

Praticien de santé naturopathe Niveau 1

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 25163629F — Mise à jour : 1 juin 2026

Organisme responsable : CENATHO

Contenu

Objectifs

- Avoir compris le rôle du naturopathe
- Avoir intégré l'histoire, la philosophie et les grands principes de la naturopathie holistique
- Avoir appris les bases de biochimies utiles à la compréhension de l'anatomie et de la physiologie
- Connaître le fonctionnement du système digestif et sa place centrale en naturopathie
- Connaître les techniques majeures et mineures et avoir compris leur place dans les cures naturopathiques
- Avoir expérimenté les outils et techniques majeures naturopathiques
- Avoir initié une démarche personnelle pour une meilleure compréhension de soi et une amélioration de son hygiène de vie, dans le but de pouvoir conseiller ses futurs clients avec pertinence et cohérence.
- Être capable d'établir un bilan de vitalité et de terrain
- Avoir intégré les connaissances fondamentales dans les techniques majeures
- Être capable de conseiller et réaliser un massage bien-être
- Être capable de conseiller une technique réflexe adaptée
- Être capable de réaliser, conseiller et guider un exercice de respiration et une séance de relaxation

Programme

- Présentation générale et aide à l'apprentissage
- Sciences fondamentales
- Biochimie
- Etude de la cellule
- Anatomie-physiologie de l'appareil digestif
- Anatomie-physiologie de l'appareil respiratoire
- Anatomie-physiologie de l'appareil cardiovasculaire et lymphatique
- Repérages anatomiques et palpation
- Etude du sommeil et clés naturopathiques
- Stratégie naturopathique (24h)
- Méthodologie appliquée aux connaissances de niveau 1
- Méthodologie et clinique appliquée aux troubles du transit, diarrhée, constipation.
- Pratique de la consultation (12h)
- Pratique du bilan naturopathique
- Méthodologie appliquée aux connaissances de niveau 1, dont premières approches rédigées du PHV.
- Naturopathie générale
- Historique
- Hygiène vitale et philosophie vitaliste, humorisme et causalisme
- Cures et techniques naturopathiques
- Bilan vital naturopathique
- Constitutions, tempéraments, diathèses et vitalométrie : théorie et TPD

Iridologie de terrain

Nutrition

Etude des macronutriments : protides lipides et glucides

Etude des micronutriments : vitamines, minéraux et oligo-éléments, phytonutriments

Etude critique des différents régimes et aliments sujets à caution

Supers aliments et aliments de complément

Etude théorique du jeûne, des monodiètes (dont intérêt pharmacodynamique des aliments) et des cures diététiques

Alimentation du bébé, de l'enfant et de l'adolescent

Activités physiques

Activités physiques en naturopathie : premières approches théoriques et pratiques

Psychologie

Concepts fondamentaux

Les pères fondateurs, leurs éclairages sur la psychée humaine

Psychosomatique et somatopsychique : symbolisme du corps humain et des pathologies...

Caractères, personnalité, structures pathologiques et névroses.

Hygiène et culture respiratoire : théorie et TPD

Hydrologie

Histoire, physio et différentes techniques à l'eau chaude, à l'eau froide

Place de l'hydro dans les cures naturopathiques

Techniques manuelle

Massage californien

Sympatico

Relaxologie

La relaxologie en naturopathie

Training autogène de Schultz et méthode Jacobson

Les bases de la sophrologie appliquées au stress

Physiopatho du stress, burn out, stress post traumatique

Compléments alimentaires et végétaux

Les elixirs floraux

Séjour d'immersion

Expérimentation pratique en groupe des techniques naturopathiques : alimentation, exercices physiques, hydro, relaxation, respiration...

Examen oral et écrit de niveau 1

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Niveau Bac général, pro ou techno, BP

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Métiers associés

K1103 — Développement personnel et bien-être de la personne

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2023527	Présentiel	Cesson-Sévigné	08/04/2026	20/03/2027
2304809	Présentiel	Cesson-Sévigné	06/10/2026	29/04/2027

Source : GREF Bretagne #25163629F