

CONFÉRENCES BIEN-ÊTRE
EN
ENTREPRISES ET
INSTITUTIONS SOCIALES ET
MÉDICO-SOCIALES

NATUROPATHIE
NUTRITION, MICRO-NUTRITION,
PHYTOTHÉRAPIE : UTILISATION DES PLANTES ET
HUILES ESSENTIELLES,
RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



Angélique Caubrière

2 rue du Père Alphonse Pillon
56000 Vannes

06 44 04 24 49

ac.naturopathe.vannes@gmail.com
Site web : ac-naturopathe-vannes.fr

Sur RV - Visioconférence - Ateliers et Conférences



CONFÉRENCES BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISES ET INSTITUTIONS SOCIALES ET MÉDICO-SOCIALES

NATUROPATHIE
NUTRITION, MICRO-NUTRITION,
PHYTOTHERAPIE : UTILISATION DES PLANTES ET
HUILES ESSENTIELLES,
RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

CONFÉRENCES INTERACTIVES



Thème n°1

Découverte de la naturopathie : comment l'utiliser simplement pour rester en bonne santé ?

Partie 1 : Qu'est-ce que la naturopathie ?

- Histoire
- Pratique en cabinet : accompagnement, problématiques rencontrées, outils

Partie 2 : L'équilibre alimentaire :

- Les bases d'une alimentation équilibrée : pourquoi et comment ?
- Les risques des aliments ultra-transformés

Partie 3 : Gestion de la fatigue et du sommeil :

- Pourquoi et comment ?
- Méthodes et outils en naturopathie

Partie 4 : Gestion du stress et de l'anxiété :

- Identifier le stress et l'anxiété
- Méthodes et outils en naturopathie

Partie 5 : Activités physiques :

- Bénéfices
- Mise en œuvre au quotidien

Partie 6 : Immunité

- Prévention
- Méthodes et outils en naturopathie

Demi-journée

2h de conférence pour la partie 1 et une partie au choix

OU

3h30 de conférence pour la partie 1 et 2 parties au choix

Journée entière

5h de conférence pour la partie 1 et 3 parties au choix

OU

6h30 de conférence pour la partie 1 et 4 parties au choix

Objectifs des conférences

Connaitre et s'approprier des connaissances de bases en naturopathie dans la perspective de les appliquer dans son quotidien pour rester en bonne santé.

Besoins matériels : mise à disposition d'une salle avec matériel de projection.



CONFÉRENCES BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISES ET INSTITUTIONS SOCIALES ET MÉDICO-SOCIALES

NATUROPATHIE
NUTRITION, MICRO-NUTRITION,
PHYTOTHÉRAPIE : UTILISATION DES PLANTES ET
HUILES ESSENTIELLES,
RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

CONFÉRENCES INTERACTIVES



Thème n°2

Prévention et réponses aux risques de burn out, dépressions, stress chronique et anxiété

Partie 1 : Définitions des troubles de l'humeur :

- Burn out, dépressions, stress chronique et anxiété
- Causes

Partie 2 : Moyens de prévention et d'amélioration de ces troubles de l'humeur :

- **A** : Les bases d'une alimentation équilibrée
 - Lien avec les troubles évoqués
 - Choix alimentaires
- **B** : L'équilibre des neurotransmetteurs :
 - Pourquoi et comment ?
 - Méthodes et outils en naturopathie
 - Phytothérapie - Micronutrition

- **C** : La gestion de la fatigue et du sommeil :
 - Pourquoi et comment ?
 - Méthodes et outils en naturopathie
 - Phytothérapie - Micronutrition
- **D** : Gestion du système nerveux :
 - Méthodes et outils en naturopathie
 - Phytothérapie - Micronutrition
- **E** : Activités physiques :
 - Besoins et bénéfices
 - Mise en œuvre au quotidien

Demi-journée "Les bases"

3h30 de conférence pour la partie 1 et les A et B de la partie 2

Journée entière "Pour aller plus loin"

6h30 de conférence pour l'ensemble des thèmes

Objectifs des conférences

Connaître les définitions et les causes des troubles de l'humeur évoqués afin d'acquérir des connaissances et des techniques pour les appliquer dans son quotidien.

Besoins matériels : mise à disposition d'une salle avec matériel de projection.



CONFÉRENCES BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISES ET INSTITUTIONS SOCIALES ET MÉDICO-SOCIALES

NATUROPATHIE
NUTRITION, MICRO-NUTRITION,
PHYTOTHÉRAPIE : UTILISATION DES PLANTES ET
HUILES ESSENTIELLES,
RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

CONFÉRENCES INTERACTIVES



Thème n°3

Apaiser les symptômes des troubles du comportement

Partie 1 : Définition des troubles suivants :

- Troubles déficitaires de l'attention avec ou sans hyperactivité, agressivité, violence, agitation, compulsions, etc.

Partie 2 : Moyens de prévention et d'amélioration de ces troubles du comportement :

- **A :** Les bases d'une alimentation équilibrée
 - Lien avec les troubles évoqués
 - Choix alimentaires
- **B :** L'équilibre des neurotransmetteurs :
 - Intérêts et bienfaits
 - Méthodes et outils en naturopathie
 - Phytothérapie - Micronutrition

Partie 3 : Solutions concrètes pour apaiser et limiter les symptômes :

- **A :** Intégrité intestinale
 - Intérêts et bienfaits
 - Méthodes et outils en naturopathie
 - Phytothérapie - Micronutrition
- **B :** Gestion de la glycémie
 - Intérêts et bienfaits
 - Méthodes et outils en naturopathie
 - Phytothérapie - Micronutrition
- **C :** Gestion du système nerveux
 - Intérêts et bienfaits
 - Méthodes et outils en naturopathie
 - Phytothérapie - Micronutrition

Demi-journée
"Les bases"

3h30 de conférence pour la partie 1 et 2

Journée entière
"Pour aller plus loin"

6h30 de conférence pour l'ensemble des thèmes

Objectifs des conférences

Connaître des moyens d'action et leurs incidences pour apaiser les troubles du comportement.

Besoins matériels : mise à disposition d'une salle avec matériel de projection.



CONFÉRENCES BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISES ET INSTITUTIONS SOCIALES ET MÉDICO-SOCIALES

NATUROPATHIE
NUTRITION, MICRO-NUTRITION,
PHYTOTHÉRAPIE : UTILISATION DES PLANTES ET
HUILES ESSENTIELLES,
RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

CONFÉRENCES INTERACTIVES



Thème n°4

Problèmes de poids et gestion de la glycémie (diabète)

Problèmes de poids

Partie 1 : Les problèmes de poids : surpoids/insuffisance pondérale : étiologie

Partie 2 : Les bases d'une alimentation équilibrée

- Lien avec les troubles évoqués
- L'équilibre alimentaire

Partie 3 : La perte de poids :

- Conseils nutritionnels
- Méthodes et outils en naturopathie
- Phytothérapie - Micronutrition
- Activités physiques

Partie 4 : La prise de poids :

- Conseils nutritionnels
- Méthodes et outils en naturopathie
- Phytothérapie - Micronutrition
- Activités physiques

Gestion de la glycémie et diabète

Partie 1 : Diabète de type 1 et 2

- Étiologie

Partie 2 : Gestion de la glycémie

- Intérêts et bienfaits
- Notion d'index glycémique

Partie 3 : Méthodes et outils en naturopathie

- Alimentation
- Gestion du stress
- Intégrité intestinale
- Phytothérapie - Micronutrition
- Activités physiques

Journée entière

5h de conférence pour l'ensemble du thème
"Problème de poids"

Demi-journée

4h de conférence pour l'ensemble du thème "Gestion de la glycémie et diabète"

Objectifs des conférences

Acquérir des outils et des connaissances pour accompagner la perte de poids ou la prise de poids.
Acquérir des connaissances pour prévenir les troubles de la glycémie (pré-diabète et diabète).

Besoins matériels : mise à disposition d'une salle avec matériel de projection.



CONFÉRENCES BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISES ET INSTITUTIONS SOCIALES ET MÉDICO-SOCIALES

NATUROPATHIE
NUTRITION, MICRO-NUTRITION,
PHYTOTHERAPIE : UTILISATION DES PLANTES ET
HUILES ESSENTIELLES,
RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

CONFÉRENCES INTERACTIVES



Thème n°5

Accompagnement des addictions

Partie 1 : Introduction

- Les addictions (tabac, alcool et autres drogues)
- Prévalence et risques pour la santé

Partie 2 : Renforcer l'organisme et améliorer sa santé globale dans un contexte d'addiction

- A : Les bases d'une alimentation équilibrée
 - Rôle de l'alimentation en cas d'addiction
 - Les nutriments en déficit dans un contexte d'addiction
 - Focus sur les aliments à privilégier
 - L'équilibre acido-basique : pilier fondamental de la santé
- B : L'équilibre des neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine, etc.) :
 - Intérêts et bienfaits dans un contexte d'addiction
 - Méthodes et outils en naturopathie
 - Phytothérapie - Micronutrition

Partie 3 :

- A : Préserver l'intégrité intestinale :
 - Liens avec les addictions
 - Intérêt et bienfaits
 - Méthodes et outils en naturopathie
 - Phytothérapie - Micronutrition
- B : La gestion de la fatigue et du sommeil dans un contexte d'addiction :
 - Bénéfices et influences sur les addictions
 - Méthodes et outils en naturopathie
 - Phytothérapie - Micronutrition
- C : Accompagnement à la diminution ou à l'arrêt des addictions :
 - Méthodes et outils en naturopathie :
 - Gestion des troubles de l'humeur
 - Gestion du système nerveux
 - Gestion du manque

Journée entière

6h30 de conférence pour l'ensemble des thèmes

Objectifs des conférences

Acquérir des outils et des connaissances pour accompagner les personnes ayant des addictions.

Besoins matériels : mise à disposition d'une salle avec matériel de projection.



CONFÉRENCES BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISES ET INSTITUTIONS SOCIALES ET MÉDICO-SOCIALES

NATUROPATHIE
NUTRITION, MICRO-NUTRITION,
PHYTOTHERAPIE : UTILISATION DES PLANTES ET
HUILES ESSENTIELLES,
RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

CONFÉRENCES INTERACTIVES



Thème n°1 : Découverte de la naturopathie : comment l'utiliser simplement pour rester en bonne santé ?

Thème n°2 : Prévention et réponses aux risques de burn out, dépressions, stress chronique et anxiété.

Thème n°3 : Apaiser les symptômes des troubles du comportement.

Thème n°4 : Problèmes de poids et gestion de la glycémie (diabète).

Thème n°5 : Accompagnement des addictions.

Objectif : comprendre pour mieux se connaître et faire des choix éclairés

Les conférences interactives sont dédiées à un public jusqu'à 50 personnes.

Temps d'échanges à la demande, réponse à vos problématiques / questions / cas concrets selon vos besoins.

Sur devis selon vos besoins : 150 euros/heure + Frais de déplacement, d'hébergement et de repas.

Angélique Caubrière

2 rue du Père Alphonse Pillon
56000 Vannes

06 44 04 24 49

ac.naturopathe.vannes@gmail.com
Site web : ac-naturopathe-vannes.fr

Sur RV - Visioconférence - Ateliers et Conférences



ANGÉLIQUE CAUBRIERE

Naturopathe certifiée FENA

Formatrice ateliers bien-être en entreprises
et en institutions sociales et médico-sociales

Nutrition – Micronutrition – Phytothérapie
Réflexologue plantaire

FORMATIONS / CERTIFICATIONS

NATUROPATHIE / NUTRITION / MICRO-NUTRITION

- Certificat de naturopathe certifiée FENA – Institut Hildegardien de Vannes
- Certificat fédéral FENA et obtention du titre Naturopathe certifié FENA
- Certificat de Phyto-aromatologue – Institut Hildegardien de Vannes
- Certificat Macro et micronutrition (certification RNCP 35523 Bloc n°5 (U12) du Diplôme BTS Diététique – Bases scientifiques de la diététique) – IFSNM Bretagne
- Formation « Cancer et solutions naturelles : intérêt et limite de la phytothérapie et de la micronutrition en oncologie » – Dr Franck Gigon
- Certificat de Réflexologue plantaire – Méthode David Tran – Institut Hildegardien de Vannes
- Formation Prévention et secours civique PSC1
- Formation « Massage et Modelage aux pierres » – Institut Hildegardien de Vannes
- Formation « Ventouses » – Institut Hildegardien de Vannes
- Pratique de yoga « Iyengar Yoga » : postures et réalignement du corps. Avec une professeure certifiée en Iyengar Yoga

EDUCATION SPECIALISEE

- Approche de la méthode de Maria Montessori
FORMATION de niveau 1
- PSC1- Attestation de formation aux premiers secours. FFSS 56- ASSPV, Vannes (56)
- Diplôme d'Etat d'Educateur Spécialisé-ARIFTS SAFRANTS. Angers (49)
- BEES APSA (Brevet d'état d'éducateur sportif en activités physiques et sportives adaptées) FFSA
- Brevet d'état d'éducateur sportif 1er degré. Tronc commun. Trouville-sur-mer (14)

EXPERIENCES

NATUROPATHE CERTIFIEE FENA NUTRITION - MICRONUTRITION - PYTHO- AROMATOLOGUE REFLEXOLOGUE PLANTAIRE

- En cabinet libéral au 2 rue du Père Alphone Pillon
56000 VANNES : 2021 à aujourd'hui
- 35 avis 5 étoiles sur Google

FORMATRICE ATELIERS BIEN-ETRE

2021 à aujourd'hui

- Atelier gestion du stress et technique de prévention du burn out. Monoprix Vannes et Auray
- Atelier utilisation des huiles essentielles. Monoprix Vannes et Auray
- Atelier "manger sain et sur le pouce". Monoprix Vannes et Auray
- Atelier relaxation et auto-massage. Monoprix Vannes et Auray
- Atelier découverte de la naturopathie et présentation des bénéfices d'une alimentation à index glycémique bas. ARRADON
- Atelier découverte de la naturopathie en Centre de Yoga
- Ateliers découverte de la naturopathie et présentation des bénéfices d'une alimentation à index glycémique bas. Association Arpège. Vannes.

ATELIERS ET PROJETS DANS LE MILIEU SOCIAL ET MEDICO-SOCIAL - 2005 à 2018

- Soutien à la parentalité et médiation familiale.
- Coordination du travail éducatif avec les services administratifs et judiciaires
- Conception, mise en œuvre et conduite de projet comme support éducatif au service des besoins des personnes (culturels, sportifs, événements, séjours adaptés)
- Mise en place de partenariats au travers de projets culturels et d'activités pédagogiques