanciel asynchrone.
- Alternance de théorie et de pratique avec des études de cas.
- Un positionnement sera effectué en amont de la formation.

Moyens pédagogiques, techniques, d'encadrement :

- Cours dispensés sous format de vidéos pré-enregistrées.
- Accessibilité de la plateforme illimitée avec des mises à jour régulières.
- Support de cours pour chaque vidéo : 1 transcription écrite et 1 présentation du powerpoint, sous format pdf.
- Webinaires questions/réponses enregistrés.
- Quiz après chaque module.
- Accompagnement pédagogique via le forum privé dédié aux questions de cours.
- Une assistance technique joignable par mail.

Modalités de suivi et d'évaluation :

- Quiz d'évaluation après chaque module.
- Attestation de fin de formation (attestation d'assiduité).
- Certificat de réussite si le pourcentage de chaque quiz est au moins égal à 70%.
- Questionnaire à chaud.
- Modalités d'accès aux personnes en situation de handicap :
- notre organisme s'engage à mettre tous les moyens en œuvre pour accueillir les personnes en situation de handicap en adaptant les méthodes, supports et moyens pédagogiques.

Formateur :

- Christophe Bernard Praticien en herboristerie depuis plus de 20 ans, formateur et auteur spécialisé dans le domaine des plantes médicinales.

Votre contact : contact@altheaprovence.com

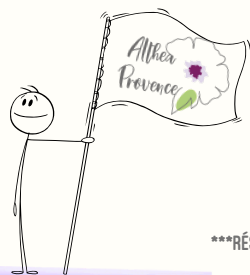
Les durées de formation mentionnées n'incluent pas la durée du travail personnel. Celui-ci est estimé à environ 2h pour chaque heure de vidéo d'enseignement et de webinaire.

ECOLE D'HERBORISTERIE APPLIQUÉE ALTHEA PROVENCE

LES FORMATIONS

• Les cursus longs en un coup d'oeil.....	21
• Méthodes concises	
◦ Tisanes des 4 saisons.....	22
◦ Solution Constipation.....	23
• Formations de niveau 1	
◦ Fabrication de produits.....	24
◦ Introduction à la pratique de l'herbalisme.....	26
• Formations de niveau 2	
◦ Santé digestive.....	28
◦ Santé du système nerveux.....	30
◦ Santé du foie et de la vésicule biliaire.....	33
◦ Immunité, infections respiratoires et ORL.....	35
◦ Allergies respiratoires.....	39
◦ Accompagnement de la femme de la puberté à la ménopause.....	41
◦ Santé ostéo-articulaire et musculo-tendineuse.....	45
• Formations de niveau 3	
◦ Piliers du bien-être et bilan.....	48
◦ S'installer en France en tant que praticien.....	51
• Compléments et spécialisations	
◦ Fertilité, grossesse, allaitement et post-partum.....	53
◦ Les fondations de la gemmothérapie (avec Valérie Catala).....	55
• Cursus longs	
◦ Cursus complet d'herboristerie.....	58
◦ Cursus complet praticien·ne en herboristerie.....	63
◦ Cursus complet d'herboristerie + S'installer en France en tant que praticien.....	66

LES CURSUS LONGS EN UN COUP D'OEIL



***RÉSERVÉ POUR UNE INSTALLATION PROFESSIONNELLE
EN TANT QUE PRATICIEN EN FRANCE

S'installer en France en tant que praticien·ne***

Piliers du bien-être et bilan

Santé ostéo-articulaire et musculo-tendineuse

Accompagnement de la femme de la puberté à la ménopause

Allergies respiratoires

Immunité, infections respiratoires et ORL.

Santé du foie et de la vésicule biliaire

Santé du système nerveux

Santé digestive

Introduction à la pratique de l'herbalisme.

Fabrication de produits.

CURSUS COMPLET PRATICIENNE EN HERBORISTERIE

Introduction à la pratique de l'herbalisme.

S'installer en France en tant que praticien·ne ***

Piliers du bien-être et bilan

CURSUS COMPLET D'HERBORISTERIE + S'INSTALLER EN FRANCE EN TANT QUE PRATICIENNE

CURSUS COMPLET D'HERBORISTERIE

NIVEAU 1

Objectif : poser les bases
pratiques et théoriques
de l'herbalisme

4 MOIS

NIVEAU 2

Objectif : approfondir les
connaissances et
accompagner les
déséquilibres

23 MOIS

NIVEAU 3

Objectif : transition vers
la pratique
professionnelle

6 MOIS
4 ½ SANS***

MÉTHODES CONCISES

Tisanes des 4 saisons
(avec Marie Nauleau)

Solution Constipation

COMPLÉMENTS ET SPÉCIALISATIONS

Fertilité, grossesse, allaitement et postpartum
(Inclus dans Accompagnement de la femme)

Fondations de la gemmothérapie (avec Valérie
Catala)

PROGRAMME DE FORMATION

TISANES DES 4 SAISONS



Nombre d'heures d'enseignement format vidéo : 4 h 20



Objectifs :

- Comprendre les besoins familiaux au fil des saisons pour maintenir une bonne santé et une qualité de vie optimale
- Savoir comment accompagner ces besoins à l'aide de la préparation la plus ancienne : la tisane, confectionnée avec des plantes locales
- Découvrir comment un praticien en herboristerie travaille au travers d'études de cas et de suggestion de mélanges personnalisés
- Aller au-delà des conseils simplistes et rendre justice à la complexité des plantes tout en restant abordable pour celles et ceux qui n'ont pas fait d'études d'herboristerie

Prérequis :

- Disposer d'un ordinateur et d'une connexion internet qui fonctionnent. • Pas de prérequis en termes de connaissances.

Une formation pour qui ?

- Pour les personnes n'ayant pas fait d'études d'herboristerie et désirant accompagner les petits maux du quotidien à l'aide de tisanes de plantes locales
- Pour les personnes ayant fait des études d'herboristerie ou de naturopathie, et voulant retourner à la belle simplicité des tisanes, mêlant goûts et couleurs, tout en restant précis sur les indications et spécifique pour chaque condition abordée



Tarif de la formation :

120,00 euros TTC



PROGRAMME DE FORMATION

SOLUTION CONSTIPATION



Objectifs :

- Prendre le temps de comprendre votre situation à l'aide d'outils comme le journal
- Acquérir une méthode qui vous servira de gouvernail pour les semaines et les mois qui suivent
- Comprendre les différents types de laxatifs naturels, du plus doux au plus énergique, et savoir comment les combiner
- Explorer les différents ajustements et retraits alimentaires qui peuvent faire toute la différence
- Savoir quel complément alimentaire est le plus efficace pour votre situation, et comment le doser
- Comprendre quels types d'exercice physique et de visualisation peuvent vous aider à améliorer votre qualité de vie.

Prérequis :

- Disposer d'un ordinateur et d'une connexion internet qui fonctionnent. • Pas de prérequis en termes de connaissances.

Une formation pour qui ?

- Pour celles et ceux qui n'arrivent pas à trouver de solution durable pour leur constipation chronique (toujours en complément d'un suivi médical)
- Pour les praticiennes et praticiens qui voudrait acquérir une boîte à outils simple et efficace pour accompagner leurs clients.



Tarif de la formation :

57,00 euros TTC

PROGRAMME DE FORMATION

FABRICATION DE PRODUITS À BASE DE PLANTES



Durée : 9H30 de cours enregistrés et 7H40 de questions/réponses enregistrées



Objectifs :

- Savoir récolter, trier, faire sécher et conserver les plantes médicinales sans perdre leurs qualités de remèdes.

- Comprendre les avantages et inconvénients de chaque grande classe de préparations d'herboristerie : plante en vrac, poudre, teinture, macérats huileux, macérats glycélinés, préparations grasses, sirops, etc.
- Comprendre le pouvoir d'extraction des différents solvants à différentes températures
- Savoir réaliser une large gamme de produits avec du matériel simple et minimaliste.
- Maîtriser les techniques de fabrication d'une manière précise et détaillée afin d'obtenir un produit de qualité optimale.
- Se faire plaisir et apprendre l'herboristerie d'une manière ludique, tout en fournissant la famille et les proches avec une boîte à outils riche pour tous les petits maux de la vie quotidienne.

Public visé :

- Débutants désirant apprendre à fabriquer toutes les préparations essentielles à la pratique de l'herboristerie familiale.
- « Herboristes de famille » désirant aller plus loin dans les préparations et enrichir leurs tiroirs et placards.
- Praticiens en herboristerie ayant eu une formation généraliste et n'ayant pas encore mis les mains dans les huiles, teintures, macérats et autres préparations.
- Naturopathes désirant acquérir une approche très pratique à leur connaissance sur les plantes, se démarquant des produits de laboratoire et se rapprochant du vivant.
- Professionnels de la santé désirant explorer cette partie très ludique et pratique de l'herboristerie.

Contenu de la formation :

Cette formation comprend : 9H30 de vidéos d'enseignement enregistrées disponibles sur la plateforme, et 7H40 de webinaires enregistrés de questions/réponses.

La formation est composée de 10 modules, avec au moins un module qui s'ouvre par semaine.

Contenu des modules d'enseignement :

Module 1 : où trouver une plante de qualité optimale ?

1. Connaître et explorer les différentes sources d'approvisionnement (nature, jardin, cueilleurs, petits producteurs et boutiques) afin d'obtenir des plantes de qualité optimale pour nos préparations

Module 2 : ramasse, nettoyage, séchage et conservation

- Acquérir les gestes simples pour une cueillette responsable et efficace, savoir ensuite nettoyer, sécher et stocker ses récoltes pour que l'effet médicinal perdure dans le temps.

Module 3 : Infusions, décoctions et macérations à froid

- Savoir préparer ces préparations ancestrales qui se basent sur le pouvoir d'extraction de l'eau et qui ont fait leurs preuves, même dans une pratique moderne de l'herboristerie.

Module 4 : Teintures et alcoolatures

- Savoir préparer des teintures ou alcoolatures avec la plante fraîche ou sèche, le bon ratio plante/solvant, et le bon degré d'alcool en fonction des plantes.

Module 5 : Gélules

- Apprendre comment pulvériser les plantes médicinales et les mettre en gélules.

Module 6 : Macérats glycinés

- Apprendre à fabriquer un macérat glyciné de plantes fraîches ou sèches et d'acquérir les bases pour fabriquer un macérat de bourgeons de gemmothérapie.

Module 7 : Macérats huileux, onguents et crèmes

- Connaître les différentes manières de confectionner un macérat huileux, en particulier une méthode donnant des résultats exceptionnels et utilisant un intermédiaire alcoolique.
- Apprendre à confectionner un onguent de la manière la plus simple et la plus pure possible, avec des ingrédients locaux et de qualité.
- Apprendre à fabriquer une crème de la manière la plus simple possible, sans utiliser d'émulsifiants modernes introuvables en nature ou chez les producteurs locaux.

Module 8 : Sirops

- Savoir préparer des sirops qui ont bon goût, respectent les plantes les plus fragiles tout en assurant une bonne concentration et durée de conservation.

Bonus 1 : vinaigres, cataplasmes, ovules / Bonus 2 : constituants des plantes



Tarif de la formation :

380 euros net de taxe TVA non applicable, — Art.261.4.4 a du CGI

PROGRAMME DE FORMATION

INTRODUCTION À L'HERBALISME



Durée : 15h03 de cours enregistrés et 5h36 de questions/réponses enregistrées



Objectifs :

- Acquérir les bases théoriques et pratiques de l'herbalisme pour une utilisation autonome et sécurisée.
- Comprendre les différentes formes galéniques des plantes et leur usage optimal.
- Appliquer des stratégies de dosage adaptées selon les situations et les besoins individuels.
- Identifier les précautions et contre-indications à la fois théoriques et observées en pratique.
- Comprendre les tenants et aboutissants des interactions entre plantes et médicaments et pouvoir mener une réflexion autonome et structurée sur le sujet.
- Développer une réflexion globale et holistique sur la santé à travers l'utilisation des plantes médicinales

Public visé :

- Débutants désirant acquérir une pratique solide et sécuritaire de l'herboristerie et de la phytothérapie.
- "Herboristes de famille" ayant déjà acquis une base de connaissance au travers de livres et autres programmes courts et souhaitant ancrer leurs connaissances dans des fondations solides.
- Praticiens en herboristerie ayant eu une formation généraliste et désirant mettre à jour les fondations nécessaires à une pratique sécurisée, validées par un praticien expérimenté.
- Naturopathes désirant approfondir leurs connaissances de l'herboristerie et de la phytothérapie en se fondant sur des bases solides.
- Professionnels de la santé désirant intégrer les plantes à leur pratique

Contenu de la formation :

cette formation comprend 15h de vidéos d'enseignement enregistrées disponibles sur la plateforme, et 5h10 de webinaires enregistrés de questions/réponses. Les durées mentionnées n'incluent pas la durée du travail personnel. Celui-ci est estimé à environ 1h30 pour chaque vidéo d'enseignement et de webinaire.

La formation est composée de 8 modules, avec au moins un module qui s'ouvre par semaine

Contenu des modules d'enseignement :

Module 1 : Comprendre les différentes galéniques et formes du commerce

- Connaître les avantages et inconvénients des formes galéniques courantes qui sont à la base de la pratique.

Module 2 : Comment doser les différentes formes ?

- Maîtriser le dosage optimal des plantes en fonction des formes galéniques.

Module 3 : L'art des mélanges et de la formulation

- Apprendre l'art de créer des mélanges de plantes en tenant compte des spécificités des déséquilibres et des individus (notamment en fonction de leur terrain).

Module 4 : Réactions indésirables à connaître

- Savoir identifier et prévenir les effets indésirables des plantes.

Module 5 : Connaître les précautions d'emploi et contrindications

- Connaître les précautions d'emploi et contre-indications associées à certaines situations (grossesse, allaitement, personne âgée, etc) ou problématiques de santé.

Module 6 : Interactions plantes-médicaments

- Savoir manipuler un modèle de réflexion pour estimer de façon optimale les risques d'interactions entre plantes et médicaments.

Module 7 : Une vue globale de la santé

- Savoir aller au-delà des symptômes pour aborder les déséquilibres de manière holistique.

Module 8 : Méthode CLIMA

- Apprendre à structurer une démarche efficace et mesurable pour un suivi individuel avec les plantes



Tarif de la formation :

468 euros net de taxe - TVA non applicable, — Art.261.4.4 a du CGI

PROGRAMME DE FORMATION

SANTÉ DU SYSTÈME DIGESTIF



Durée : 8h23 de cours enregistrés et 8h22 de questions/réponses enregistrées



Objectifs :

- Comprendre le fonctionnement du système digestif, ses déséquilibres courants et leur impact sur la santé globale.
- Comprendre la danse élégante et complexe qui s'opère entre les différents systèmes : nerveux et digestifs en particulier.
- Apprendre à utiliser les plantes médicinales pour prévenir et soulager les troubles digestifs en complément d'un soin médical.
- Intégrer le rôle primordial de la flore intestinale dans un programme d'accompagnement (plantes prébiotiques, probiotiques).
- Intégrer le rôle primordial de la flore intestinale dans un programme d'accompagnement (plantes prébiotiques, probiotiques).
- Devenir autonome dans la gestion de votre santé digestive grâce à des connaissances solides et des stratégies validées par l'expérience du praticien.

Public visé :

- Individus souffrants de troubles digestifs passagers ou chroniques (diagnostiqués et accompagnés par un médecin) désirant trouver des solutions au travers des meilleurs outils de l'herboristerie et de la phytothérapie.
- « Herboristes de famille » qui souhaitent aider leurs proches et accompagner au mieux ces conditions.
- Praticiens en herboristerie ayant eu une formation généraliste, et désirant acquérir des outils spécifiques et ciblés pour les troubles digestifs passagers ou chroniques.
- Naturopathes désirant approfondir leurs connaissances de l'herboristerie et de la phytothérapie pour les troubles digestifs.
- Professionnels de la santé désirant intégrer les plantes à leur pratique.

Contenu de la formation :

Cette formation comprend : 8h23 de vidéos d'enseignement enregistrées disponibles sur la plateforme et 8h22 de webinaires enregistrés de questions/réponses.

Les durées mentionnées n'incluent pas la durée du travail personnel. Celui-ci est estimé à environ 1h30 pour chaque heure de vidéo d'enseignement et de webinaire.

La formation est composée de 10 modules, avec au moins un module qui s'ouvre par semaine.

Contenu des modules d'enseignement :

Module 1 : Introduction au système digestif : anatomie et physiologie

- Comprendre la vue d'ensemble du système digestif, son anatomie et sa physiologie, de la bouche au gros intestin, en se focalisant sur certains concepts clés.

Module 2 : Absorption des nutriments

- Savoir comment le système digestif absorbe les différents groupes de macro et micronutriments afin de nous fournir les bonnes briques de construction.

Module 3 : La bouche et ses déséquilibres

- Savoir comment agir sur les problématiques passagères ou chroniques de bouche à l'aide de différentes plantes et préparations.

Module 4 : Fonctionnement de l'estomac

- Connaître le fonctionnement de l'estomac afin de relancer ses fonctions d'une manière globale avec les plantes. Ce module est également essentiel pour accompagner les déséquilibres qui seront présentés dans le module suivant.

Module 5 : Déséquilibres de l'estomac

- Connaître les déséquilibres les plus courants affectant l'estomac et savoir comment les soulager à l'aide des plantes, toujours en complémentarité d'un suivi médical.

Module 6 : Fonctionnement de l'intestin grêle

- Connaître le fonctionnement de l'intestin grêle afin de protéger sa structure fragile avec les plantes. Ce module est également essentiel pour accompagner les déséquilibres qui seront présentés dans le module suivant.

Module 7 : Déséquilibres de l'intestin grêle

- Connaître les déséquilibres les plus courants affectant l'intestin grêle et savoir comment les soulager à l'aide des plantes.

Module 8 : Fonctionnement du gros intestin

- Connaître le fonctionnement du gros intestin afin de s'assurer du bon fonctionnement du transit et de la fonction de détoxification de la flore intestinale. Ce module est également essentiel pour accompagner les déséquilibres qui seront présentés dans le module suivant.

Module 9 : Déséquilibres du gros intestin

- Connaître les déséquilibres les plus courants affectant le gros intestin et savoir comment les soulager à l'aide des plantes.

Module 10 : A chacun sa constitution

- Connaître et prendre en compte la constitution et le terrain global de la personne afin de voir les impacts sur la santé digestive.

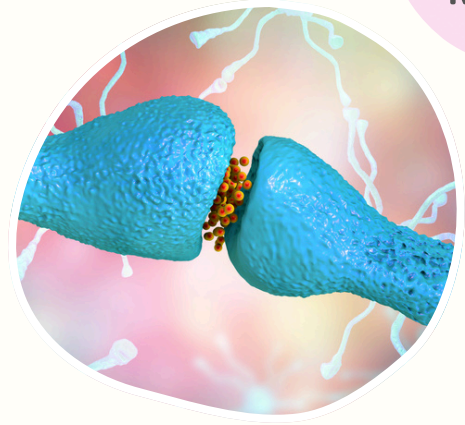


Tarif de la formation :

510 euros net de taxe - TVA non applicable, — Art.261.4.4 a du CGI

PROGRAMME DE FORMATION

SANTÉ DU SYSTÈME NERVEUX



Durée : 13h30 de cours enregistrés et 4h05 de questions/réponses enregistrées



Objectifs :

- Comprendre le fonctionnement du système nerveux, ses déséquilibres courants ainsi que leur impact sur la santé globale.
- Comprendre les causes et mécanismes sous-jacents du stress, de l'anxiété, de la déprime, des troubles du sommeil, des troubles cognitifs et des migraines.
- Apprendre à utiliser les plantes médicinales pour prévenir et soulager les troubles du système nerveux en complément d'un soin médical.
- Choisir et utiliser les plantes médicinales de manière ciblée et durable dans le contexte de programmes durant plusieurs semaines à plusieurs mois.
- Devenir autonome dans la gestion de votre santé nerveuse grâce à des connaissances solides et des stratégies validées par l'expérience du praticien.

Public visé :

- Aux individus souffrants de stress, anxiété, déprime, troubles du sommeil, troubles cognitifs, migraines, de manière passagère ou chronique (diagnostiqués et accompagnés par un médecin) désirant trouver des solutions au travers des meilleurs outils de l'herboristerie et de la phytothérapie.
- Aux "herboristes de famille" qui souhaitent aider leurs proches et accompagner au mieux ces conditions.
- Aux praticiens en herboristerie ayant eu une formation généraliste, et désirant acquérir des outils spécifiques et ciblés pour les troubles du système nerveux passagers ou chroniques.
- Aux naturopathes désirant approfondir leurs connaissances de l'herboristerie et de la phytothérapie pour les troubles du système nerveux.
- Aux professionnels de la santé désirant intégrer les plantes à leur pratique.

Contenu de la formation :

Cette formation comprend : 13h30 de vidéos d'enseignement enregistrées disponibles sur la plateforme, et de 4h05 de webinaires enregistrés de questions/réponses.

Les durées mentionnées n'incluent pas la durée du travail personnel. Celui-ci est estimé à environ 1h30 pour chaque heure de vidéo d'enseignement et de webinaire.

La formation est composée de 15 modules, avec au moins un module qui s'ouvre par semaine.

Contenu des modules d'enseignement :

Module 1 (3 parties) : Le fonctionnement du système nerveux

- Avoir une vision globale du système nerveux (survol).
- Bien comprendre le fonctionnement du stress et son impact sur notre santé.
- Se familiariser avec les 2 branches principales du système nerveux (zoom) : sympathique et parasympathique.

Module 2 : accompagner la phase de résistance et d'hyperexcitabilité

- Connaître les plantes adaptées à la phase de résistance et d'hyperexcitabilité et savoir construire des stratégies d'accompagnement adaptées à l'individu.

Module 3 : Accompagner la phase d'épuisement et de burnout

- Connaître les plantes adaptées à la phase d'épuisement et de burnout et savoir construire des stratégies d'accompagnement adaptées à l'individu.

Module 4 et 5 : Grand plongeon dans les plantes adaptogènes

- Apprendre sur l'origine de la catégorie "adaptogène" dans la Russie des années 1950, puis explorer leur large panel de propriétés..

Module 5 : Grand plongeon dans les plantes adaptogènes

- Connaître l'origine de la catégorie "adaptogène" dans la Russie des années 1950, puis explorer leur large panel de propriétés.

Module 6 : Materia Medica Adaptogènes

- Connaître les principales plantes adaptogènes dans la tradition et la pratique moderne comme piliers de rééquilibrage des excès ou déficiences du système nerveux (formes, dosages, précautions, etc).

Module 7 et 8 : Anxiété, éventail des causes et solutions

- Connaître les causes possibles des périodes d'anxiété et d'angoisses, et proposer des solutions à base de plante pour chacune de ces pistes, ceci afin de travailler dans la finesse et la spécificité.

Module 9 : Dépression, causes et hypothèses de travail

- Connaître les différentes causes et hypothèses expliquant les états dépressifs, ceci afin de mieux construire les programmes d'accompagnement dans le prochain module.

Module 10 : Dépression - les plantes

- Étudier les différentes plantes classées en fonction des causes et hypothèses mentionnées dans le module précédent, ceci afin de construire un programme adapté aux causes potentielles et à la personne dans sa globalité.

Module 11 : Troubles du sommeil, causes et hypothèses de travail

- Connaître les causes les plus probables des troubles du sommeil et discuter de l'énorme problématique des perturbations de notre cycle diurne-nocturne.

Module 12 : Troubles du sommeil - les plantes

- Connaître les plantes les plus adaptées pour les troubles du sommeil actuels avec stratégies de prise, dosage, précautions, etc.

Module 13 : Mémoire et troubles cognitifs

- Comprendre pourquoi le déclin cognitif semble affecter de plus en plus de personnes, d'expliquer les causes sous-jacentes et de proposer des solutions en prévention et en attaque.

Module 14 : Migraines

- Acquérir une méthode pour découvrir les déclencheurs potentiels des migraines afin de mettre en place une stratégie à base de plantes pour réduire fréquence et intensité des crises.

Module 15 : Conclusion et bonus

- En bonus, comprendre l'action des plantes (toxiques) adrénergiques et cholinergiques et savoir les utiliser.



Tarif de la formation :

696 euros net de taxe - TVA non applicable, — Art.261.4.4 a du CGI

PROGRAMME DE FORMATION

SANTÉ DU FOIE ET DE LA VÉSICULE BILIAIRE



Durée : 7h20 de cours enregistrés et 3h27 de questions/réponses enregistrés

Objectifs



- Comprendre le rôle fondamental du foie dans notre santé globale, d'un point de vue détoxification et élimination, mais aussi comme point central dans la fabrication et modification de messagers (hormones), transporteurs (lipoprotéines), etc.
- Comprendre pourquoi, dans tous les ouvrages classiques et anciennes, on trouve toujours une "plante du foie" dans les mélanges pour un large panel de conditions, de l'infectieux à l'allergique en passant par les problèmes de peau, de migraine, etc.
- Apprendre à mettre en place une cure dépurative efficace, adaptée à nos besoins, fondée sur une longue tradition ancestrale, mais aussi révisée et adaptée aux problématiques modernes.
- Soutenir le foie et la vésicule biliaire dans des situations spécifiques (allergies, inflammations, migraines, etc.).
- Développer une autonomie pour choisir les plantes, dosages et protocoles adaptés à votre situation.
- Savoir accompagner les troubles tels que les calculs biliaires, l'élévation des marqueurs hépatiques, la stéatose hépatique ou d'autres déséquilibres affectant le foie ou la vésicule biliaire, toujours en complément d'un suivi médical.

Public visé :

- Individus voulant soutenir les fonctions de détoxification et d'élimination du corps afin d'optimiser la qualité de vie et faire de la prévention, grâce aux cures dépuratives remises à l'ordre du jour.
- Individus ayant des troubles du foie ou de la vésicule biliaire, aigus ou chroniques (diagnostiqués et accompagnés par un médecin) désirant trouver des solutions au travers des meilleurs outils de l'herboristerie et de la phytothérapie
- « Herboristes de famille » qui souhaitent aider leurs proches et accompagner au mieux ces conditions.
- Praticiens en herboristerie ayant eu une formation généraliste, et désirant acquérir des outils spécifiques et ciblés pour les troubles du système hépatobiliaire passagers ou chroniques.
- Naturopathes désirant approfondir leurs connaissances de l'herboristerie et de la phytothérapie pour les troubles du système hépatobiliaire.
- Professionnels de la santé désirant intégrer les plantes à leur pratique.

Contenu de la formation :

Cette formation comprend : 7h20 de vidéos d'enseignement enregistrées disponibles sur la plateforme, et 3h27 de webinaires enregistrés de questions/réponses. Les durées mentionnées n'incluent pas la durée du travail personnel. Celui-ci est estimé à environ 1h30 pour chaque heure de vidéo d'enseignement, en plus des durées de vidéo et de webinaire. La formation est composée de 7 modules, avec au moins un module qui s'ouvre par semaine.

Contenu des modules d'enseignement :

Module 1 : Comment fonctionnent le foie et la vésicule biliaire

- Comprendre d'une manière simple comment le foie et la vésicule biliaire font leur travail jour après jour (bases d'anatomie et physiologie).

Module 2 : La cure dépurative ancestrale

- Connaître l'histoire des plantes et des habitudes de vie pour voir pour comprendre quand et pourquoi la cure dépurative fait son apparition et ce que nous pouvons en tirer.
- Intégrer le concept de "nettoyage" qui est fermement ancré dans les habitudes ancestrales... pour une bonne raison !

Module 3 : Les causes et signes d'un foie fatigué

- Connaître les facteurs qui fatiguent ou agressent le foie et apprendre à détecter les signes avant-coureurs qui montrent que le foie a besoin d'aide.

Module 4 : L'art de la cure dépurative

- Savoir mettre en place une cure dépurative simple, efficace et individualisée, incluant plantes, alimentation et hygiène de vie, à répéter en fonction de vos besoins spécifiques.

Module 5 : Soutenir le foie, pilier d'accompagnement des problèmes de santé

- Savoir pourquoi il est tellement important de soutenir le foie pour de nombreux problèmes de santé.

Module 6 : Lorsque le foie souffre

- Savoir comment mettre en place un programme d'accompagnement lorsque le foie souffre (en complément d'un suivi médical).

Module 7 : Lorsque la vésicule biliaire souffre

- Savoir comment mettre en place un programme d'accompagnement lorsque la vésicule biliaire souffre (en complément d'un suivi médical).



Tarif de la formation :

480 euros net de taxe TVA non applicable, — Art.261.4.4 a du CGI



PROGRAMME DE FORMATION

IMMUNITÉ, INFECTIONS

RESPIRATOIRES ET ORL



Durée : 13h09 de cours enregistrés et 1h30 de questions/réponses enregistrés



Objectifs :

- Pouvoir accompagner les problématiques hivernales avec les plantes chez l'enfant et l'adulte dans la prudence et le respect de nos traditions.
- Comprendre les mécanismes physiologiques mis en cause pour chaque problématique.
- Savoir identifier les plantes en fonction de l'action souhaitée afin de pouvoir élaborer des stratégies adaptées et sécuritaires.
- Favoriser un bon fonctionnement du système immunitaire en s'appuyant sur une approche globale et naturopathique.
- Mettre en place une boîte à outils à base de plantes et de compléments alimentaires naturels afin de pouvoir élaborer des stratégies adaptées et sécuritaires.
- Sélectionner les bonnes formes et les bons dosages pour accompagner les enfants, sans prendre de risques.
- Savoir confectionner les produits soi-même et connaître les meilleures sources d'approvisionnement dans le commerce.

Public visé :

- Professionnels ou porteurs de projet du secteur des plantes (Producteur de plantes aromatiques et médicinales, culinaires, vente directe, coopérative, etc.).
- Professionnels, étudiants du secteur de la santé naturelle (naturopathe, herbaliste, etc.).
- Salarié(e) en herboristerie, pharmacie, magasin de produits issus de l'agriculture biologique, conseiller vente.
- Particuliers désirant acquérir des connaissances pour leur usage privé.

Contenu de la formation :

Cette formation comprend : 13h09 de vidéos d'enseignement enregistrées disponibles sur la plateforme, et 1h30 de webinaires enregistrés. Les durées mentionnées n'incluent pas la durée du travail personnel. Celui-ci est estimé à environ 1h30 pour chaque vidéo d'enseignement et de webinaire.

La formation est composée de 11 modules, avec au moins un module qui s'ouvre par semaine.

Contenu des modules d'enseignement :

Module 1 – Introduction et concepts essentiels

- Connaître le concept de vitalisme et les grands principes de naturopathie et savoir poser les bons objectifs à atteindre pour mieux accompagner.
- Connaître et comprendre le théorème de l'accompagnement par les plantes pour les situations aiguës.
- Savoir adapter les quantités de plantes et de liquide aux besoins d'un enfant et savoir utiliser la règle de Clark en matière de dosage enfants.

Module 2 : Un système immunitaire à toute épreuve.

- Connaître le rôle et le fonctionnement du système immunitaire.
- Savoir comment renforcer un système immunitaire déficient.
- Comprendre l'importance et le rôle de l'alimentation, du stress, du sommeil, de l'exercice en extérieur, et du microbiote intestinal sur l'immunité.

Module 3 : Les plantes de l'immunité

- Connaître les plantes principales utilisées pour soutenir le système immunitaire, et leur mécanisme d'action.
- Savoir comment et quand les utiliser, et comment les associer pour élaborer la stratégie selon le niveau de l'immunité.
- Savoir utiliser le sureau, la plante incontournable de l'immunité chez l'enfant.
- Connaître les compléments alimentaires naturels essentiels pour une bonne immunité.
- Apprendre à définir les bons protocoles d'action au travers d'une liste d'exemples et d'exercices d'auto-évaluation.

Module 4 : Bien gérer une fièvre

- Connaître le rôle de la fièvre et son mode d'action.
- Savoir gérer la fièvre chez l'enfant.
- Connaître les termes suivants et leur signification : antipyrétiques, diaphorétiques relaxants, diaphorétiques stimulants, sudorifiques.
- Savoir utiliser les plantes diaphorétiques stimulantes aromatiques : achillée millefeuille, thym, origan et sauge officinale.
- Savoir utiliser les plantes diaphorétiques stimulantes épicées : piment, gingembre, clou de girofle et cannelle de Ceylan.
- Comprendre la mise en place de programmes pour une fièvre phase montante puis phase descendante, avec des exemples détaillés.

Module 5 : Du simple rhume à la grippe

- Le rhume : savoir le définir, savoir quand agir ou laisser faire, savoir accompagner la personne enrhumée en douceur avec différentes préparations, savoir fabriquer la citronnade à l'ail.
- La grippe : en connaître les généralités, savoir quand consulter le médecin, connaître la stratégie d'accompagnement d'une personne grippée et pouvoir accompagner aussi bien l'adulte que l'enfant.

Module 6 : Le mal de gorge et l'angine

- Connaître les généralités sur les angines virales et streptococciques.
- Apprendre la stratégie MAASA : Mucilages, Astringents, Antibactériens/antiviraux, Stimulants lymphatiques et Anti-inflammatoires.
- Connaître les plantes pour la gorge, et comprendre leur mode d'action pour les utiliser à bon escient.
- Connaître la technique des compresses froides.
- Savoir préparer des remèdes spécifiques à base d'infusions tièdes, de teintures ou de gargarismes.

Module 7 : Toux sèche et irritative

- Connaître le fonctionnement du système respiratoire, du pharynx, du larynx, des bronches et des alvéoles pulmonaires.
- Comprendre le réflexe de la toux et savoir en déduire les limites des asséchants pulmonaires.
- Savoir faire la distinction entre la toux sèche, la toux grasse et la fausse toux sèche.
- Connaître les plantes utilisées en cas de toux sèche ainsi que les plantes inadaptées afin de pouvoir mettre en place la bonne stratégie pour gérer la toux sèche.
- Avoir accès à des exemples de programme toux sèche pour illustrer la stratégie.
- Savoir préparer le sirop de coquelicot et le gel de guimauve.

Module 8 : Toux grasse et bronchite

- Connaître les plantes utilisées en cas de toux grasse et la stratégie d'utilisation.
- Savoir utiliser les différents sirops, les expectorants irritants, les inhalations humides, les cataplasmes à la moutarde.
- Avoir accès à des exemples de programmes toux grasse pour illustrer la stratégie.
- Savoir préparer le sirop de radis noir, le sirop d'ail, le sirop d'aiguilles de pin.
- Savoir-faire une inhalation humide.

Module 9 : Quand les oreilles font mal – otites

- Savoir distinguer l'otite moyenne aiguë, l'otite moyenne séreuse et l'otite externe.
- Connaître le rôle de l'alimentation dans l'apparition des otites, notamment l'impact des intolérances alimentaires.
- Connaître les mesures de prévention.
- Apprendre la stratégie otite en 3 axes et 2 piliers.
- Connaître les plantes utilisées en cas d'otite, les bienfaits des massages aux huiles essentielles pour décongestionner les ganglions lymphatiques et la préparation pour soulager et relaxer le tympan qui fait mal.
- Savoir préparer un macérat huileux à base d'huiles essentielles.
- S'exercer au travers d'exemples de programmes otites à répétition.

Module 10 : Nez qui coule, sinusite

- Comprendre le fonctionnement d'une sinusite infectieuse, et comment débloquent les sinus bloqués.
- Savoir utiliser les inhalations humides à base de plantes, l'irrigation nasale et les massages des sinus aux huiles essentielles.
- Connaître la stratégie pour venir à bout d'une sinusite fongique.
- Savoir préparer le « cidre de feu ».
- S'exercer au travers d'exemples de programmes sinusites pour illustrer la stratégie.

Module 11 : La convalescence

- Comprendre l'importance de la convalescence.
- Connaître les plantes à utiliser pour une convalescence réussie, et la stratégie à appliquer.

Tarif de la formation :

696 euros, net de taxe. TVA non applicable, — Art.261.4.4 a du CGI



PROGRAMME DE FORMATION

ALLERGIES RESPIRATOIRES



Durée : 9h12 de cours enregistrés



Objectifs :

- Connaître les causes possibles et multifactorielles des allergies dans le monde actuel.
- Connaître l'impact significatif de l'alimentation sur l'état inflammatoire et allergique ; connaître et expérimenter avec l'alimentation antiinflammatoire.
- Acquérir une stratégie générique qui permet d'aborder tout type d'allergies chroniques en travaillant avec un programme de fond. • Savoir travailler en prévention et en gestion des crises.
- Savoir spécialiser la stratégie pour une rhinite, conjonctivite, toux allergique.
- Savoir aborder l'asthme allergique sans prendre de risque

Public visé :

- Individus souffrant d'allergies respiratoires et désirant stabiliser la situation et regagner en qualité de vie au travers des meilleurs outils de l'herboristerie et de la phytothérapie.
- « Herboristes de famille » qui souhaitent aider leurs proches et accompagner au mieux ces conditions.
- Praticiens en herboristerie ayant eu une formation généraliste, et désirant acquérir des outils spécifiques et ciblés pour les conditions allergiques chroniques.
- Naturopathes désirant approfondir leurs connaissances de l'herboristerie et de la phytothérapie pour les conditions allergiques chroniques.
- Professionnels de la santé désirant intégrer les plantes à leur pratique

Contenu de la formation :

Cette formation comprend 9h12 de vidéos d'enseignement enregistrées disponibles sur la plateforme. Les durées mentionnées n'incluent pas la durée du travail personnel. Celui-ci est estimé à environ 1h30 pour chaque heure de vidéo d'enseignement. La formation est composée de 10 modules, avec au moins un module qui s'ouvre par semaine.

Contenu des modules d'enseignement :

Module 1 : Introduction et concepts essentiels

- Comprendre pourquoi nous constatons une explosion des allergies aujourd'hui et les différents systèmes physiologiques impliqués dans cette réaction.

Module 2 : Alimentation antiinflammatoire

- Connaître les bases nutritionnelles pour calmer l'inflammation et éviter les intolérances alimentaires qui font un effet boule de neige.

Module 3 : Stratégie d'accompagnement des allergies avec les plantes.

- Étudier les plantes à action anti-histaminiques ciblée ainsi que celles agissant sur les fonctions et organes impliqués dans la réaction inflammatoire et allergique.

Module 4 : Mise en place de la stratégie

- Savoir mettre en place un programme complet avec plantes et compléments alimentaires.

Module 5 et 6 : Accompagner une conjonctivite allergique et infectieuse

- Savoir comment accompagner une conjonctivite allergique avec un rajout d'applications locales.

Module 7 : Gorge enflammée

- Savoir choisir les bonnes catégories de plantes qui peuvent soulager une gorge qui gratte et une toux sèche et irritative provoquée par les allergies, ainsi que les préparations adaptées.

Module 8 et 9 : Asthme allergique

- Savoir accompagner l'asthme allergique en toute prudence dans cette condition qui est probablement la plus complexe à aborder de la formation.

Module 10 : Rhinite et inflammation des sinus de nature allergique

- Connaître les plantes calmant les allergies spécifiques des inflammations et écoulement nasaux.
- Connaître les plantes calmant les allergies spécifiques des inflammations des sinus.



Tarif de la formation :

558 euros net de taxe TVA non applicable, — Art.261.4.4 a du CGI

PROGRAMME DE FORMATION

ACCOMPAGNEMENT DE LA FEMME

DE LA PUBERTÉ À LA MÉNOPAUSE



 **Durée : 27h37 de cours enregistrés et 10h57 de questions/réponses enregistrés**

-  **Objectifs :**
- Pouvoir accompagner votre clientèle féminine tout au long des différentes phases de la vie.
 - Connaître les principaux troubles et déséquilibres féminins pouvant toucher la femme de l'adolescence à la ménopause.
 - Comprendre les mécanismes mis en cause pour chaque problématique.
 - Savoir identifier les plantes en fonction de l'action souhaitée afin de pouvoir élaborer des stratégies adaptées et sécuritaires. Connaître les stratégies et synergies à adopter.
 - Apprendre à réaliser soi-même ses préparations (quels mélanges de quelles plantes et dans quelles proportions).
 - Être capable de promulguer des conseils en phytothérapie et herboristerie.
 - Mettre en application des conseils sur l'alimentation et l'hygiène de vie en se basant sur les concepts de naturopathie.

Public visé :

- Professionnels ou porteurs de projet du secteur des plantes.
- Professionnels, étudiants du secteur de la santé naturelle (naturopathe, herbaliste, etc.).
- Salarié(e) en herboristerie, pharmacie, magasin de produits issus de l'agriculture biologique, conseiller vente.
- Particuliers désirant acquérir des connaissances pour leur usage privé

Contenu de la formation :

Cette formation comprend : 27h37 de vidéos d'enseignement enregistrées disponibles sur la plateforme, et 10h57 de webinaires enregistrés de questions/réponses. Les durées mentionnées n'incluent pas la durée du travail personnel. Celui-ci est estimé à environ 1h30 pour chaque vidéo d'enseignement et de webinaire.

La formation est divisée en 23 modules d'enseignement et 5 modules de webinaires de questions/réponses, avec au moins un module qui s'ouvre par semaine.

Contenu des modules d'enseignement :

Module 1 : Anatomie et physiologie de l'appareil reproducteur

- Maîtriser les bases d'anatomie et physiologie. Ces bases seront régulièrement évoquées dans le reste du programme, mais de façon plus succincte, et en fonction du contexte spécifique.

Module 2 : Energétique du cycle féminin et concepts de naturopathie

- Assimiler de façon ludique les concepts énergétiques, comme le chaud et le froid, le sec et l'humide.
- Identifier les bonnes plantes et savoir les associer en fonction du profil de la personne, selon l'approche énergétique.

Module 3 : Règles problématiques : dysménorrhée (règles douloureuses)

- Connaître les plantes clés qui serviront non seulement à la dysménorrhée mais deviendront aussi les plantes maitresses de toute la formation.

Module 4 : Règles problématiques : aménorrhée (absence de règles)

- Connaître les causes les plus courantes de l'aménorrhée.
- Savoir choisir et utiliser les plantes qui favorisent la réapparition des règles.

Module 5 : Règles problématiques : ménorragie (règles très abondantes)

- Connaître les plantes efficaces pour calmer ce phénomène et éviter les problématiques de type anémie.
- Savoir que faire en cas d'anémie due à la ménorragie.

Module 6 : La puberté

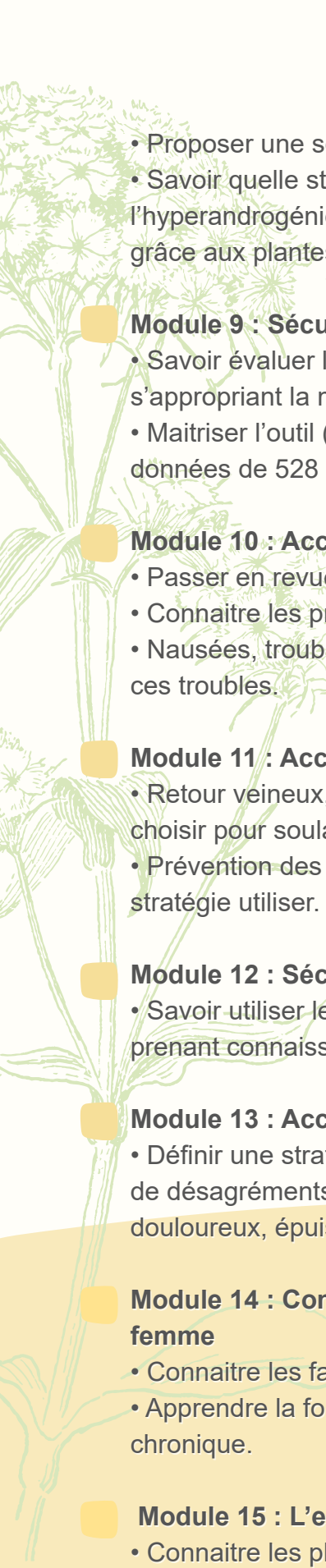
- Savoir accompagner au mieux la jeune fille adolescente : comment l'aider à gérer ses règles, son stress, son acné, ses troubles de concentration à l'école.

Module 7 : Le syndrome prémenstruel (SPM)

- Assimiler la stratégie développée par Christophe Bernard au fil des années de consultation pour sélectionner de façon optimale et personnalisée les meilleures plantes en cas de SPM.

Module 8 : Fertilité et conception

- Comprendre le processus d'ovulation et connaître les causes principales de problèmes de fécondité et de conception.
- Maîtriser la stratégie globale d'accompagnement incluant les facteurs limitants comme le stress, l'hygiène de vie, l'alimentation.

- 
- Proposer une sélection adaptée de plantes toniques.
 - Savoir quelle stratégie adopter pour accompagner l'absence d'ovulation, l'hyperandrogénie, et l'hyperprolactinémie, et comment réveiller une fécondité qui dort grâce aux plantes.

Module 9 : Sécurité des plantes pendant la grossesse.

- Savoir évaluer le niveau de risque de l'usage des plantes pendant la grossesse en s'appropriant la méthode unique élaborée par Christophe.
- Maîtriser l'outil (tableau sous format Excel ou LibreOffice) qui synthétise toutes les données de 528 plantes.

Module 10 : Accompagnement de la grossesse – Partie 1

- Passer en revue la physiologie de la grossesse.
- Connaître les préparations les plus appropriées pour accompagner cette période.
- Nausées, troubles digestifs et urinaires : savoir quelle stratégie utiliser pour soulager ces troubles.

Module 11 : Accompagnement de la grossesse – Partie 2

- Retour veineux, problème de sommeil, infections respiratoires : savoir quelle stratégie choisir pour soulager ces troubles.
- Prévention des fausses couches et préparation à l'accouchement : savoir quelle stratégie utiliser.

Module 12 : Sécurité des plantes pendant l'allaitement

- Savoir utiliser le tableau pour évaluer les risques des plantes pendant l'allaitement, en prenant connaissance des clés d'utilisation.

Module 13 : Accompagnement du post-partum et de l'allaitement

- Définir une stratégie pour accompagner la période difficile du post-partum avec son lot de désagréments : saignements, crampes, déchirures, épisiotomie, hémorroïdes, seins douloureux, épuisement, déprime du post-partum.

Module 14 : Comment travailler avec les conditions chroniques qui touchent la femme

- Connaître les facteurs sous-jacents à ces conditions.
- Apprendre la fondation sur laquelle reposent les stratégies pour chaque condition chronique.

Module 15 : L'endométriose et l'adénomyose

- Connaître les plantes vraiment efficaces qui soulagent ces 2 conditions très douloureuses, le tout basé sur l'expérience.

Module 16 : Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)

- Connaître la stratégie qui peut vraiment apporter des résultats en cas de SOPK, qui est la cause principale d'infertilité aujourd'hui.

Module 17 : Fibromes

- Connaître les causes principales de fibromes et savoir quelles plantes utiliser pour soulager la situation.

Module 18 : Dysplasie du col et infection au papillomavirus

- Connaître les plantes à utiliser avant d'avoir recours à la chirurgie, lorsque la condition est détectée suffisamment tôt.

Module 19 : Infections vaginales

- Apprendre les mesures qui agissent vite sur les infections ponctuelles.
- Connaître les mesures de fond en cas d'infections récurrentes pour favoriser le retour à la normale.

Module 20 : Phytoœstrogènes – Partie 1

- Comprendre l'action physiologique des phytoœstrogènes pour fournir de bonnes bases lors de leur utilisation dans l'accompagnement de la ménopause.

Module 21 : Phytoœstrogènes – Partie 2

- Comprendre les propriétés des phytoœstrogènes pour pouvoir se positionner dans le cadre de cancers hormonodépendants.

Module 22 : Accompagnement de la ménopause – Partie 1

- Savoir bien accompagner la femme lors de la période de périménopause qui peut engendrer des cycles imprévisibles et des menstruations abondantes.

Module 23 : Accompagnement de la ménopause – Partie 2

- Définir la boîte à outils à base de plantes pour répondre aux troubles qui accompagnent la ménopause : bouffées de chaleur, sécheresse vaginale, manque de libido, fragilité osseuse, etc.



Tarif de la formation :

1296 euros net de taxe - TVA non applicable, — Art.261.4.4 a du CGI



PROGRAMME DE FORMATION SANTÉ OSTÉO-ARTICULAIRE ET MUSCULO-TENDINEUSE

 **Durée : 14h45 de cours enregistrés et 2h39 de questions/réponses enregistrés**

 Objectifs :

- Développer une compréhension approfondie de la physiologie des os, des articulations, des muscles, des tendons et des ligaments.
- Connaître les principales raisons des troubles ostéo-articulaires et musculo-tendineux afin de proposer des solutions globales.
- Sélectionner les plantes en fonction de l'action souhaitée afin de pouvoir élaborer des stratégies adaptées et sécuritaires.
- Apprendre à construire des stratégies de prise en charge intégratives incluant la phytothérapie, les compléments alimentaires, l'alimentation anti-inflammatoire et des approches holistiques.
- Appliquer ces connaissances à des cas pratiques et études de cas pour un accompagnement personnalisé et sécuritaire.

Public visé :

- Individus souffrant de troubles ostéoarticulaires et musculo-tendineux chroniques et désirant se prendre en main au travers des meilleurs outils de l'herboristerie et de la phytothérapie.
- "Herboristes de famille" qui souhaitent aider leurs proches et accompagner au mieux ces problématiques.
- Praticiens en herboristerie ayant eu une formation généraliste, et désirant acquérir des outils spécifiques et ciblés pour les conditions ostéoarticulaires et musculo-tendineux.
- Naturopathes désirant approfondir leurs connaissances de l'herboristerie et de la phytothérapie pour les conditions ostéoarticulaires et musculo-tendineux.
- Professionnels de la santé désirant intégrer les plantes à leur pratique pour ces problématiques : kinés, ostéopathes, ergothérapeutes, chiropracteurs, fasciathérapeutes désirant intégrer un conseil plantes pour compléter leurs pratiques

Contenu de la formation :

Cette formation comprend : 14h45 de vidéos d'enseignement enregistrées disponibles sur la plateforme, et 2h39 de webinaires enregistrés. Les durées mentionnées n'incluent pas la durée du travail personnel. Celui-ci est estimé à environ 1h30 pour chaque vidéo d'enseignement et de webinaire. La formation est composée de 17 modules, avec au moins un module qui s'ouvre par semaine

Contenu des modules d'enseignement :

Module 1- Physiologie - Os et articulations

- Comprendre le fonctionnement des os et des articulations, et identifier les problèmes courants.

Module 2 : Physiologie - Muscles, tendons, ligaments

- Approfondir les connaissances sur les structures musculo-tendineuses et les problèmes courants qui leur sont associés.

Module 3 : Notions essentielles et vue holistique

- Savoir intégrer une approche globale à la prise en charge ostéo-articulaire.

Module 4 et 5 : Materia Medica (les plantes) en interne

- Connaître les plantes qui agissent en interne sur les déséquilibres ostéoarticulaires et musculo- tendineux. Ce module contient de nombreuses vidéos de plantes prises dans la nature ou au jardin.

Module 6 : Materia Medica (les plantes) en externe

- Comprendre et maîtriser les solutions externes pour soulager tensions, inflammations et douleurs.

Module 7 : Les compléments alimentaires efficaces et ciblés

- Comprendre l'apport des compléments alimentaires pour une prise en charge complète. Les formes exactes et dosages précis sont fournis.

Module 8 : Alimentation anti-inflammatoire

- Comprendre l'intérêt et les principes de l'alimentation anti-inflammatoire afin d'apporter un accompagnement global incluant l'hygiène de vie.

Module 9, 10, 11 : Arthrose et autres douleurs et inflammations articulaires

- Comprendre le phénomène de l'arthrose et formuler un programme global pour l'accompagner.

Module 12 : Troubles liés à l'autoimmunité (polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite, etc.)

- Accompagner les problématiques ostéo-articulaires liés aux troubles de nature auto immunes.

Module 13 : Excès d'acide urique et goutte

- Savoir accompagner les troubles liés à l'accumulation d'acide urique (goutte incluse).

Module 14 : Ostéoporose

- Savoir accompagner la fragilité osseuse avec la nutrition et les plantes, et connaître la stratégie pour minimiser le risque de fracture lié à l'âge.

Module 15 : Tendinites, ténosynovites, bursites, capsulites

- Connaître l'éventail de solutions ciblées pour les inflammations musculo-tendineuses chroniques.

Module 16 et 17 : accompagnement de la traumatologie

- Connaître les stratégies d'accompagnement pour les contusions, fractures, fêlures, déchirures, ruptures et autres chocs subis par le système ostéoarticulaire (en complément d'un suivi médical)



Tarif de la formation :

972 euros net de taxes TVA non applicable, — Art.261.4.4 a du CGI

PROGRAMME DE FORMATION

PILIERS BIEN-ÊTRE ET BILAN

 **Durée : 17h13 de cours enregistrés et 23h56 de questions/réponses enregistrées**

-  **Objectifs :**
- Évaluer le terrain global d'une personne au travers des grands piliers du bien-être.
 - Établir un bilan personnalisé et holistique de la personne.
 - Élaborer une stratégie d'accompagnement sur mesure, tenant compte des déséquilibres de terrain.
 - Réviser les plantes adaptées à chaque pilier (étudiées dans les autres formations) et conseiller ces plantes en fonction des besoins de la personne.
 - Structurer des entretiens et des suivis pour optimiser l'efficacité des recommandations.
 - S'exercer au travers des nombreuses études de cas soumises par les apprenants et commentées par les enseignants.

Public visé :

- Aux débutants désirant acquérir des méthodes pour évaluer les forces et faiblesses de terrain d'une personne pour pouvoir, par la suite, faire un accompagnement et un suivi personnalisé avec les plantes.
- Aux "herboristes de famille" ayant déjà acquis une base de connaissances au travers de livres et autres programmes courts et souhaitant maintenant passer à la pratique du conseil et de l'accompagnement avec leurs proches.
- Aux praticiens en herboristerie ayant eu une formation généraliste, et désirant se concentrer spécifiquement sur la pratique du conseil au travers de méthodes et d'outils éprouvés par l'expérience.
- Aux naturopathes désirant approfondir leurs méthodes et outils d'évaluation en se familiarisant avec le système mis en place par Christophe Bernard pour ses propres consultations.
- Aux professionnels de la santé désirant inclure les plantes dans leur pratique et se concentrer sur le terrain de la personne plus que sur ses symptômes et sa condition.

Contenu de la formation :

Cette formation comprend 17h13 de vidéos d'enseignement enregistrées disponibles sur la plateforme, et 23h56 de webinaires enregistrés de questions/réponses. Les durées mentionnées n'incluent pas la durée du travail personnel. La formation est composée de 18 modules, avec au moins un module qui s'ouvre par semaine.

Contenu des modules d'enseignement :

Module 1- Introduction et présentation de notre mission

- Comprendre l'importance de la mission des conseillers en plantes et l'importance de pratiquer.

Module 2 : Concepts essentiels et définitions de termes importants

- Connaître les définitions et concepts essentiels requis pour une bonne compréhension de l'accompagnement des personnes et leurs déséquilibres.

Modules 3 et 4 : Alimentation

Acquérir les bases nécessaires pour comprendre les différents styles alimentaires que nous pouvons proposer dans nos accompagnements ainsi que les concepts clés sous-jacents à chaque style.

Module 5 : Cure de revitalisation

- Connaître les principes de la cure de revitalisation pour surmonter les périodes de fatigue.

Module 6 : Digestion

- Assimiler le rôle et l'importance du système digestif pour le bien-être général et savoir évaluer ses faiblesses au travers d'observation et de questionnaires.

Module 7 : élimination

- Assimiler le rôle et l'importance des émonctoires pour le bien-être général et savoir évaluer leurs faiblesses au travers d'observation et de questionnaires.

Module 8 : Cure dépurative/détox

- Connaître les principes de la cure dépurative pour surmonter les périodes d'engorgement et d'excès.

Module 9 : Gestion du stress et de la vitalité

- Assimiler le rôle et l'importance de la gestion du stress et de la vitalité pour le bien-être général et savoir évaluer les faiblesses du système nerveux faiblesses au travers d'observation et de questionnaires.

Module 10 : Sommeil

- Assimiler le rôle et l'importance du sommeil pour le bien-être général et savoir évaluer le sommeil de mauvaise qualité au travers d'observation et de questionnaires.

Module 11 : Activité physique et mouvement

- Assimiler le rôle et l'importance de l'activité physique et du mouvement pour le bien-être général et savoir évaluer le niveau d'activité de la personne au travers de questionnaires.

Module 12 : Environnement

- Connaître l'impact de l'environnement sur la santé globale et savoir comment optimiser la situation, sans pour autant provoquer peur et anxiété.

Module 13 : Immunité et inflammation

- Connaître le rôle et l'importance d'une immunité saine et équilibrée dans la réponse inflammatoire et savoir évaluer la situation physiologique de la personne au travers d'observations et de questionnaires.

Module 14 : Santé hormonale

- Assimiler le rôle et l'importance d'un bon équilibre hormonal pour le bien-être général et savoir évaluer les déséquilibres au travers d'observation et de questionnaires.

Module 15 : Santé circulatoire

- Connaître le rôle de la circulation artérielle, veineuse et lymphatique dans le bon fonctionnement de notre système et savoir évaluer les déséquilibres au travers d'observation et de questionnaires.

Module 16 : Analyse des déséquilibres et création d'un bilan bien-être

- Savoir analyser les réponses à tous les questionnaires, mettre des priorités et structurer un bilan bien-être qui sera délivré à la personne qui vient demander conseil.

Module 17 : Organiser le rendez-vous bilan et les suivis

- Savoir planifier et organiser les différents rendez-vous bilan et suivis au fil des mois, et savoir ajuster le programme au fil du temps.

Module 18 : Pratique au travers d'études de cas réels

- S'entraîner avec des études de cas soumises par les apprenants et commentées par les enseignants.
- Ce module contient plusieurs heures d'enregistrement vidéo avec commentaires.



Tarif de la formation :

996 € net de taxe TVA non applicable, — Art.261.4.4 a du CGI



PROGRAMME DE FORMATION S'INSTALLER EN FRANCE EN TANT QUE PRATICIEN

 **Durée : 10h29 de cours enregistrés et 3h22 de questions/réponses enregistrées**



Objectifs :

- Comprendre le cadre et les obligations légales pour exercer d'une manière sereine et minimiser les risques.
- Clarifier les démarches liées à la création et au développement d'une activité de conseil.
- Partager des stratégies de marketing et de gestion pour rendre l'activité viable et durable.
- Offrir un espace d'échange et de soutien entre professionnels pour s'enrichir mutuellement.

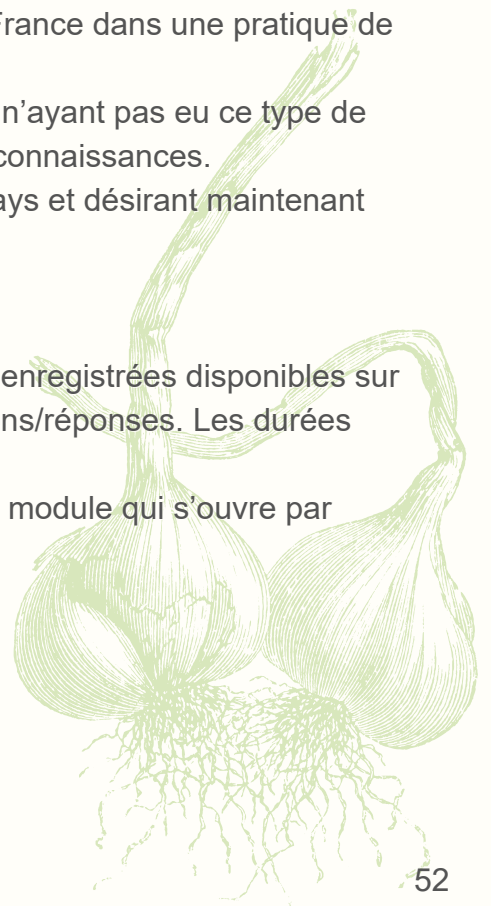
Public visé :

- Étudiants en herboristerie envisageant de s'installer en France dans une pratique de conseil à la personne.
- Praticiens en herboristerie déjà installés en France mais n'ayant pas eu ce type de formation dans leur école et désirant mettre à jour leurs connaissances.
- Praticiens en herboristerie ayant exercé dans d'autres pays et désirant maintenant s'installer en France.

Contenu de la formation :

Cette formation comprend : 6h35 de vidéos d'enseignement enregistrées disponibles sur la plateforme, et 13h47 de webinaires enregistrés de questions/réponses. Les durées mentionnées n'incluent pas la durée du travail personnel.

La formation est composée de 7 modules, avec au moins un module qui s'ouvre par semaine.



Contenu des modules d'enseignement :

Module 1 : Choisir ses statuts d'entreprise

- Comprendre et choisir la forme juridique adaptée (auto-entreprise, autres statuts) selon les besoins et coûts d'installation.
- Module présenté par un intervenant externe.

Module 2 : Créer son business plan

- Savoir concevoir un prévisionnel solide pour valider la viabilité du projet et faciliter l'obtention de financements.
- Module présenté par un intervenant externe.

Module 3 : Obtenir des aides et s'organiser

- Identifier les aides disponibles, savoir comment faire les demandes, puis organiser la gestion de l'administratif et de la comptabilité de votre activité.
- Module présenté par un intervenant externe.

Module 4 : Définir valeurs, objectifs et business model

- Définir vos valeurs et vos objectifs, et choisir le bon business model pour gagner votre vie.

Module 5 : Développer et gérer son activité

- Apprendre à gérer son activité d'un point de vue admin (comptabilité, déclarations fiscales, facturation, agenda) et développement de sa clientèle (site internet, réseaux sociaux, etc)

Module 6 : Juridique - face à l'ordre des médecins et des pharmaciens

- Savoir agir en conformité face aux ordres des médecins et des pharmaciens : documents fournis aux clients, recommandations, formulation de l'offre, etc.
- Module présenté par un juriste spécialisé.

Module 7 : Juridique - face à la répression des fraudes et aux consommateurs

- Savoir agir en conformité face à l'administration française (DGCCRF), les consommateurs et les associations de consommateurs : droit de la consommation, RGPD, stockage de données sensibles, contrats, conditions générales de vente, etc.
- Module présenté par un juriste spécialisé.



Tarif de la formation :

460 € net de taxe TVA non applicable, — Art.261.4.4 a du CGI

PROGRAMME DE FORMATION FERTILITÉ, GROSSESSE, ALLAITEMENT ET POST-PARTUM



 **Durée : 10h29 de cours enregistrés et 3h22 de questions/réponses enregistrées**

-  **Objectifs :**
- Apprendre comment mettre en place un programme qui soutient la fertilité à l'aide des plantes, alimentation et compléments alimentaires.
 - Comprendre comment évaluer le risque associé aux plantes pendant la grossesse, et découvrir celles qui sont d'utilisation sécurisée.
 - Comprendre comment évaluer le risque associé aux plantes pendant l'allaitement et les plantes compatibles.
 - Savoir comment accompagner les troubles du post partum.
 - Savoir accompagner les désagréments de la grossesse.

Public visé :

- Couples qui ont un projet bébé et veulent soutenir la fertilité à l'aide de moyens naturels.
- Naturopathes ou autres praticiens voulant accompagner des couples qui souffrent de troubles de la fertilité.
- Futures mamans désirant savoir quelles plantes peuvent aider pendant grossesse, allaitement et post-partum.
- Professionnels de la santé voulant inclure les plantes dans leur pratique et travaillant avec des couples ou futures mamans.

Contenu de la formation :

Cette formation comprend : 10h29 de vidéos d'enseignement enregistrées disponibles sur la plateforme, et 3h22 de webinaires enregistrés de questions/réponses. Les durées mentionnées n'incluent pas la durée du travail personnel. Celui-ci est estimé à environ 1h30 pour chaque vidéo d'enseignement et de webinaire. La formation est divisée en 7 modules d'enseignement avec au moins un module qui s'ouvre par semaine.

Contenu des modules d'enseignement :

Module 1 : Fertilité et conception

- Comprendre le processus d'ovulation et connaître les causes principales de problèmes de fécondité et conception.
- Maîtriser la stratégie globale d'accompagnement incluant les facteurs limitants comme le stress, l'hygiène de vie, l'alimentation.
- Proposer une sélection adaptée de plantes toniques.
- Savoir quelle stratégie adopter pour accompagner l'absence d'ovulation, l'hyperandrogénie, et l'hyperprolactinémie, et comment réveiller une fécondité qui dort grâce aux plantes.

Module 2 : Sécurité des plantes pendant la grossesse.

- Savoir évaluer le niveau de risque de l'usage des plantes pendant la grossesse en s'appropriant la méthode unique élaborée par Christophe.
- Maîtriser l'outil (tableur sous format Excel ou LibreOffice) qui synthétise toutes les données de 528 plantes.

Module 3 : Accompagnement de la grossesse – Partie 1

- Passer en revue la physiologie de la grossesse.
- Connaître les préparations les plus appropriées pour accompagner cette période.
- Nausées, troubles digestifs et urinaires : savoir quelle stratégie utiliser pour soulager ces troubles.

Module 4 : Accompagnement de la grossesse – Partie 2

- Retour veineux, problème de sommeil, infections respiratoires : savoir quelle stratégie choisir pour soulager ces troubles.
- Prévention des fausses couches et préparation à l'accouchement : savoir quelle stratégie utiliser.

Module 5 : Sécurité des plantes pendant l'allaitement

- Savoir utiliser le tableur pour évaluer les risques des plantes pendant l'allaitement, en prenant connaissance des clés d'utilisation.

Module 6 : Accompagnement du post-partum et de l'allaitement

- Définir une stratégie pour accompagner la période difficile du post-partum avec son lot de désagréments : saignements, crampes, déchirures, épisiotomie, hémorroïdes, seins douloureux, épuisement, déprime du post-partum.



Tarif de la formation :

600 euros net de taxe

TVA non applicable, — Art.261.4.4 a du CGI



PROGRAMME DE FORMATION

LES FONDATIONS DE LA GEMMOTHERAPIE

AVEC VALÉRIE CATALA

 **Durée : 6h36 de cours enregistrés et 9h31 de questions/réponses enregistrées**

 **Objectifs :**

- Connaître l'histoire et les fondements de la gemmothérapie : comment cette approche s'est développée et pourquoi elle trouve une résonance forte aujourd'hui.
- Comprendre l'aspect botanique des bourgeons et leur environnement : l'importance de bien choisir et prélever la matière végétale avec discernement.
- Cerner comment ramasser les bourgeons d'une manière respectueuse (vidéo en nature). Apprendre à fabriquer un macérat glyciné avec les bons solvants, règles de calculs, etc. (vidéo en atelier).
- Apprendre à filtrer le macérat et mettre en flacons (vidéo en atelier).
- Situer la réflexion thérapeutique qui accompagne la gemmothérapie : comment intégrer la gemmothérapie de façon éclairée et autonome dans une démarche de soin globale, chez l'enfant comme chez l'adulte.
- Identifier les contre-indications et effets indésirables possibles si la gemmothérapie est mal utilisée.
- Distinguer l'utilisation des sprays buccaux, des applications locales, les associations avec la phytothérapie, les notions de gemmothérapie sensible.
- Analyser les macérats de bourgeons incontournables : cassissier, figuier, romarin, noyer, peuplier, bouleau, églantier, sapin pectiné, orme, charme, tilleul, vigne, ronce, olivier, noisetier, sequoia.
- Pratiquer au travers d'études de cas pour les problématiques aiguës, chroniques ou en préventif.

Public visé :

- Personnes en quête de solutions naturelles pour soulager leurs maux du quotidien et améliorer leur bien-être.
- Passionnés d'herboristerie familiale, désireux d'élargir leur palette de compétences et d'intégrer les bienfaits des bourgeons dans leur pratique.
- Praticiens et professionnels de la santé qui souhaitent approfondir leurs connaissances et intégrer la gemmothérapie dans leur approche thérapeutique.

Formatrice :

- Valérie Catala : Praticienne herbaliste spécialisée en gemmothérapie et élixirs floraux, autrice et formatrice professionnelle, enregistrée sous le n° NDA 76311373531 (Région Occitanie).

Contenu de la formation :

Cette formation comprend : 6h36 de vidéos d'enseignement enregistrées disponibles sur la plateforme, et 9h31 de webinaires enregistrés de questions/réponses.

Les durées mentionnées n'incluent pas la durée du travail personnel. Celui-ci est estimé à environ 1h30 pour chaque vidéo d'enseignement et de webinaire.

La formation est composée de 9 modules, avec au moins un module qui s'ouvre par semaine.

Contenu des modules d'enseignement :

Module 1 : Origines

- Connaître le contexte historique qui a mené à la création de la gemmothérapie

Module 2 : Cueillette

- Connaître les différents paramètres d'une bonne cueillette de bourgeons et de jeunes pousses, respectueuse de la ressource végétale.
- Cerner les différentes étapes de la cueillette et leurs impacts sur la qualité du macérat de gemmothérapie.
- Savoir identifier les principaux bourgeons grâce aux planches photos détaillées des bourgeons à différents stades de croissance, qui ont été élaborées par Valérie au fil des années de pratique.

Module 3 : Fabrication

- Savoir employer les deux recettes classiques et conventionnelles de confection d'un macérat glyciné concentré de bourgeons, et être capable de choisir le type de recettes en fonction de leurs avantages et limites

Module 4 : Botanique

- Connaître le rôle des bourgeons dans le règne végétal, leur fonctionnement et leur richesse, catégoriser les différents termes et aspects botaniques des bourgeons et déterminer les caractéristiques des cellules méristématiques.
- Assimiler la technicité botanique des méristèmes pour comprendre leurs fonctions chez les végétaux et les intérêts thérapeutiques qu'ils proposent.
- Savoir quels tissus cueillir et à quelles époques selon les essences pour l'usage des méristèmes en gemmothérapie.

Module 5 : Galéniques et solvants

- Savoir distinguer les différents constituants chimiques et biochimiques, comprendre le procédé d'extraction des principes actifs en gemmothérapie, comprendre l'intérêt des solvants utilisés en gemmothérapie et connaître les différences entre les différents macérats.
- Savoir se repérer parmi des différents macérats, et sélectionner les recettes en fonction de leurs caractéristiques.

Module 6 : Filtration

- Connaître les différentes étapes post macération, de la filtration à l'étiquetage et choisir le matériel adapté en fonction du niveau (débutant-initié ou professionnel).
- Relever les ressources en vigueur concernant la réglementation de l'étiquetage pour la gemmothérapie professionnelle.

Module 7 : Utilisations

- Savoir pratiquer la gemmothérapie à bon escient, dans les meilleures conditions.
- Connaître les modalités d'utilisation des macérats glycinés pour une efficacité optimale et un emploi sécurisé.
- Connaître les bienfaits thérapeutiques de la gemmothérapie.

Module 8, 9, 10 : Stratégies pratiques

- Connaître les différents usages possibles des macérats glycinés de gemmothérapie et savoir élaborer un protocole de soin traditionnel de gemmothérapie.
- Connaître les emplois conventionnels et les usages très peu connus et émergents de la gemmothérapie.
- S'entraîner avec des études de cas.

Module 11 : Pour aller plus loin

- Pdf de lectures recommandées pour approfondir ses connaissances en gemmothérapie.



Tarif de la formation :

396 euros net de taxe - TVA non applicable, — Art.261.4.4 a du CGI



PROGRAMME DE FORMATION

CURSUS COMPLET D'HERBORISTERIE



Durée : 137h17 de cours enregistrés et 71h03 de questions/réponses enregistrées



Objectifs :

- Apprendre les techniques de fabrication des principales galéniques de l'herboristerie traditionnelle.
- Apprendre les propriétés et indications des plantes pour les déséquilibres les plus courants.
- Apprendre à conseiller les plantes avec les bonnes formes, dosages, et durées d'utilisation, en connaissant les précautions et contrindications.
- Apprendre à évaluer le terrain de la personne avec ses forces et faiblesses, puis formuler une stratégie personnalisée pour améliorer sa qualité de vie.

Public visé :

- Pour celles et ceux désirant acquérir une formation complète sur l'utilisation des plantes médicinales et de l'herboristerie pour accompagner la plupart des déséquilibres et améliorer la qualité de vie.

Contenu de la formation :

Cette formation comprend 133h28 de vidéos d'enseignement enregistrées disponibles sur la plateforme, et 64h02 de webinaires enregistrés de questions/réponses.

Les durées mentionnées n'incluent pas la durée du travail personnel.

Celui-ci est estimé à environ 1h30 pour chaque heure de vidéo d'enseignement et de webinaire.

Le Coursus complet d'herboristerie est composé de 10 formations, avec au moins un module qui s'ouvre par semaine. Pour le détail de chaque formation, merci d'aller voir le programme détaillé de chacune d'elle sur la page du catalogue.

Voici la liste des formations contenues dans le Cours complet d'herboristerie, avec les objectifs pour chacune :

● Formation : Fabrication de produits à base de plantes (11h05 de vidéos d'enseignement et 10h26 de webinaires enregistrés de questions / réponses – 8 modules)

- Savoir récolter, trier, faire sécher et conserver les plantes médicinales sans perdre leurs qualités de remèdes.
- Comprendre les avantages et inconvénients de chaque grande classe de préparations d'herboristerie : plante en vrac, poudre, teinture, macérats huileux, macérats glycinés, préparations grasses, sirops, etc.
- Comprendre le pouvoir d'extraction des différents solvants à différentes températures.
- Savoir réaliser une large gamme de produits avec du matériel simple et minimaliste.
- Maîtriser les techniques de fabrication d'une manière précise et détaillée afin d'obtenir un produit de qualité optimale.
- Se faire plaisir et apprendre l'herboristerie d'une manière ludique, tout en fournissant la famille et les proches avec une boîte à outils riche pour tous les petits maux de la vie quotidienne.

● Formation : Introduction à l'herbalisme (15h03 de vidéos d'enseignement et 5h36 de webinaires enregistrés de questions / réponses – 8 modules)

- Acquérir les bases théoriques et pratiques de l'herbalisme pour une utilisation autonome et sécurisée.
- Comprendre les différentes formes galéniques des plantes et leur usage optimal.
- Appliquer des stratégies de dosage adaptées selon les situations et les besoins individuels.
- Identifier les précautions et contre-indications à la fois théoriques et observées en pratique.
- Comprendre les tenants et aboutissants des interactions entre plantes et médicaments et pouvoir mener une réflexion autonome et structurée sur le sujet.
- Développer une réflexion globale et holistique sur la santé à travers l'utilisation des plantes médicinales.

● Formation : Santé du foie et de la vésicule biliaire (7h20 de vidéos d'enseignement et 3h27 de webinaires enregistrés de questions / réponses – 7 modules)

- Comprendre le rôle fondamental du foie dans notre santé globale, d'un point de vue détoxification et élimination, mais aussi comme point central dans la fabrication et modification de messagers (hormones), transporteurs (lipoprotéines), etc.
- Comprendre pourquoi, dans tous les ouvrages classiques et anciennes, on trouve toujours une "plante du foie" dans les mélanges pour un large panel de conditions, de l'infectieux à l'allergique en passant par les problèmes de peau, de migraine, etc.

- Apprendre à mettre en place une cure dépurative efficace, adaptée à nos besoins, fondée sur une longue tradition ancestrale, mais aussi révisée et adaptée aux problématiques modernes.
- Soutenir le foie et la vésicule biliaire dans des situations spécifiques (allergies, inflammations, migraines, etc.).
- Développer une autonomie pour choisir les plantes, dosages et protocoles adaptés à votre situation.
- Savoir accompagner les troubles tels que les calculs biliaires, l'élévation des marqueurs hépatiques, la stéatose hépatique ou d'autres déséquilibres affectant le foie ou la vésicule biliaire, toujours en complément d'un suivi médical.

Formation : Santé du système digestif (8h23 de vidéos d'enseignement et 8h22 de webinaires enregistrés de questions / réponses- 10 modules)

- Comprendre le fonctionnement du système digestif, ses déséquilibres courants et leur impact sur la santé globale.
- Comprendre la danse élégante et complexe qui s'opère entre les différents systèmes : nerveux et digestifs en particulier.
- Apprendre à utiliser les plantes médicinales pour prévenir et soulager les troubles digestifs en complément d'un soin médical.
- Intégrer le rôle primordial de la flore intestinale dans un programme d'accompagnement (plantes prébiotiques, probiotiques).
- Intégrer le rôle primordial de la flore intestinale dans un programme d'accompagnement (plantes prébiotiques, probiotiques).
- Devenir autonome dans la gestion de votre santé digestive grâce à des connaissances solides et des stratégies validées par l'expérience du praticien.

Formation : Santé du système nerveux (13h20 de vidéos d'enseignement et 4h10 de webinaires enregistrés de questions / réponses – 15 modules)

- Comprendre le fonctionnement du système nerveux, ses déséquilibres courants ainsi que leur impact sur la santé globale.
- Comprendre les causes et mécanismes sous-jacents du stress, de l'anxiété, de la déprime, des troubles du sommeil, des troubles cognitifs et des migraines.
- Apprendre à utiliser les plantes médicinales pour prévenir et soulager les troubles du système nerveux en complément d'un soin médical.
- Choisir et utiliser les plantes médicinales de manière ciblée et durable dans le contexte de programmes durant plusieurs semaines à plusieurs mois.
- Devenir autonome dans la gestion de votre santé nerveuse grâce à des connaissances solides et des stratégies validées par l'expérience du praticien.

Formation : Immunité, infections respiratoires et ORL (13h09 de vidéos d'enseignement et 1h30 de webinaires enregistrés de questions / réponses – 11 modules)

- Pouvoir accompagner les problématiques hivernales avec les plantes chez l'enfant et l'adulte dans la prudence et le respect de nos traditions.
- Comprendre les mécanismes physiologiques mis en cause pour chaque problématique. • Savoir identifier les plantes en fonction de l'action souhaitée afin de pouvoir élaborer des stratégies adaptées et sécuritaires.
- Favoriser un bon fonctionnement du système immunitaire en s'appuyant sur une approche globale et naturopathique.
- Mettre en place une boîte à outils à base de plantes et de compléments alimentaires naturels afin de pouvoir élaborer des stratégies adaptées et sécuritaires.
- Sélectionner les bonnes formes et les bons dosages pour accompagner les enfants, sans prendre de risques.
- Savoir confectionner les produits soi-même et connaître les meilleures sources d'approvisionnement dans le commerce.

Formation : Allergies respiratoires (9h12 de vidéos d'enseignement – 10 modules)

- Connaître les causes possibles et multifactorielles des allergies dans le monde actuel.
- Connaître l'impact significatif de l'alimentation sur l'état inflammatoire et allergique ; connaître et expérimenter avec l'alimentation antiinflammatoire.
- Acquérir une stratégie générique qui permet d'aborder tout type d'allergies chroniques en travaillant avec un programme de fond.
- Savoir travailler en prévention et en gestion des crises.
- Savoir spécialiser la stratégie pour une rhinite, conjonctivite, toux allergique.
- Savoir aborder l'asthme allergique sans prendre de risque.

Formation : Santé ostéo-articulaire et musculo-tendineuse (14h45 de vidéos d'enseignement et 2h39 de webinaires enregistrés de questions / réponses – 17 modules)

- Développer une compréhension approfondie de la physiologie des os, des articulations, des muscles, des tendons et des ligaments.
- Connaître les principales raisons des troubles ostéo-articulaires et musculo-tendineux afin de proposer des solutions globales.
- Sélectionner les plantes en fonction de l'action souhaitée afin de pouvoir élaborer des stratégies adaptées et sécuritaires.
- Apprendre à construire des stratégies de prise en charge intégratives incluant la phytothérapie, les compléments alimentaires, l'alimentation anti-inflammatoire et des approches holistiques.
- Appliquer ces connaissances à des cas pratiques et études de cas pour un accompagnement personnalisé et sécuritaire.

Formation : Accompagnement de la femme, de la puberté à la ménopause (27h37 de vidéos d'enseignement et 10h57 de webinaires enregistrés de questions / réponses – 23 modules)

- Pouvoir accompagner votre clientèle féminine tout au long des différentes phases de la vie.
- Connaître les principaux troubles et déséquilibres féminins pouvant toucher la femme de l'adolescence à la ménopause.
- Comprendre les mécanismes mis en cause pour chaque problématique.
- Savoir identifier les plantes en fonction de l'action souhaitée afin de pouvoir élaborer des stratégies adaptées et sécuritaires. Connaître les stratégies et synergie à adopter.
- Apprendre à réaliser soi-même ses préparations (quels mélanges de quelles plantes et dans quelles proportions).
- Être capable de promulguer des conseils en phytothérapie et herboristerie.
- Mettre en application des conseils sur l'alimentation et l'hygiène de vie en se basant sur les concepts de naturopathie.

Formation : Piliers du bien-être et bilan (17h13 de vidéos d'enseignement et 23h56 de webinaires enregistrés de questions / réponses – 18 modules)

- Évaluer le terrain global d'une personne au travers des grands piliers du bien-être.
- Établir un bilan personnalisé et holistique de la personne.
- Élaborer une stratégie d'accompagnement sur mesure, tenant compte des déséquilibres de terrain.
- Réviser les plantes adaptées à chaque pilier (étudiées dans les autres formations) et conseiller ces plantes en fonction des besoins de la personne.
- Structurer des entretiens et des suivis pour optimiser l'efficacité des recommandations.
- S'exercer au travers des nombreuses études de cas soumises par les apprenants et commentées par les enseignants.



Tarif de la formation :

5641,60 euros net de taxe -TVA non applicable, — Art.261.4.4 a du CGI





PROGRAMME DE FORMATION

CURSUS PRATICIEN.NE EN

HERBORISTERIE



Durée : 38h51 de cours enregistrés et 43h19 de questions/réponses enregistrées



Objectifs :

- Connaître tous les grands piliers du bien-être qui soutiennent le terrain de la personne : alimentation, digestion, élimination, gestion du stress et de la vitalité, sommeil, activité physique, santé immunitaire, circulatoire et hormonale.
- Savoir détecter les forces et faiblesses constitutionnelles de la personne et de son terrain, et dresser un bilan bien-être qui servira de stratégie d'accompagnement.
- Savoir organiser et assurer le rendez-vous bilan ainsi que tous les suivis au fil des mois.
- Découvrir un mode itératif de travail qui permet, au fil des mois, de dresser des hypothèses, tester, ajuster et proposer un programme à base de plantes de plus en plus personnalisé.
- Maîtriser les formes, dosages, élaboration de mélanges, précautions d'emploi, réactions indésirables et interactions plantes-médicaments.
- Aborder les aspects juridiques, techniques et commerciaux ainsi que les compétences, postures et rôles nécessaires pour une installation réussie.

Public visé :

- Personnes voulant acquérir une boîte à outils solide et élaborée par des praticiens expérimentés afin d'établir des bilans bien-être et d'accompagner des individus dans une activité de conseil en plantes.
- Personnes désirant se lancer dans une activité commerciale de conseil et voulant comprendre les tenants et aboutissants techniques, commerciaux, et surtout juridiques (en France spécifiquement).
- À d'autres types de praticiens (naturopathes ou autres) ayant été formés à une approche générique de l'accompagnement (à l'aide de pratiques diverses et variées) et voulant se spécialiser dans les outils d'herboristerie traditionnelle.

Contenu de la formation :

- Cette formation comprend : 38h51 de vidéos d'enseignement enregistrées disponibles sur la plateforme, et 43h19 de webinaires enregistrés de questions/réponses. Les durées mentionnées n'incluent pas la durée du travail personnel.
- La formation est composée de 33 modules, avec au moins un module qui s'ouvre par semaine.

Contenu des modules d'enseignement :

Bloc 1 Les piliers bien-être et bilan (17h13 de vidéo d'enseignement – 23h56 de webinaires - 18 modules)

- Comment accompagner une personne, d'une manière globale et de terrain, à l'aide des plantes, en prenant en compte ses forces et ses faiblesses :
- Évaluation du terrain de la personne en suivant les grands piliers du bien-être : Alimentation, Digestion, Élimination, Gestion du stress, Sommeil, Activité physique, Immunité, Santé hormonale, Santé circulatoire, Environnement.
- Établissement d'un bilan personnalisé, global et holistique. • Élaboration d'une stratégie pour bien accompagner la personne.
- Rappel des différentes catégories de plantes adaptées pour chaque pilier en question.
- Organisation de l'entrevue ainsi que des suivis pour délivrer les conseils et mesurer les progrès.
- 14h de webinaires questions/réponses enregistrés pour les piliers bien-être.

Bloc 2 : Introduction à la pratique de l'herbalisme (15h03 de vidéo d'enseignement – 5h36 de webinaire - 8 modules)

- Connaître, les bases essentielles pour bien utiliser les plantes médicinales.
- Connaître les avantages et inconvénients de chaque forme.
- Savoir déterminer les dosages typiques pour chaque type de produit du commerce (ou fabriqué maison).
- Comprendre comment on constitue des mélanges à base de plante.
- Connaître les petits effets indésirables qui peuvent se produire lorsqu'on utilise les plantes.
- Comprendre les précautions et contrindications à prendre lorsqu'on utilise les plantes médicinales.
- Apprendre à utiliser un modèle de travail pour faire des recherches sur les interactions entre plantes et médicaments.
- Comment garder une vue globale pour avoir des résultats, sans se limiter uniquement aux symptômes.
- Découvrir un modèle simple pour formuler des hypothèses, introduire un nombre limité de plantes, mesurer les résultats et affiner votre démarche.
- 4h de webinaires questions/réponses sur l'introduction à l'herbalisme.

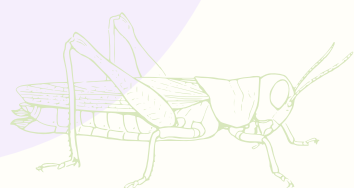
Bloc 3 : S'installer en France en tant que praticien/conseillé (6h35 de vidéo d'enseignement – 13h47 de webinaires - 7 modules)

- Juridique : face aux ordres (des médecins, des pharmaciens).
- Juridique : face à l'administration (DGCCRF et autres organismes), aux consommateurs et associations de consommateurs (droit de la consommation).
- Choisir ses statuts d'entreprise.
- Monter son business plan.
- Obtenir des aides et s'organiser.
- Développer son activité en présentiel, en ligne, pérenniser son activité.
- 10h de webinaires-conférences enregistrés sur s'installer en France en tant que praticien, avec intervention d'experts (intervenants externes) pour répondre à toutes les questions juridiques et commerciales.



Tarif de la formation :

1340 euros net de taxe -TVA non applicable, — Art.261.4.4 a du CGI





PROGRAMME DE FORMATION

CURSUS COMPLET D'HERBORISTERIE

+ S'INSTALLER EN FRANCE EN TANT QUE PRATICIEN



Durée : 143h52 de cours enregistrés et 84h50 de questions/réponses enregistrées



Objectifs :

- Apprendre les techniques de fabrication des principales galéniques de l'herboristerie traditionnelle.
- Apprendre les propriétés et indications des plantes pour les déséquilibres les plus courants.
- Apprendre à conseiller les plantes avec les bonnes formes, dosages, et durées d'utilisation, en connaissant les précautions et contrindications.
- Apprendre à évaluer le terrain de la personne avec ses forces et faiblesses, puis formuler une stratégie personnalisée pour améliorer sa qualité de vie.

Public visé :

- Pour celles et ceux désirant acquérir une formation complète sur l'utilisation des plantes médicinales et de l'herboristerie pour accompagner la plupart des déséquilibres et améliorer la qualité de vie.

Contenu de la formation :

Cette formation comprend : 143h52 de vidéos d'enseignement enregistrées disponibles sur la plateforme, et 84h50 de webinaires enregistrés de questions/réponses. Les durées mentionnées n'incluent pas la durée du travail personnel.

Le Coursus complet d'herboristerie + s'installer en France est composé de 11 formations.

Pour le détail de chaque formation, merci d'aller voir le programme détaillé de chacune d'elle sur la page du catalogue.

Voici la liste des formations contenues dans le Cours, avec les objectifs pour chacune :

Formation : Fabrication de produits à base de plantes (11h05 de vidéos d'enseignement et 10h26 de webinaires enregistrés de questions / réponses – 8 modules)

- Savoir récolter, trier, faire sécher et conserver les plantes médicinales sans perdre leurs qualités de remèdes.
- Comprendre les avantages et inconvénients de chaque grande classe de préparations d'herboristerie : plante en vrac, poudre, teinture, macérats huileux, macérats glycinés, préparations grasses, sirops, etc.
- Comprendre le pouvoir d'extraction des différents solvants à différentes températures.
- Savoir réaliser une large gamme de produits avec du matériel simple et minimaliste.
- Maîtriser les techniques de fabrication d'une manière précise et détaillée afin d'obtenir un produit de qualité optimale.
- Se faire plaisir et apprendre l'herboristerie d'une manière ludique, tout en fournissant la famille et les proches avec une boîte à outils riche pour tous les petits maux de la vie quotidienne.

Formation : Introduction à l'herbalisme (15h03 de vidéos d'enseignement et 5h36 de webinaires enregistrés de questions / réponses – 8 modules)

Acquérir les bases théoriques et pratiques de l'herbalisme pour une utilisation autonome et sécurisée.

- Comprendre les différentes formes galéniques des plantes et leur usage optimal.
- Appliquer des stratégies de dosage adaptées selon les situations et les besoins individuels.
- Identifier les précautions et contre-indications à la fois théoriques et observées en pratique.
- Comprendre les tenants et aboutissants des interactions entre plantes et médicaments et pouvoir mener une réflexion autonome et structurée sur le sujet.
- Développer une réflexion globale et holistique sur la santé à travers l'utilisation des plantes médicinales.

Formation : Santé du foie et de la vésicule biliaire (7h20 de vidéos d'enseignement et 3h27 de webinaires enregistrés de questions / réponses – 7 modules)

- Comprendre le rôle fondamental du foie dans notre santé globale, d'un point de vue détoxification et élimination, mais aussi comme point central dans la fabrication et modification de messagers (hormones), transporteurs (lipoprotéines), etc
- Comprendre pourquoi, dans tous les ouvrages classiques et anciennes, on trouve toujours une "plante du foie" dans les mélanges pour un large panel de conditions, de l'infectieux à l'allergique en passant par les problèmes de peau, de migraine, etc.

- Apprendre à mettre en place une cure dépurative efficace, adaptée à nos besoins, fondée sur une longue tradition ancestrale, mais aussi révisée et adaptée aux problématiques modernes.
- Soutenir le foie et la vésicule biliaire dans des situations spécifiques (allergies, inflammations, migraines, etc.).
- Développer une autonomie pour choisir les plantes, dosages et protocoles adaptés à votre situation.
- Savoir accompagner les troubles tels que les calculs biliaires, l'élévation des marqueurs hépatiques, la stéatose hépatique ou d'autres déséquilibres affectant le foie ou la vésicule biliaire, toujours en complément d'un suivi médical.

Formation : Santé du système digestif (8h23 de vidéos d'enseignement et 8h22 de webinaires enregistrés de questions / réponses- 10 modules)

- Comprendre le fonctionnement du système digestif, ses déséquilibres courants et leur impact sur la santé globale.
- Comprendre la danse élégante et complexe qui s'opère entre les différents systèmes : nerveux et digestifs en particulier.
- Apprendre à utiliser les plantes médicinales pour prévenir et soulager les troubles digestifs en complément d'un soin médical.
- Intégrer le rôle primordial de la flore intestinale dans un programme d'accompagnement (plantes prébiotiques, probiotiques).
- Intégrer le rôle primordial de la flore intestinale dans un programme d'accompagnement (plantes prébiotiques, probiotiques).
- Devenir autonome dans la gestion de votre santé digestive grâce à des connaissances solides et des stratégies validées par l'expérience du praticien.

Formation : Santé du système nerveux (13h20 de vidéos d'enseignement et 4h10 de webinaires enregistrés de questions / réponses – 15 modules)

- Comprendre le fonctionnement du système nerveux, ses déséquilibres courants ainsi que leur impact sur la santé globale.
- Comprendre les causes et mécanismes sous-jacents du stress, de l'anxiété, de la déprime, des troubles du sommeil, des troubles cognitifs et des migraines.
- Apprendre à utiliser les plantes médicinales pour prévenir et soulager les troubles du système nerveux en complément d'un soin médical.
- Choisir et utiliser les plantes médicinales de manière ciblée et durable dans le contexte de programmes durant plusieurs semaines à plusieurs mois.
- Devenir autonome dans la gestion de votre santé nerveuse grâce à des connaissances solides et des stratégies validées par l'expérience du praticien.

Formation : Immunité, infections respiratoires et ORL (13h09 de vidéos d'enseignement et 1h30 de webinaires enregistrés de questions / réponses – 11 modules)

- Pouvoir accompagner les problématiques hivernales avec les plantes chez l'enfant et l'adulte dans la prudence et le respect de nos traditions.
- Comprendre les mécanismes physiologiques mis en cause pour chaque problématique.
- Savoir identifier les plantes en fonction de l'action souhaitée afin de pouvoir élaborer des stratégies adaptées et sécuritaires.
- Favoriser un bon fonctionnement du système immunitaire en s'appuyant sur une approche globale et naturopathique.
- Mettre en place une boîte à outils à base de plantes et de compléments alimentaires naturels afin de pouvoir élaborer des stratégies adaptées et sécuritaires.
- Sélectionner les bonnes formes et les bons dosages pour accompagner les enfants, sans prendre de risques. • Savoir confectionner les produits soi-même et connaître les meilleures sources d'approvisionnement dans le commerce.

Formation : Allergies respiratoires (9h12 de vidéos d'enseignement – 10 modules)

- Connaître les causes possibles et multifactorielles des allergies dans le monde actuel.
- Connaître l'impact significatif de l'alimentation sur l'état inflammatoire et allergique ; connaître et expérimenter avec l'alimentation antiinflammatoire.
- Acquérir une stratégie générique qui permet d'aborder tout type d'allergies chroniques en travaillant avec un programme de fond.
- Savoir travailler en prévention et en gestion des crises.
- Savoir spécialiser la stratégie pour une rhinite, conjonctivite, toux allergique.
- Savoir aborder l'asthme allergique sans prendre de risque.

Formation : Santé ostéo-articulaire et musculo-tendineuse (14h45 de vidéos d'enseignement et 2h39 de webinaires enregistrés de questions / réponses – 17 modules)

- Développer une compréhension approfondie de la physiologie des os, des articulations, des muscles, des tendons et des ligaments.
- Connaître les principales raisons des troubles ostéo-articulaires et musculo-tendineux afin de proposer des solutions globales.
- Sélectionner les plantes en fonction de l'action souhaitée afin de pouvoir élaborer des stratégies adaptées et sécuritaires.
- Apprendre à construire des stratégies de prise en charge intégratives incluant la phytothérapie, les compléments alimentaires, l'alimentation anti-inflammatoire et des approches holistiques.
- Appliquer ces connaissances à des cas pratiques et études de cas pour un accompagnement personnalisé et sécuritaire.

Formation : Accompagnement de la femme, de la puberté à la ménopause (27h37 de vidéos d'enseignement et 10h57 de webinaires enregistrés de questions / réponses – 23 modules)

- Pouvoir accompagner votre clientèle féminine tout au long des différentes phases de la vie.
- Connaître les principaux troubles et déséquilibres féminins pouvant toucher la femme de l'adolescence à la ménopause.
- Comprendre les mécanismes mis en cause pour chaque problématique.
- Savoir identifier les plantes en fonction de l'action souhaitée afin de pouvoir élaborer des stratégies adaptées et sécuritaires.
- Connaître les stratégies et synergie à adopter.
- Apprendre à réaliser soi-même ses préparations (quels mélanges de quelles plantes et dans quelles proportions).
- Être capable de promulguer des conseils en phytothérapie et herboristerie.
- Mettre en application des conseils sur l'alimentation et l'hygiène de vie en se basant sur les concepts de naturopathie.

Formation : Piliers du bien-être et bilan (17h13 de vidéos d'enseignement et 23h56 de webinaires enregistrés de questions / réponses – 18 modules)

- Évaluer le terrain global d'une personne au travers des grands piliers du bien-être.
- Établir un bilan personnalisé et holistique de la personne.
- Élaborer une stratégie d'accompagnement sur mesure, tenant compte des déséquilibres de terrain.
- Réviser les plantes adaptées à chaque pilier (étudiées dans les autres formations) et conseiller ces plantes en fonction des besoins de la personne.
- Structurer des entretiens et des suivis pour optimiser l'efficacité des recommandations.
- S'exercer au travers des nombreuses études de cas soumises par les apprenants et commentées par les enseignants.

Formation : S'installer en France en tant que praticien (6h35 de vidéos d'enseignement et 13h47 de webinaires enregistrés de questions / Réponses – 7 modules)

- Comprendre le cadre et les obligations légales pour exercer d'une manière sereine et minimiser les risques.
- Clarifier les démarches liées à la création et au développement d'une activité de conseil.
- Partager des stratégies de marketing et de gestion pour rendre l'activité viable et durable.
- Offrir un espace d'échange et de soutien entre professionnels pour s'enrichir mutuellement.



Tarif de la formation :

6009,60 € net de taxe - TVA non applicable, — Art.261.4.4 a du CGI



