

**Actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances en gestion du stress via la thérapie holistique**

**Nutrition, Nutrithérapie, Biochimie**

*Ce module est le deuxième des 22 modules du Cours Fondamental*

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :**

Cette session de formation vise à fournir aux participants une compréhension approfondie des liens entre la nutrition, la santé holistique et les bases biochimiques des processus métaboliques. Comprendre les principes fondamentaux de la nutrition et de la nutrithérapie, explorer les interactions entre la nutrition, la santé physique et mentale dans une approche holistique.

**CONTENU DE LA FORMATION :**

*JOUR 1*

Introduction à la thérapie holistique : principes de base de la thérapie holistique, approche intégrative de la santé.

Fondement de la nutrition holistique : les considérations sur l'alimentation comme élément essentiel de la santé globale, aliments entiers, nutriments et énergie vitale.

*JOUR 2*

Nutrithérapie holistique : utilisation des aliments et des nutriments comme outils thérapeutiques. Adaptations nutritionnelles pour soutenir différents systèmes corporels.

Biochimie nutritionnelle avancée : exploration détaillée des macronutriments (glucides, protéines et lipides) et micronutriments (vitamines et minéraux).

*JOUR 3*

Interactions nutrition - santé : compréhension des liens entre alimentation et conditions de santé spécifiques. Prévention et gestion des maladies par le biais de l'alimentation. Planification des régimes alimentaires pour des besoins spécifiques (sportifs, personnes âgées, etc...). Approches holistiques pratiques : Techniques de consultation holistique en nutrition.

Ethique et déontologie en thérapie holistique.



**Formation en Présentiel**

**3 jours : 21 heures**

**06, 07 et 08 juin 2025**

**Lieu : Apt (84)**

**Public concerné :**

Praticiens de bien-être et toute personne intéressée par les outils holistiques pour la prise en charge de la gestion du stress

**Pas de pré-requis**

**Intervenante :**

La formation sera assurée par

Stéphanie représentante du laboratoire FENIOUX

Marina BENVENU, représentante du laboratoire SOFINNOV

Béatrice BECHAUD représentante du laboratoire LT LABO

## MODALITES DE FORMATION :

Cours théoriques avec méthodes essentiellement actives et participatives. Cette formation comprend des cours magistraux interactifs, des études de cas, des travaux pratiques et discussions de groupe

Des sessions de consultations simulées seront réalisées pour développer une compréhension pratique des concepts et connaissances enseignés.

Cette session de formation vise à équiper les stagiaires d'une parfaite connaissance en biochimie nutritionnelle pour comprendre les processus métaboliques et réaliser une consultation en nutrithérapie holistique avec une responsabilité éthique et professionnelle.

Un module essentiel pour parfaire ses connaissances afin de pouvoir intégrer la nutrithérapie dans des plans de traitements holistiques, dans le respect des codes déontologiques.

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap :** adapter les méthodes ou les orienter vers d'autres dispositifs selon les éventuels handicaps des stagiaires.

## MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXECUTION DE L'ACTION :

La formation donnera lieu à l'émargement d'une feuille de présence portant la signature de chaque stagiaire pour chaque journée ou demi-journée passée en formation

## ATTESTATION DE FORMATION

Une Attestation de formation indiquant la nature, la date et la durée de formation sera remise au stagiaire à l'issue de la formation.

## LE MOT DE LA DIRECTRICE

« Préparez-vous à plonger dans une expérience de formation enrichissante, basée sur des années d'apprentissage. Ensemble, explorons le potentiel de la thérapie holistique pour favoriser une transformation positive dans le respect et la bienveillance,

Heureuse d'être à vos côtés »  
Christelle Noguét

**Le Cours Fondamental se décline en 22 modules sur 2 années ; ces 22 modules peuvent être suivis indépendamment les uns des autres, en formule « à la carte ». Pour de plus amples renseignements, consulter notre site internet [www.elevaformation.fr](http://www.elevaformation.fr)**

**Support pédagogique :**  
Mise à disposition d'un livret de formation

*La formation sera encadrée par Christelle Noguét, Directrice d'Eleva Formation, Praticienne de santé spécialisée en gestion du stress, exerçant en cabinet depuis plus de 15 ans*

## Tarifs :

Jusqu'à trois modules  
590 euros par module  
au-delà de trois modules  
490 euros par module  
Aides et demandes de subvention possible,  
nous contacter

SIRET  
981 593 262 00018

Centre de Formation  
enregistré sous le  
n°93 84 05 296 84

☎ 06 12 59 30 55

✉ [contact.elevaformation@gmail.com](mailto:contact.elevaformation@gmail.com)

*Eleva formation*  
thérapies holistiques