(PRÉ)MÉNOPAUSE
& SANTÉ NATURELLE

Je m'inscris

École de
Santé Naturelle

L'ÉCOLE DE SANTÉ NATURELLE

" L'École de Santé Naturelle se distingue par son excellence dans l'enseignement à distance des disciplines du bien-être, telles que la naturopathie, la sophrologie et la nutrition.

Notre approche repose sur une vision pragmatique et complémentaire de la médecine, où les pratiques de bien-être sont envisagées comme un art de vivre, conçu pour aider l'organisme à préserver son équilibre naturel.

Nos formations visent à transmettre un savoir-faire et des compétences solides pour une pratique responsable et éclairée. Fondées sur des bases scientifiques, elles sont élaborées par un comité pédagogique qui regroupe des professionnels de santé et du bien-être. Ce comité s'engage à offrir un enseignement moderne et ouvert, adapté aux défis actuels du bien-être.

Depuis plus de 15 ans, nous mettons notre expertise pédagogique au service de nos apprenants, leur proposant une expérience d'apprentissage à distance vivante, personnalisée et engageante. Nous mobilisons des ressources humaines et technologiques pour ancrer durablement les connaissances, tout en favorisant une prise de recul et une mise en pratique régulière. Que vous soyez en reconversion professionnelle, thérapeute en formation continue, ou simplement désireux d'approfondir vos connaissances pour vous-même, nos formations s'adaptent à vos contraintes personnelles et professionnelles. "

NOS ATOUTS

Des formateurs experts & pédagogues

- Un comité pédagogique composé de formateurs reconnus pour leur expertise et leur sens de la pédagogie.

Une formation flexible

- Accédez à l'ensemble des contenus où que vous soyez, sur smartphone, ordinateur ou tablette. Toutes les conférences sont disponibles en replay tout au long de la formation.

Un organisme reconnu pour la qualité de ses méthodes pédagogiques

- L'École de Santé Naturelle, intégrée à Cartesia Formations, est certifiée QUALIOPI, une certification qui atteste de l'excellence de nos processus de formation.

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATION

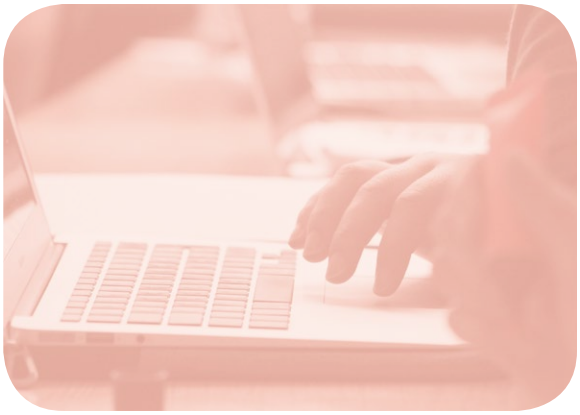
Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Une pédagogie innovante

- Une équipe dédiée imagine de nouvelles expériences d'apprentissage via des formats variés et dynamiques : capsules vidéo, mises en situation, séances de questions-réponses en direct et discussions pédagogiques.

Un accompagnement personnalisé

- Nous vous apportons des réponses à vos questions et suivons de près votre parcours d'apprentissage.



La ménopause est une période de transformation, souvent perçue comme un défi, mais qui peut devenir une **véritable opportunité de renouveau** !

Grâce à cette formation, vous allez apprendre à **comprendre les mécanismes qui agissent sur votre corps** pendant cette période de (pré)ménopause et à utiliser des **solutions naturelles pour retrouver l'équilibre et vitalité**. Que ce soit à travers la nutrition, la gestion du stress, ou le soutien du sommeil et de la mémoire, cette formation offre des clés pratiques pour **vivre sereinement** cette étape de vie.

Rejoignez-nous pour découvrir comment la (pré)ménopause peut devenir une étape de vie traversée avec bienveillance et sérénité.

LIVE Rejoignez-nous pour nos prochains évènements !

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation s'adresse à toutes les femmes qui souhaitent prendre soin d'elles pendant la période de (pré)ménopause ou de ménopause.

Que vous sentiez que la préménopause ne fait que démarrer, ou que vous soyez en pleine ménopause, cette formation vous offre **un soutien bienveillant et des outils concrets** pour mieux vivre les bouleversements émotionnels et physiques liés à cette étape de vie.

La ménopause est souvent une période de questionnements et d'incertitudes, et cette formation vise à apporter des réponses claires, à **renforcer la confiance en soi**, et à vous accompagner dans la réappropriation de votre corps et votre bien-être.

Les objectifs de la formation

Comprendre la ménopause :

Connaître les changements hormonaux et leurs effets.

Mieux gérer les symptômes :

Apprendre des techniques simples pour atténuer les inconforts.

Connaître les habitudes de vie positives pour traverser la (pré)ménopause et la ménopause sereinement :

les habitudes alimentaires saines, l'exercice physique adapté, les routines de soin favorisant la santé, la vitalité et le bien-être émotionnel.

DÉCOUVREZ NOTRE FORMATION

LES 3 AXES PÉDAGOGIQUES

ÉVALUATION PERSONNALISÉE

Avec un questionnaire, pour identifier les différents profils et mieux cibler les besoins et préoccupations spécifiques.

PARCOURS INDIVIDUALISÉ

En fonction du profil, un parcours de formation adapté est proposé, comprenant des modules et techniques sur mesure pour mieux gérer les symptômes, adopter des habitudes bénéfiques et maintenir son bien-être.

APPROCHE INTÉGRATIVE & PRATIQUE

Les modules combinent théorie (compréhension des changements physiologiques et psychologiques) et pratique (gestion du stress, nutrition), avec des solutions concrètes à appliquer au quotidien.

DÉTAILS DU PARCOURS DE FORMATION

20 heures

Le parcours est intégralement en vidéos à distance.
Un live de conclusion et d'échanges aura lieu en fin de formation.

Introduction - Bienvenue et présentation de la formation

- Présentation de la formation, du questionnaire et des 3 profils.
- Présentation des formatrices.

1 Comprendre la (pré)ménopause & son impact

- La physiologie du cycle féminin.
- Les différentes phases de la ménopause et les 3 différents profils.
- Les changements hormonaux et leur impact global sur le corps féminin.
- Les symptômes courants.
- L'intérêt d'un accompagnement naturel.

2 Équilibre nutritionnel & gestion du poids

- Les besoins nutritionnels et les idées reçues.
- L'alimentation anti-inflammatoire.
- La gestion du poids.
- L'assiette idéale selon les 3 profils.

3 Retrouver la sérénité et le moral

- L'impact du cortisol et des hormones du stress sur la femme en pré(ménopause).
- Les techniques classiques de gestion du stress et des émotions : respiration consciente, méditation, relaxation…
- Les techniques complémentaires : aromathérapie, gemmothérapie, phytothérapie, micronutrition…
- Les solutions pratiques pour la gestion du stress, de l'anxiété et de la déprime.
- Séance de sophrologie pour se détendre.

4 Bouger pour mieux vivre la (pré)ménopause

- L'importance de l'activité physique.
- Les types d'exercices à privilégier : yoga, Pilates, renforcement musculaire doux, marche nordique, cardio…
- Les routines hebdomadaires simples et adaptées pour chacun des 3 profils.

5 Retrouver un sommeil réparateur

- Les troubles du sommeil pendant la pré(ménopause).
- Les techniques naturelles pour améliorer la qualité du sommeil : phytothérapie, aromathérapie, micronutrition…
- Les rituels apaisants du soir pour chacun des 3 profils.

6 Prendre soin de son intimité

- Les problèmes urinaires fréquents.
- Les changements au niveau vaginal.
- Accompagnement naturel de ces troubles : hygiène intime, phytothérapie, micronutrition…

7 Maintenir concentration & clarté d'esprit

- L'impact de la (pré)ménopause et des hormones du stress sur le système cognitif.
- Les symptômes les plus courants : troubles de mémoire, de concentration et fatigue mentale…
- Les techniques pour améliorer la clarté mentale et les pertes de mémoire : nutrition, gestion du stress, exercices mentaux et compléments alimentaires.

8 Se sentir belle au naturel

- L'impact hormonal sur la peau et les cheveux.
- Les routines beauté naturelles : huiles végétales, hydratation, soins capillaires.
- Soutenir l'éclat et la vitalité naturellement : les astuces anti-âge naturelles.
- La micronutrition spéciale beauté.
- Les recommandations peau et cheveux selon les 3 profils.

9 Prévention des complications tardives

- Les complications tardives liées à la ménopause
- Les solutions naturelles de la santé cardiovasculaire
- Les solutions naturelles de la santé ostéoarticulaire
- Les fluctuations thyroïdiennes à la ménopause

Conclusion - Et après ?

- Les complications tardives de la ménopause.
- Zoom sur les problématiques ostéo-articulaires, cardiovasculaires et thyroïdiennes.
- Conclusion de la formation, bilan et échanges.

DÉCOUVREZ NOS TÉMOIGNAGES

PRÉ-REQUIS

NIVEAU D'ÉTUDES

Il n'y a pas de niveau d'études minimal pour s'inscrire à la formation ménopause de l'École de Santé Naturelle.

CONNEXION À INTERNET

La préparation se réalise à distance et nécessite donc un dispositif pouvant lire des vidéos (tablette, smartphone, ordinateur) et une connexion internet stable. Il est important de s'assurer d'avoir accès à un ordinateur et une connexion internet pendant toute la durée de la formation avant de s'inscrire.

CALENDRIER

DÈS L'INSCRIPTION

Accès immédiat à la plateforme et au groupe de partage Discord de votre promotion.

Rejoignez instantanément notre plateforme d'apprentissage et connectez-vous avec votre promotion via notre groupe Discord dédié. Une communauté active et solidaire vous attend pour échanger, partager et progresser ensemble !

Accès aux premiers cours en vidéo

À partir de mi-janvier 2025, plongez au cœur de la formation avec nos vidéos pédagogiques.

FINANCEMENT

Nos solutions de financement

Nous proposons des **facilités de paiement** : le nombre de mensualités dépend du nombre de mois qui sépare votre inscription de la date de fin de votre formation. En vous inscrivant dès à présent, vous pouvez profiter d'un échelonnement de vos paiements sans frais : n'attendez plus !

Prendre contact avec L'École de Santé Naturelle

- Par mail à l'adresse contact@ecole-sante-naturelle.fr
- Au téléphone au 01 76 38 08 06
- Sur notre site : www.ecole-sante-naturelle.fr

Je prends un RDV téléphonique gratuit

L'École de Santé Naturelle est une marque de la SARL Cartesia Formations, organisme de formation. Numéro d'activité : 11755936975
5 bis rue Auguste Comte 75006 PARIS - SIRET : 849 346 556 000 12 - Téléphone : 01 83 81 91 72