



## B2 MICRO-NUTRITION

### FORMATION COURTE / ADULTES

Document mis à jour le 21 janvier 2025

## OBJECTIFS

**Objectif évaluable :** Savoir accompagner une personne dans une démarche personnalisée en chrono-nutrition, avec l'application d'un régime alimentaire spécifique et adapté

**Objectifs de formation :**

- Acquérir les connaissances détaillées et spécifiques des différents équilibres et régimes alimentaires, les conseiller et les accompagner en toute sécurité
- Connaître les bases et les spécificités de la chrono-nutrition, la conseiller et l'accompagner de façon personnalisée
- Définir et expliquer les mécanismes et la physiologie associée des monodiètes et des jeûnes, savoir les conseiller et les accompagner en toute sécurité
- Connaître et définir le microbiote intestinal, comprendre ses différentes interactions, identifier la relation microbiote intestinal-cerveau

## DURÉE / LIEU

28 heures / En distanciel

## DÉBOUCHÉS

**Poursuite d'études :** autres modules du [Conseiller en Naturopathie](#) ou du [Praticien Naturopathe](#), modules : B3 Alimentation vivante, B4 Alimentation Kousmine

## ORGANISATION

L'organisme de formation est certifié Qualiopi au titre des actions de formation.

**Formation qualifiante de 28 h en visioformation**

- **Modalités pédagogiques :** apport théorique et études de cas
- **Evaluation** en fin de formation
- Délivrance d'une attestation de formation
- **Dates de formation :** vendredi 24 et samedi 25 janvier 2025, vendredi 31 janvier et samedi 1<sup>er</sup> février 2025
- **Taux de satisfaction\* :** 100%

\* pourcentage de stagiaires satisfaits et très satisfaits de la formation (enquête de satisfaction 2023-2024)

## STRUCTURE

- 1 Equilibre alimentaire et régime crétois :
- 2 Les différents régimes : diététique institutionnelle, crudivore, régimes végétarien, végétalien, paléolithique (Seignalet) et cétogène
- 3 Chrono nutrition
- 4 Jeûne et monodiète
- 5 Etude de cas pratiques
- 6 Microbiote intestinal : définition, physiologie et relation intestin-cerveau

## CONDITIONS D'ADMISSION

- **Formation ouverte à tous publics :** particuliers et professionnels des secteurs santé, bien-être, éducatif, commercial, agricole...
- **Contacter notre responsable de formation :**  
Mme BLAMPAIN 06 38 66 58 70
- **Personne en situation de handicap :**  
Contacter notre référente handicap Mme VALLANCE
- **Bâtiments accessibles aux PMR.**

## PRÉ-REQUIS

- Baccalauréat général recommandé (niveau 4)

## CONDITIONS DE PRISE EN CHARGE FINANCIÈRE\*

*\* sous réserve de l'éligibilité de votre dossier.*

### Tarif :

- 410 €

Notre organisme vous propose plusieurs solutions de financement, nous contacter.

La formation est susceptible d'être prise en charge (financement et/ou rémunération).

Selon votre profil, il vous appartient d'effectuer les démarches auprès du financeur : France Travail, OPCO (FIF PL, AGEFICE, VIVEA...), employeur...

## ATOUS DE LA FORMATION

- Enseignant : professionnel en activité, éducateur de santé-naturopathe, psychopraticien, aromatalogue, ingénieur ENSAIA
- Flexibilité et confort grâce aux cours en visioconférence en fin de semaine
- Sensation de plus grande liberté en gardant une interaction directe avec l'enseignant et le groupe
- Conciliation de la vie de famille avec son apprentissage pour se former, acquérir de nouvelles compétences et/ ou se perfectionner
- Frais de formation réduits