



ACADÉMIE RÉFAÈLA



CURSUS NATUROPATHIE

Brochure de présentation du cursus

Une formation pour éveiller vos sens,
et comprendre les forces invisibles.

École exclusivement féminine

Sommaire

- Présentation École
- Présentation du cursus
- Débouchés professionnels
- Présentation des trois maisons
- Déroulement de l'attribution d'une maison
- Programme Année 1
- Programme Année 2
-
- Programme Année 3
- Témoignages
- Nous rejoindre



PRÉSENTATION DE L'ÉCOLE

Bienvenue, mes chères élèves, dans ces murs qui ne se voient pas toujours, mais qui se ressentent dès le premier pas.

Il existe, entre le monde que l'on nomme réel et celui que l'on devine à peine, un lieu d'étude où deux savoirs que l'on croit souvent opposés se retrouvent enfin réunis : **la rigueur de la science et la sagesse la plus ancienne**. L'Académie Ésotérique Réfaèla est ce lieu. Elle n'est pas une école comme les autres, et je ne dis pas cela pour vous flatter, mais parce que c'est, tout simplement, la vérité. Ici, exclusivement entre femmes, nous formons des naturopathes, des herboristes, des gardiennes de savoirs traditionnels et nous le faisons en plongeant nos racines dans la Kabbale, dans la langue hébraïque, dans d'autres langues anciennes et dans les grands cycles qui gouvernent toute chose vivante, des saisons aux marées, du souffle au silence.

Certaines d'entre vous se demandent peut-être pourquoi une école de naturopathie s'ouvre par un discours qui ressemble davantage à celui d'une confrérie. Je vous répondrai ceci : parce que c'est exactement ce que nous sommes. **Une confrérie de guérisseuses, héritière d'un temps où soigner n'était jamais un geste purement technique, mais toujours un geste sacré**. Nous n'avons pas oublié cela. Nous refusons de l'oublier.

Vous découvrirez, au fil de vos années ici, un enseignement à la fois exigeant et profondément intime. Il y aura des visioconférences, oui, et des examens, et des heures de travail qui vous sembleront parfois interminables. Mais il y aura aussi des stages pratiques, des échanges en petit nombre, des moments où l'on vous parlera non pas comme à une élève parmi d'autres, mais comme à celle que vous êtes, unique, avec votre chemin propre. Car chaque matière de ce cursus n'est pas un simple chapitre à cocher : c'est une étape d'une véritable initiation, pensée comme telle, voulue comme telle.

Et laissez-moi insister sur ce point, car il est le cœur battant de cette école : ici, la science ne s'oppose jamais au mystère. Elle le prolonge, elle le complète, elle en est parfois même la porte d'entrée la plus sûre. Vous apprendrez l'anatomie, certes mais vous l'apprendrez aussi à la lumière de l'arbre de vie, comme les anciens la comprenaient. Vous étudierez la phytothérapie, mais en accordant vos gestes au rythme des saisons et de la lune, car les plantes, elles, n'ont jamais cessé d'obéir à ce rythme, même lorsque nous, humains, avons cru pouvoir nous en affranchir. Vous croiserez l'histoire des médecines et les textes sacrés, non comme deux disciplines séparées par des couloirs différents, mais comme deux voix d'un même chant.

C'est cette alliance, mes chères élèves rare, précieuse, et je le crois profondément nécessaire en notre temps qui fait la signature de cette Académie. D'autres écoles vous enseigneront des techniques. Ici, nous vous transmettrons une manière d'être au monde.

Et sachez ceci, pour finir : le jour de votre inscription, vous n'avez pas simplement rejoint un cursus parmi d'autres. Vous avez intégré une lignée. Vous rejoindrez bientôt une maison, une sororité d'étude qui ne vous quittera plus, quels que soient les détours de votre parcours. Ce lien-là, une fois noué, ne se défait pas.

Je vous souhaite, à toutes, une années riche d'apprentissages et, plus encore, riche de vous-mêmes.

PRÉSENTATION DU CURSUS

Le cursus Naturopathie de l'Académie Réfaèla forme des praticiennes complètes, à la croisée des sciences du corps, des savoirs végétaux et de la tradition. Il s'adresse à celles qui souhaitent accompagner autrui vers l'équilibre du corps, de l'âme et de l'esprit, avec une exigence académique et une dimension initiatique assumée.

L'Académie Réfaèla est une école exclusivement féminine : elle est portée par des femmes et réservée aux élèves femmes, dans un esprit de sororité, de transmission et de sécurité pour aborder des enseignements aussi intimes qu'exigeants.

Le cursus se déroule sur 3 années (ou moins selon le rythme) , entièrement à distance, pour un total de 2700 heures d'enseignement. Chaque année approfondit un pan de la formation : les fondations, l'approfondissement pratique, puis la maîtrise et la mise en situation réelle.

Organisation générale :

- **Durée totale** : 2700 heures, réparties sur 3 années (environ 900h par année)
- **Format** : 100% à distance, cours individuels possibles en visio (Zoom)
- **Rythme** : lecture libre, adapté à votre emploi du temps
- **Évaluations** : contrôles et études de cas en fin d'année, certification finale sur oral devant jury
- **Tarif** : 2500€ (500€ d'acompte, puis 12 mensualités)



DÉBOUCHÉS PROFESSIONNELS

La certification de praticienne en naturopathie délivrée par l'Académie Réfaèla ouvre la voie à plusieurs formes d'exercice, en France comme dans les DOM-TOM.

- **Naturopathe indépendante** : ouvrir son propre cabinet de consultation, en présentiel ou à distance
- Intervenir au sein de centres de bien-être, spas et instituts de beauté holistique
- Collaborer avec des cabinets de médecines douces (ostéopathie, sophrologie, massage)
- Animer des ateliers et stages autour de la phytothérapie, de la nutrition ou des rituels traditionnels
- Accompagner une clientèle privée en conseil personnalisé (bilans de vitalité, programmes sur-mesure)
- Poursuivre sa formation au sein de l'Académie vers d'autres cursus (Herboristerie, Oracle/Prophéties)

Un parcours pensé pour donner à chaque élève une autonomie professionnelle réelle, dans un cadre certifiant et reconnu.



Les Trois Maisons

Introduction



MAISON BELLADONE



Couleurs : noir et cuivre

Animal symbole : le corbeau

Devise : **Umbram Transeo** — « Je traverse l'ombre »

« Il est des maisons qui cherchent la lumière en la fuyant. Belladone, elle, la cherche en marchant droit dans l'obscurité. »

Il existe, dans les jardins anciens, une plante que l'on redoute autant qu'on la respecte : la belladone, à la baie noire et brillante, aussi belle que dangereuse, capable de guérir ou de nuire selon la main qui la cueille. C'est de cette double nature qu'est née la maison qui porte son nom.

Le noir de Belladone n'est pas l'absence de lumière — c'est le lieu où toute lumière commence, la matrice silencieuse d'où émerge la connaissance. C'est la couleur des nuits d'étude penchée sur les textes les plus exigeants, des veillées où l'on affronte ce que l'on préférerait ne pas voir en soi. Le cuivre, lui, vient réchauffer cette obscurité : métal ancien, conducteur, porteur de mémoire et de transmission — comme un fil qui relie les élèves de Belladone à celles qui les ont précédées, et qui les reliera à celles qui viendront après.

Le corbeau veille sur cette maison depuis toujours. Oiseau des seuils et des passages, il n'a jamais craint ce que les autres évitent du regard. On raconte qu'il connaît les chemins que nul autre ne voit, qu'il porte les messages entre les mondes, et qu'il sait — mieux que quiconque — que l'intelligence véritable ne consiste pas à éviter l'ombre, mais à savoir y marcher sans s'y perdre.

C'est tout l'esprit de la devise de Belladone : Umbram Transeo, « Je traverse l'ombre ». Ne pas la fuir. Ne pas s'y complaire non plus. La traverser — en pleine conscience, en pleine responsabilité — pour en revenir porteuse d'un savoir que peu osent aller chercher.

Les élèves de Belladone sont souvent reconnaissables à leur calme apparent, qui cache une détermination profonde. Elles n'ont pas peur des matières les plus denses du cursus — la Kabbale la plus exigeante, les zones les plus délicates du soin, les questions sans réponse simple. On dit d'elles qu'elles portent, sous leur discrétion, une force tranquille : celle de qui a déjà traversé suffisamment d'ombres pour ne plus craindre la nuit.

MAISON MANDRAGORE



Couleurs : vert et brun doré

Animal symbole : la louve

Devise : Radix Non Cedit — « La racine ne cède pas »

« Certaines forces se voient. D'autres tiennent, en silence, sous la terre, depuis toujours. »

La mandragore n'est pas une plante comme les autres. Sa racine, profondément enfouie, épouse presque la forme d'un corps — on dit qu'elle crie quand on l'arrache, qu'elle tient à la vie avec une force presque animale. De cette racine tenace, increvable, est née la maison qui porte son nom.

Le vert de Mandragore est celui de la sève et de la forêt dense, la couleur de ce qui pousse et résiste sans jamais se montrer fragile. Le brun doré, lui, est la couleur de la terre elle-même, riche et nourricière — celle qui retient, protège, et donne à chaque racine de quoi tenir bon même dans les hivers les plus rudes.

La louve veille sur cette maison. Animal de meute et de loyauté, elle ne cherche jamais l'affrontement pour lui-même, mais elle ne recule devant rien pour protéger ce qui lui est confié. On raconte qu'elle sent le danger avant qu'il n'arrive, et qu'elle garde son territoire avec une fidélité que rien ne peut ébranler.

C'est tout l'esprit de la devise de Mandragore : Radix Non Cedit, « La racine ne cède pas ». Face à la difficulté, face au doute, face à ce qui voudrait déraciner — tenir. Non pas par rigidité, mais par une force enfouie, patiente, qui puise sa puissance dans la profondeur plutôt que dans l'éclat.

Les élèves de Mandragore sont souvent celles qui ne renoncent jamais, même quand le chemin est long — dans l'étude d'une matière ardue, dans l'accompagnement d'un cas difficile, dans leur propre parcours de vie. On les reconnaît à leur endurance tranquille : elles ne crient pas leur force, elles la tiennent, comme une racine tient la terre.

MAISON LAVANDE



Couleurs : mauve et argent

Animal symbole : le papillon de nuit

Devise : Vitam Reddo — « Je rends la vie »

« Il y a ceux qui traversent l'obscurité, ceux qui y tiennent bon — et ceux qui, dans la nuit la plus dense, savent encore où trouver la lumière pour la redonner. »

La lavande pousse dans les terres arides, sous un soleil brûlant, et pourtant elle apaise, elle guérit, elle parfume même les blessures les plus vives. De cette plante à la fois humble et puissante est née la maison qui porte son nom — celle du soin, de la douceur qui ne faiblit jamais devant la difficulté.

Le mauve de Lavande est la couleur du crépuscule, ce moment suspendu entre le jour et la nuit où tout redevient possible. L'argent, lui, évoque la lune et son éclat discret — une lumière qui ne cherche pas à éblouir, mais qui guide sûrement ceux qui savent la suivre.

Le papillon de nuit veille sur cette maison. Contrairement à son cousin diurne, il ne craint pas l'obscurité : il y vole avec grâce, attiré non par la peur, mais par une lumière qu'il sait toujours trouver, même dans le noir le plus total. Il incarne la transformation silencieuse — celle de la chenille qui devient autre chose, dans le secret d'une métamorphose que nul ne voit se faire.

C'est tout l'esprit de la devise de Lavande : Vitam Reddo, « Je rends la vie ». Soigner, accompagner, redonner ce qui a été pris par la maladie, la fatigue ou le doute — voilà la vocation profonde de cette maison.

Les élèves de Lavande sont souvent celles dont la présence, seule, apaise déjà. On les reconnaît à leur douceur qui n'est jamais faiblesse, à leur capacité à tenir la main de l'autre sans jamais se laisser submerger — comme le papillon de nuit, qui traverse l'obscurité sans jamais perdre de vue la lumière qu'il porte en lui.

COMMENT SE DÉROULE LA RÉPARTITION DANS LES MAISONS

Rejoindre l'Académie Réfaèla, ce n'est pas seulement s'inscrire à un cursus c'est aussi trouver sa place parmi trois lignées, trois sororités qui accompagnent chaque élève tout au long de son parcours : *Belladone*, *Mandragore* et *Lavande*.

Contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, cette répartition n'est ni un test, ni un choix laissé au hasard. Elle répond à un rituel précis, pensé pour honorer ce moment de passage.

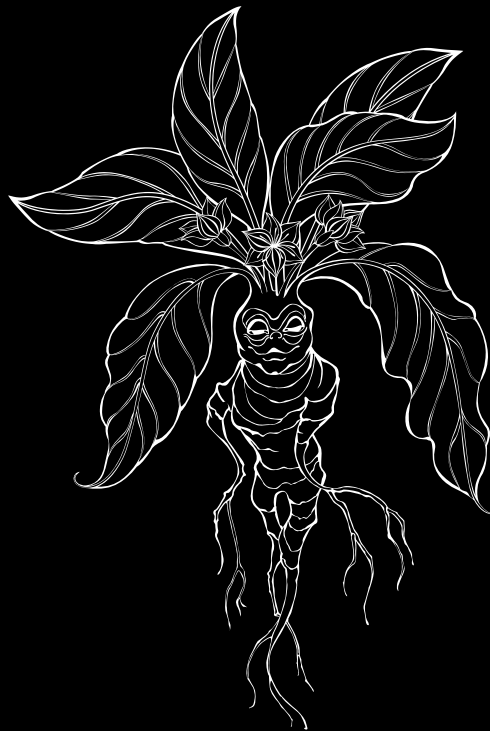
- *Le moment* : la répartition ne se fait pas le jour de l'inscription. Elle attend la nouvelle lune suivante — ce moment de renouveau où le ciel lui-même semble offrir une page blanche. C'est à cet instant que chaque nouvelle élève est invitée à entrer dans le rituel.
- *La lettre* : à la nouvelle lune, l'élève reçoit une question — une seule, énigmatique, qui ne se répond pas à la légère. Elle est invitée à y répondre à la plume, dans une lettre unique, écrite avec sincérité plutôt qu'avec habileté. Ce n'est pas la "bonne" réponse qui compte, mais ce que la lettre révèle de celle qui l'écrit.
- *La lecture* : cette lettre est envoyée à la fondatrice de l'Académie, et à elle seule. Nulle autre main ne la lit. Dans le silence, après une méditation, la fondatrice reçoit ce qui doit être reçu — et la maison se révèle, plus qu'elle ne se décide.
- *L'appartenance* : une fois attribuée, la maison ne change plus. Elle accompagne l'élève pour toute la durée de ses études, quel que soit le cursus suivi ou les années qui passent — Belladone, Mandragore ou Lavande devient une appartenance aussi durable que le chemin de formation lui-même.

Ainsi, chaque élève de l'Académie porte avec elle, dès la première lune de son parcours, une part de sororité et d'histoire commune — un fil invisible qui la relie à toutes celles qui, avant elle, ont écrit leur propre lettre.

1ER ANNÉE

Les Fondations

Volume horaire : 900 heures



VOTRE PROGRAMME D'ÉTUDE

Matière : Anatomie & Physiologie Humaine

Module 1 — Anatomie structurale

1. Organisation générale du corps humain
2. Anatomie cellulaire et tissulaire
3. Système locomoteur (os, muscles, articulations)
4. Système digestif
5. Système cardio-vasculaire
6. Système respiratoire
7. Système nerveux
8. Système endocrinien
9. Système immunitaire
10. Système uro-génital

Module 2 — Physiologie fonctionnelle

1. Homéostasie et régulation interne
2. Physiologie digestive
3. Métabolisme énergétique
4. Régulation hormonale
5. Neurophysiologie et stress
6. Inflammation et immunité
7. Détoxication hépatique
8. Microbiote intestinal

Module 3 — Biochimie du vivant

1. Structure cellulaire et biochimie fondamentale
2. Macronutriments (glucides, lipides, protéines)
3. Micronutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments)
4. Enzymes et cofacteurs
5. Oxydation, radicaux libres et stress oxydatif
6. Équilibre acido-basique
7. Biochimie de l'inflammation

Module 4 — Pathologie fonctionnelle

1. Troubles digestifs courants
2. Déséquilibres hormonaux
3. Troubles métaboliques
4. Fatigue chronique et inflammation
5. Déséquilibres nerveux et émotionnels
6. Lecture naturopathique des pathologies modernes

Module 5 — Lecture et compréhension des examens biologiques

1. Principes généraux de la biologie médicale
2. Lecture d'un hémogramme (NFS)
 - Globules rouges, hémoglobine, hématocrite
 - Globules blancs et formule leucocytaire
 - Plaquettes
3. Bilan inflammatoire
 - CRP
 - VS
 - Marqueurs indirects
4. Bilan hépatique
 - ASAT, ALAT
 - GGT
 - Phosphatases alcalines
5. Bilan rénal
 - Créatinine
 - Urée
 - DFG
6. Bilan lipidique
 - HDL
 - LDL
 - Triglycérides
7. Glycémie et régulation glucidique
 - Glycémie à jeun
 - HbA1c
8. Bilan thyroïdien
 - TSH
 - T3 / T4
9. Fer et inflammation
 - Ferritine
 - Transferrine
10. Limites légales et éthiques du praticien
 - Ne pas poser de diagnostic médical
 - Savoir orienter vers un médecin
 - Collaboration interdisciplinaire

VOTRE PROGRAMME D'ÉTUDE

Matière : Histoire des Médecines et de l'Herboristerie

Module 6 :

1. **Mésopotamie** : les tablettes de la guérison, Sumer, Babylone et la naissance de l'écrit médical
2. **L'Égypte des prêtres-médecins** : papyrus, momification et les premiers gestes de la pharmacopée
3. **La Chine et le souffle du vivant** : Huangdi Neijing, méridiens, acupuncture et pharmacopée du Tao
4. **Médecine biblique et hébraïque** : purification, rituel et guérison dans les textes sacrés
5. **La Perse et le feu sacré** : zoroastrisme, humeurs et l'héritage avicennien à venir
6. **La Grèce d'Hippocrate et d'Asclépios** : le serment, les humeurs, et la naissance de la médecine comme science
7. **Rome, l'art de soigner un empire** : Galien, les légions et la médecine au service du pouvoir
8. **Byzance, gardienne des savoirs** : les hôpitaux impériaux et la transmission du savoir grec vers l'Orient
9. **Le Moyen Âge occidental, entre foi et remède** : monastères, jardins de simples et médecine des cloîtres
10. **La transmission arabo-andalouse** : Averroès, Avicenne et le pont savant entre Orient et Occident
11. **La Renaissance et la rupture scientifique** : Paracelse, Vésale, et la médecine qui se détache du dogme
12. **La naissance de la naturopathie moderne** : retour aux sources et synthèse des savoirs ancestraux

VOTRE PROGRAMME D'ÉTUDE

Matière : Phytothérapie

Module 7 — Physiologie des Plantes

Introduction du module

Objectifs pédagogiques

Place de la physiologie végétale dans la pratique du naturopathe/herbaliste

Vocabulaire clé et prérequis

1. Anatomie végétale

1.1 Organisation générale de la plante

Les grands systèmes : racinaire, caulinaire, foliaire, reproducteur

Tissus végétaux : méristèmes, tissus de conduction, tissus de soutien, tissus de réserve

1.2 La racine

Structure et fonctions (ancrage, absorption, stockage)

Racines pivotantes, fasciculées, adventives

Rôle dans l'accumulation des principes actifs (ex. : racines de gentiane, de valériane)

1.3 La tige

Structure primaire et secondaire

Xylème et phloème : circulation de la sève brute et de la sève élaborée

Écorce, aubier, bois : où se logent les actifs recherchés

1.4 La feuille

Structure (épiderme, mésophylle, nervures)

Stomates et échanges gazeux

Zones de production et de stockage des huiles essentielles et flavonoïdes

1.5 La fleur et le fruit

Organes reproducteurs et cycle de pollinisation

Localisation des principes actifs dans les pétales, étamines, graines

1.6 Application pratique

Identifier la partie de la plante à récolter selon l'usage recherché (drogue végétale)

2. Photosynthèse et métabolisme végétal

2.1 La photosynthèse

Phase claire / phase sombre (cycle de Calvin)

Rôle de la chlorophylle et des pigments accessoires

Facteurs limitants : lumière, CO₂, température, eau

2.2 Respiration cellulaire végétale

Différence avec la photosynthèse

Bilan énergétique de la plante

2.3 Métabolisme primaire vs métabolisme secondaire

Métabolisme primaire : glucides, lipides, protéines — fonctions vitales

Métabolisme secondaire : origine des principes actifs d'intérêt thérapeutique

Pourquoi les métabolites secondaires existent (défense, attraction, adaptation)

2.4 Voies de biosynthèse principales

Voie du shikimate (composés phénoliques)

Voie de l'acétate (terpénoïdes)

Voie des acides aminés (alcaloïdes)

3. Principes actifs (alcaloïdes, flavonoïdes, tanins...)

3.1 Les alcaloïdes

Définition, structure azotée

Grandes familles : tropaniques, indoliques, isoquinoléiques, purines

Exemples : atropine (belladone), caféine, morphine, quinine

Propriétés pharmacologiques et toxicité potentielle

3.2 Les flavonoïdes

Structure de base et sous-classes (flavones, flavonols, anthocyanes)

Propriétés antioxydantes, veinotoniques, anti-inflammatoires

Exemples : quercétine, rutine, hespéridine

3.3 Les tanins

Tanins hydrolysables vs tanins condensés

Propriétés astringentes, cicatrisantes

Exemples : tanins du chêne, de la ronce, du thé

3.4 Autres familles à connaître

Saponines (propriétés moussantes, hormone-like)

Huiles essentielles et composés terpéniques

Mucilages et polysaccharides

Coumarines

3.5 Interactions et synergies

Notion de totum végétal

Synergie des principes actifs entre eux

Précautions d'usage et contre-indications de base

4. Phytochimie et extraction

4.1 Principes de la phytochimie

Objectifs : isoler, identifier, doser les composés actifs

Facteurs influençant la teneur en principes actifs (génétique, environnement, stade de récolte)

4.2 Méthodes d'extraction traditionnelles

Infusion, décoction, macération

Teinture mère et alcoolature

Huile infusée (macérât huileux)

4.3 Méthodes d'extraction plus techniques

Extraction par solvant

Distillation (hydrodistillation, entraînement à la vapeur) pour les huiles essentielles

Extraction au CO₂ supercritique (notions)

4.4 Choix du solvant selon le principe actif recherché

Polarité et solubilité (eau, alcool, huile)

Adéquation méthode / plante / usage

4.5 Conservation des extraits

Stabilité des principes actifs

Durée de conservation selon la forme galénique

5. Cycles saisonniers et phénologie

5.1 La phénologie végétale

Définition et étapes du cycle de vie (levée, croissance, floraison, fructification, sénescence)

Notion de calendrier phénologique

5.2 Variation saisonnière des principes actifs

Concentration des actifs selon la saison et le stade de développement

Exemples : feuilles au printemps, racines en automne, fleurs en début de floraison

5.3 Le rythme circadien de la plante

Variations jour/nuit dans la production de certains composés

Moment optimal de récolte dans la journée

5.4 Calendrier de récolte du praticien

Construction d'un calendrier de cueillette selon les plantes étudiées dans le programme

6. Influence du sol, climat et lune

6.1 Le sol

Composition, pH, richesse en minéraux

Influence sur la concentration en principes actifs

Notion de terroir végétal

6.2 Le climat

Effet de l'ensoleillement, de la pluviométrie, de l'altitude

Stress hydrique et production de métabolites secondaires (souvent augmentée)

6.3 Les rythmes lunaires

Présentation des théories de la biodynamie et de l'agriculture lunaire

Lune montante / descendante, jours racine/feuille/fleur/fruit

Position de l'Académie : cadre culturel et traditionnel, à distinguer des données scientifiquement établies

6.4 Synthèse pratique

Grille de lecture pour la récolte : croiser sol, climat, lune et phénologie

Module 8 — Phytothérapie appliquée

1. Galénique : infusions, décoctions, macérations

2. Extraits hydro-alcooliques

3. Huiles médicinales

4. Posologie et contre-indications

5. Association des plantes

6. Formulation de protocoles naturels

VOTRE PROGRAMME D'ÉTUDE

Matière : Hygiène Vitale & Pratique Quotidienne

Module 8 : Hygiène du corps et rythmes naturels

1. Introduction à l'hygiène vitale et à la notion de rythme biologique
2. L'horloge biologique : fonctionnement et rôle du rythme circadien
3. Les cycles du sommeil : phases et architecture nocturne
4. Chronotypes et rythmes individuels de sommeil
5. Les perturbateurs du sommeil (lumière, écrans, stress, alimentation)
6. Naturopathie et hygiène du sommeil : rituels du soir, plantes, environnement de la chambre
7. Anatomie et physiologie du souffle
8. Respiration consciente : techniques et pratiques (cohérence cardiaque, respiration abdominale)
9. Le mouvement naturel : bouger selon les besoins du corps
10. Activité physique et vitalité : marche, étirements, posture
11. Synthèse : construire une hygiène de vie quotidienne cohérente

Module 9 : Rythmes de vie et biorythmes : le Shabbat

1. Sens et rythme du Shabbat dans la tradition juive
2. Introduction aux 39 travaux interdits (melakhot) : logique et classification
3. Les travaux liés à l'agriculture et à la nourriture (semer, labourer, moissonner...)
4. Les travaux liés à la fabrication du pain
5. Les travaux liés au tissage et à la fabrication de vêtements
6. Les travaux liés à l'écriture et au tannage
7. Les travaux liés à la construction et à la démolition
8. Les travaux liés au feu et à la transformation de la matière
9. Le travail de "porter" (hotza'ah) et ses implications pratiques
10. Lois pratiques d'entrée du Shabbat (allumage, préparation, horaires)
11. Lois pratiques de sortie du Shabbat (havdala, clôture)
12. Application à l'hygiène de vie du praticien : repos, digital detox, rythme hebdomadaire

Module 9 : Cacherout et diététique naturopathique

- Origines et sens de la cacherout dans la tradition juive
- Aliments permis : catégories et critères (animaux, végétaux)
- Aliments interdits : catégories et critères
- La séparation viande / lait : fondements et règles
- Les temps d'attente entre viande et lait
- Ustensiles et cuisine cachère : double vaisselle, cashérisation
- La cacherout hors du foyer (restaurants, voyages, certifications)
- Application à la diététique naturopathique : équilibre alimentaire et cacherout
- Cacherout, saisonnalité et fraîcheur des aliments
- Synthèse : la cacherout comme discipline de vie et de conscience alimentaire

VOTRE PROGRAMME D'ÉTUDE

Matière : Langue Hébraïque Sacrée

Module 10 — Alphabet et phonétique (apprentissage progressif, 2 lettres par cours)

1. Alef et Bet : formes, sons, valeurs numériques
2. Guimel et Dalet
3. Hé et Vav
4. Zayin et 'Het
5. Tet et Yod
6. Kaf et Lamed
7. Mem et Noun
8. Ayin et Pé
9. Tsadé et Qof
10. Resh et Shin
11. Tav et synthèse de l'alphabet complet (récitation, écriture, reconnaissance)

Module 11— Structure de la langue

1. Structure des racines trilittères : principe fondamental
2. Formation des mots à partir d'une racine
3. Voyelles et système de vocalisation (nikkoud)
4. Symbolique des lettres : sens caché et valeur spirituelle
5. Introduction à la guématria

Module 12— Vocabulaire thématique

1. Vocabulaire des jours de la semaine
2. Vocabulaire des mois du calendrier hébraïque
3. Vocabulaire du corps
4. Vocabulaire des plantes
5. Vocabulaire des couleurs
6. Vocabulaire de présentation générale (se présenter, saluer, questions simples)
7. Vocabulaire toraïque : termes sacrés et liturgiques essentiels

Module 13— Grammaire et lecture

1. Conjugaison de base : le présent
2. Conjugaison de base : le passé
3. Pronoms personnels et possessifs
4. Lecture et compréhension des bénédictions courantes
5. Synthèse et mise en pratique : lecture guidée de courts textes

VOTRE PROGRAMME D'ÉTUDE

Matière : Introduction à la Kabbale (matière ésotérique)

Module 14 — Fondements et cadre général

1. Qu'est-ce que la Kabbale : histoire, sources et transmission
2. Le Zohar et les grands textes fondateurs
3. Kabbale et Torah : rapport entre le sens révélé et le sens caché
4. Éthique et responsabilité dans l'étude de la Kabbale
5. Postures et précautions du praticien face à une matière sacrée
6. Partie II — Les dix sephirot
7. Keter : la couronne, source et volonté supérieure
8. 'Hokhma et Bina : sagesse et compréhension
9. 'Hessed et Guevoura : bonté et rigueur, l'équilibre des forces
10. Tiferet : l'harmonie et la beauté au centre de l'arbre
11. Netzah et Hod : éternité et gloire, endurance et humilité
12. Yessod : le fondement, canal de transmission
13. Malkhout : la royauté, réceptacle et manifestation dans le monde
14. Synthèse : les sephirot comme carte de l'âme et du corps

Module 15 — L'arbre de vie

1. Structure de l'arbre de vie : les trois colonnes (rigueur, miséricorde, équilibre)
2. Les 22 sentiers reliant les sephirot
3. Lecture verticale et horizontale de l'arbre
4. L'arbre de vie appliqué au corps humain
5. L'arbre de vie appliqué au parcours intérieur du praticien

Module 16— Les quatre mondes

1. Atsilout : le monde de l'émanation
2. Beria : le monde de la création
3. Yetsira : le monde de la formation
4. Assiya : le monde de l'action, le monde manifesté
5. Circulation entre les quatre mondes : descente et remontée
6. Application des quatre mondes à la pratique naturopathique (du soin subtil au geste concret)

Module 17 — Notions spirituelles et travail intérieur

1. La notion de réparation (tikoun) : réparer l'âme et le monde
2. La réincarnation (guilgoul) : principes et enseignements
3. La médisance (lashon hara) : portée spirituelle de la parole
4. Le silence comme discipline spirituelle
5. La colère : nature, dangers et transformation
6. L'humilité comme qualité fondamentale du praticien
7. Les canaux (tsinorot) : circulation de l'énergie et de la bénédiction
8. La notion de désir et de réceptacle (kli)
9. Lumière et contenant : principe fondamental de la Kabbale

2ÈME ANNÉE

L'approfondissement

Volume horaire : 900 heures



VOTRE PROGRAMME D'ÉTUDE

Matière : Nutrition & Diététique Naturopathique

Module 18 — Alimentation scientifique

1. Bases nutritionnelles : macronutriments et micronutriments
2. Index glycémique et métabolisme
3. Alimentation anti-inflammatoire
4. Détoxification alimentaire
5. Nutrition par terrain (constitution individuelle)
6. Pathologies liées à l'alimentation : troubles métaboliques et carenciels
7. Pathologies liées à l'alimentation : troubles digestifs et inflammatoires chroniques
8. La fermentation des aliments : principes et bienfaits
9. Les aliments fermentés dans les traditions alimentaires (légumes lacto-fermentés, kéfir, kombucha, etc.)
10. Les probiotiques : définitions, familles et rôles
11. Le microbiote intestinal : les bonnes bactéries et leurs fonctions
12. Le microbiote intestinal : les mauvaises bactéries et déséquilibres (dysbiose)
13. La flore vaginale : les bonnes bactéries et leur rôle protecteur
14. La flore vaginale : déséquilibres et bactéries pathogènes
15. Prébiotiques et synbiotiques : soutenir l'écosystème microbien
16. Les différents types de jeûne (intermittent, hydrique, sec, thérapeutique)
17. Les phases physiologiques du jeûne (adaptation, cétose, autophagie, réalimentation)
18. Jeûne et restriction alimentaire : indications, précautions et accompagnement naturopathique

Module 19 — Alimentation spirituelle et quotidienne

1. Conscience alimentaire : manger en présence
2. Temps des repas et rythme biologique
3. Saison et adaptation alimentaire
4. Discipline alimentaire personnelle
5. Aliments symboliques
6. Synthèse : relier science nutritionnelle et dimension spirituelle de l'alimentation

VOTRE PROGRAMME D'ÉTUDE

Matière : Phytothérapie II

Module 20 — Plantes digestives et hépatiques

1. Plantes cholagogues et hépatoprotectrices : chardon-marie, artichaut, radis noir, curcuma
2. Plantes digestives et carminatives : fenouil, anis vert, mélisse, menthe poivrée
3. Plantes de l'estomac et des muqueuses digestives : réglisse, guimauve, camomille matricaire
4. Plantes du transit et de l'intestin : psyllium, mauve, bardane, pissenlit
5. Synthèse : arbre décisionnel des plantes digestives selon le terrain

Module 21 — Plantes respiratoires

1. Plantes expectorantes et mucolytiques : thym, eucalyptus, lierre grimpant
2. Plantes antitussives et adoucissantes : coquelicot, bouillon-blanc, plantain
3. Plantes des voies ORL et immunité respiratoire : échinacée, propolis végétale, sureau
4. Plantes antispasmodiques bronchiques : aunée, hysope
5. Synthèse : accompagnement naturopathique des affections respiratoires saisonnières

Module 22 — Plantes cardiovasculaires et circulatoires

1. Plantes cardiotoniques douces : aubépine, olivier
2. Plantes veinotoniques et circulatoires : marron d'Inde, vigne rouge, hamamélis
3. Plantes hypotensives et vasodilatatrices : gui, ail, achillée millefeuille
4. Synthèse : lien entre plantes circulatoires et hygiène de vie (mouvement, respiration)

Module 23 — Plantes nerveuses, du sommeil et de l'humeur

1. Plantes sédatives et du sommeil : valériane, passiflore, houblon
2. Plantes anxiolytiques douces : mélisse, aubépine, lavande
3. Plantes adaptogènes du stress : ashwagandha, rhodiole, éleuthérocoque
4. Plantes stimulantes et toniques nerveuses : ginseng, romarin, basilic sacré (tulsi)
5. Synthèse : accompagnement des troubles du sommeil et de l'anxiété par les plantes

Module 24 — Plantes hormonales et féminines

1. Plantes du cycle féminin : gattilier, achillée, alchémille
2. Plantes de la ménopause : sauge, houblon, actée à grappes
3. Plantes utérines et de la sphère gynécologique : framboisier, armoise
4. Plantes de la fertilité et de la grossesse (usages et précautions)
5. Synthèse : phytothérapie féminine et lien avec le cursus Niddah

VOTRE PROGRAMME D'ÉTUDE

Matière : Phytothérapie II

Module 20 — Plantes digestives et hépatiques

1. Plantes cholagogues et hépatoprotectrices : chardon-marie, artichaut, radis noir, curcuma
2. Plantes digestives et carminatives : fenouil, anis vert, mélisse, menthe poivrée
3. Plantes de l'estomac et des muqueuses digestives : réglisse, guimauve, camomille matricaire
4. Plantes du transit et de l'intestin : psyllium, mauve, bardane, pissenlit
5. Synthèse : arbre décisionnel des plantes digestives selon le terrain

Module 21 — Plantes respiratoires

1. Plantes expectorantes et mucolytiques : thym, eucalyptus, lierre grimpant
2. Plantes antitussives et adoucissantes : coquelicot, bouillon-blanc, plantain
3. Plantes des voies ORL et immunité respiratoire : échinacée, propolis végétale, sureau
4. Plantes antispasmodiques bronchiques : aunée, hysope
5. Synthèse : accompagnement naturopathique des affections respiratoires saisonnières

Module 22 — Plantes cardiovasculaires et circulatoires

1. Plantes cardiotoniques douces : aubépine, olivier
2. Plantes veinotoniques et circulatoires : marron d'Inde, vigne rouge, hamamélis
3. Plantes hypotensives et vasodilatatrices : gui, ail, achillée millefeuille
4. Synthèse : lien entre plantes circulatoires et hygiène de vie (mouvement, respiration)

Module 23 — Plantes nerveuses, du sommeil et de l'humeur

1. Plantes sédatives et du sommeil : valériane, passiflore, houblon
2. Plantes anxiolytiques douces : mélisse, aubépine, lavande
3. Plantes adaptogènes du stress : ashwagandha, rhodiole, éleuthérocoque
4. Plantes stimulantes et toniques nerveuses : ginseng, romarin, basilic sacré (tulsi)
5. Synthèse : accompagnement des troubles du sommeil et de l'anxiété par les plantes

Module 24 — Plantes hormonales et féminines

1. Plantes du cycle féminin : gattilier, achillée, alchémille
2. Plantes de la ménopause : sauge, houblon, actée à grappes
3. Plantes utérines et de la sphère gynécologique : framboisier, armoise
4. Plantes de la fertilité et de la grossesse (usages et précautions)
5. Synthèse : phytothérapie féminine et lien avec le cursus Niddah

VOTRE PROGRAMME D'ÉTUDE

Module 25— Plantes urinaires, rénales et détox

1. Plantes diurétiques : piloselle, orthosiphon, queues de cerise
2. Plantes des infections urinaires : busserole, canneberge, bruyère
3. Plantes dépuratives et drainantes : bardane, ortie, frêne
4. Synthèse : protocoles de détoxification rénale et hépatique combinée

Module 26— Plantes de la peau et cicatrisantes

1. Plantes cicatrisantes et régénérantes : calendula, consoude, centella asiatica
2. Plantes anti-inflammatoires cutanées : camomille allemande, aloe vera
3. Plantes antiseptiques et purifiantes de la peau : lavande, tea tree, romarin
4. Synthèse : application des plantes en cosmétique naturopathique

Module 26 bis— Plantes immunitaires et adaptogènes

1. Plantes immunostimulantes : échinacée, astragale, propolis
2. Plantes antivirales et antibactériennes naturelles : origan, pau d'arco
3. Plantes toniques générales et de convalescence : ginseng, éléuthérocoque, gelée royale végétale
4. Synthèse : soutien du terrain immunitaire par les plantes

Module 27 — Plantes toxiques et vénéneuses (étude approfondie)

1. La Mandragore : botanique, histoire, symbolique et toxicité
2. La Belladone (*Atropa belladonna*) : alcaloïdes, effets, usages historiques et dangers
3. La Jusquiame noire : propriétés, toxicité, usages traditionnels
4. Le Datura : toxicité, symptômes d'intoxication, usages rituels historiques
5. L'Aconit : toxicité cardiaque et nerveuse, reconnaissance de la plante
6. La Ciguë : toxicité, confusion avec des plantes comestibles, cas historiques
7. Le Muguet et la Digitale : toxicité cardiaque, usages médicaux historiques encadrés
8. L'If commun et le Laurier-rose : toxicité, reconnaissance et prévention
9. Principes de sécurité et de manipulation des plantes toxiques en cabinet
10. Synthèse : matière médicale des solanacées toxiques et posture éthique du praticien face aux plantes dangereuses

Module 28 — Synthèse et matière médicale comparée

1. Tableau comparatif des plantes par organe cible (digestif, respiratoire, cardiovasculaire, nerveux, hormonal, urinaire, cutané, immunitaire)
2. Étude de cas cliniques : choisir la plante selon le terrain et la pathologie
3. Associations de plantes : synergies et contre-indications
4. Révision générale : les ~100 plantes du cursus, classement par famille botanique et par vertu

VOTRE PROGRAMME D'ÉTUDE

Matière : Aromathérapie

Module 29 — Fondements botaniques et biochimiques

1. Botanique des plantes à parfum : organes producteurs (fleurs, feuilles, écorces, résines, racines)
2. Chimiotypes : notion et importance en aromathérapie
3. Chimie des huiles essentielles : grandes familles biochimiques (terpènes, phénols, aldéhydes, esters, cétones, oxydes)
4. Les monoterpènes et sesquiterpènes : propriétés générales
5. Les phénols et aldéhydes aromatiques : puissance et précautions
6. Les esters et alcools terpéniques : douceur et polyvalence
7. Les cétones : usages et toxicité potentielle

Module 30 — Méthodes de production

1. Méthodes de fabrication : distillation à la vapeur d'eau
2. Expression à froid (agrumes) : principe et spécificités
3. Enfleurage et extraction par solvant (absolues)
4. Qualité et traçabilité : critères d'une huile essentielle pure et authentique
5. Rendement, conservation et vieillissement des huiles essentielles

Module 31— Voies d'administration

1. Voie cutanée : dilution, zones d'application, huiles végétales support
2. Voie olfactive : diffusion, inhalation sèche et humide
3. Voie orale encadrée : indications, dilution, supports (miel, comprimés neutres)
4. Voie rectale et vaginale : usages spécifiques et précautions
5. Choix de la voie selon l'indication et le terrain

Module 32— Précautions et toxicité

1. Précautions générales : peau, muqueuses, yeux
2. Contre-indications : grossesse, allaitement, jeune enfant
3. Toxicité hépatique et rénale de certaines huiles essentielles
4. Photosensibilisation et huiles essentielles d'agrumes
5. Épilepsie, asthme et huiles essentielles à risque neurologique ou respiratoire
6. Interactions avec les traitements médicamenteux
7. Conduite à tenir en cas d'usage inapproprié ou de surdosage

Module 33 — Huiles essentielles fondamentales, étudiées une par une

1. Lavande vraie : vertus, organes liés, usages
2. Tea tree (arbre à thé) : vertus, organes liés, usages
3. Ravintsara : vertus, organes liés, usages
4. Eucalyptus radié et eucalyptus globulus : vertus, organes liés, usages
5. Menthe poivrée : vertus, organes liés, usages
6. Camomille romaine et camomille allemande : vertus, organes liés, usages
7. Romarin (ses différents chémotypes) : vertus, organes liés, usages
8. Citron et agrumes : vertus, organes liés, usages
9. Encens (oliban) et myrrhe : vertus, organes liés, usages
10. Géranium rosat et ylang-ylang : vertus, organes liés, usages
11. Hélichryse italienne : vertus, organes liés, usages
12. Basilic et estragon : vertus, organes liés, usages

Module 34 — Synergies et formulation

1. Principes de la synergie : notes de tête, de cœur, de fond
2. Formulation de mélanges cutanés (soin, massage)
3. Formulation de mélanges pour la diffusion atmosphérique
4. Formulation par sphère : digestive, respiratoire, nerveuse, cutanée
5. Étude de cas : construire une synergie complète selon un terrain donné

Module 35 — Application naturopathique et dimension symbolique

1. Aromathérapie et émotions : lien entre odorat et système limbique
2. Huiles essentielles et rituels de purification traditionnels
3. Synthèse : intégrer l'aromathérapie dans l'accompagnement naturopathique global

VOTRE PROGRAMME D'ÉTUDE

Matière : Hygiène Vitale & Pratique Quotidienne II

Module 36 — Tzniout

1. Sens et fondements de la tsniout
2. Tzniout dans la tenue vestimentaire
3. Tzniout dans la parole et le comportement
4. Tzniout et rapport à l'espace public
5. Tzniout et vie de couple
6. Application à la posture du praticien naturopathe (pudeur dans le soin et l'accompagnement)

Module 37— Niddah

1. Sens et fondements de la Niddah dans la tradition juive
2. Le cycle féminin selon la Halakha : période de séparation
3. Les lois pratiques de la Niddah au quotidien
4. Le compte des sept jours propres (chiva nekiim)
5. Le mikvé : sens, préparation et immersion
6. Niddah et vie de couple : dimension relationnelle
7. Application naturopathique : lien entre cycle féminin, hygiène de vie et Niddah

Module 38— Cycles de deuil

1. Sens du deuil dans la tradition juive
2. L'Onen : la période entre le décès et l'enterrement
3. La Shiva : les sept premiers jours de deuil
4. Les Sheloshim : les trente jours de deuil
5. L'année de deuil (pour un parent) et le Kaddish
6. La Yahrzeit : commémoration annuelle
7. Rites et coutumes autour de la pierre tombale et de son inauguration
8. Application à l'accompagnement du praticien face au deuil d'un patient ou de son entourage

Module 39— Les fêtes de l'année juive, étudiées en détail

1. Roch Hachana : sens, rites et symboles
2. Yom Kippour : jeûne, téchouva et rites du jour
3. Souccot : sens de la cabane et des quatre espèces
4. Simhat Torah : achèvement et recommencement du cycle de lecture
5. Hanouca : histoire, sens et rites de la fête des Lumières
6. Tou Bichvat : le Nouvel An des arbres, sens et coutumes
7. Pourim : histoire d'Esther, sens et rites
8. Pessah : sortie d'Égypte, sens du Seder et interdits alimentaires
9. Le Omer et Lag Baomer : sens du décompte et de la pause festive
10. Chavouot : don de la Torah, sens et coutumes
11. Les Trois Semaines et Tisha B'Av : deuil collectif et sens du jeûne
12. Rosh 'Hodech : la nouvelle lune, rythme mensuel du calendrier juif
13. Synthèse : le calendrier juif comme rythme annuel de vie intérieure

VOTRE PROGRAMME D'ÉTUDE

Matière : Langues II — Hébreu (niveau avancé) et Araméen (Bases)

Langue Hébraïque Sacrée II

Module 40 — Grammaire avancée

1. Les binyanim : les sept formes verbales (structures actives, passives, réfléchies)
2. Conjugaison approfondie : passé, présent, futur dans les sept binyanim
3. Les verbes irréguliers et racines faibles (gutturales, verbes creux)
4. La syntaxe de la phrase hébraïque : construction et inversion
5. Les particules et préfixes grammaticaux (ha-, ve-, be-, le-, mi-)
6. L'état construit (smikhout) : formation et usage

Module 41— Lecture de textes sacrés

1. Lecture guidée de versets de la Genèse
2. Lecture guidée de versets de l'Exode
3. Lecture et compréhension des Psaumes
4. Lecture de extraits de la Michna
5. Ponctuation cantillée (téamim) : initiation à la lecture chantée

Module 42— Vocabulaire approfondi

1. Vocabulaire de la Kabbale et des sephirot en hébreu
2. Vocabulaire médical et anatomique en hébreu
3. Vocabulaire botanique et naturel en hébreu
4. Vocabulaire des fêtes et du calendrier en hébreu
5. Vocabulaire abstrait : émotions, qualités de l'âme (middot)

Module 43— Guématria et symbolique des lettres

1. Principes de la guématria : calcul et interprétation
2. Guématrias célèbres et leur sens traditionnel
3. Les formes des lettres et leur symbolique profonde
4. Les couronnes des lettres (tagin) et leur signification
5. Application de la guématria à l'étude d'un mot ou d'un verset

Module 44— Pratique et transmission orale

1. Expression orale avancée : tenir une conversation simple
2. Rédaction de courtes phrases et de textes personnels
3. Traduction encadrée d'un texte du Houmach
4. Lecture et compréhension autonome de bénédictions complexes
5. Synthèse : bilan de progression entre Hébreu I et Hébreu II

Araméen (Bases)

Module 45 — Origines et contexte

- Origines et contexte historique de l'araméen
- L'araméen dans la Bible et la littérature rabbinique
- Les différentes formes d'araméen (biblique, targoumique, talmudique, zoharique)
- Rapport entre l'hébreu et l'araméen dans l'histoire du peuple juif

Module 46 — Alphabet et lecture

- Alphabet et lecture de base : reconnaissance des lettres communes à l'hébreu
- Particularités de graphie et de prononciation propres à l'araméen
- Voyelles et vocalisation dans les textes araméens
- Exercices progressifs de lecture de mots courts
- Lecture de phrases simples

Module 47 — Vocabulaire essentiel

- Vocabulaire essentiel du quotidien
- Vocabulaire de la prière et du sacré
- Vocabulaire du corps et de la nature en araméen
- Structure de base des mots : racines et affixes propres à l'araméen

Module 48 — Comparaison avec l'hébreu

- Comparaison avec l'hébreu : similitudes lexicales
- Comparaison avec l'hébreu : différences grammaticales
- Faux-amis et pièges de traduction entre hébreu et araméen
- Synthèse comparative : un tableau des correspondances utiles

Module 49— Découverte de textes traditionnels

- Découverte de textes traditionnels : extraits du Kaddish, lecture et traduction
- Découverte de textes traditionnels : courts extraits du Zohar
- Le Kol Nidré : lecture et sens
- Formules araméennes courantes dans la liturgie et les bénédictions
- Synthèse : reconnaître l'araméen dans les prières et textes rencontrés au quotidien

Module 50 — Évaluation

- Étude de cas encadrée : traduction et commentaire d'un texte court
- Bilan de la matière : de l'hébreu à l'araméen, une continuité linguistique et spirituelle

3ÈME ANNÉE

La Maîtrise

Volume horaire : 900 heures



VOTRE PROGRAMME D'ÉTUDE

Matière : Kabbale Appliquée à la Naturopathie — Cycle complémentaire

Module 50 — Méditation : techniques nouvelles

1. Gerushin : la méditation par permutation des lettres selon Abraham Aboulafia
2. Dvekut : l'attachement méditatif à la présence divine
3. La méditation par le compte du Omer : discipline spirituelle quotidienne
4. Hashkakat ha-mahshavot : l'art d'apaiser le mental selon la tradition juive
5. La marche méditative en pleine nature
6. La méditation sur les noms des patriarches et matriarches

Module 51— Respiration : approfondissement nouveau

1. Le Sefer Yetsira et les groupes de lettres selon leur point d'articulation (gutturales, labiales, dentales, etc.)
2. Respiration et prononciation des lettres : ancrer le souffle dans la parole sacrée
3. Le rythme du "ratzo va-shov" : le va-et-vient du souffle et de l'âme
4. Respiration et récitation du Shema : cadence et intention

Module 52— Mouvement et sport : disciplines nouvelles

1. La course et le "ratzo va-shov" appliqué au corps en mouvement
2. La danse (ma'hol) : joie, unification des forces et fêtes traditionnelles
3. Le tir à l'arc : symbolique de l'arc-en-ciel (Késhet) et de l'alliance
4. Les arts du geste et la maîtrise de soi selon la tempérance kabbalistique

Module 53 — Jardinage et lien à la terre : aspects nouveaux

1. La Chemita : l'année sabbatique de la terre et ses enseignements
2. Les lois de l'Orla : patience et respect du temps de maturation de l'arbre
3. Leket, Péa et les dons agricoles : générosité et cycle de la terre
4. Le Kilayim : ne pas mélanger les espèces, symbolique de la distinction des forces
5. Tou Bichvat comme rituel horticole approfondi

Module 54— Ancrage : angle nouveau (Yessod plutôt que Malkhout déjà traité)

1. Yessod : le canal et le pont entre le haut et le bas, fondement de l'ancrage
2. L'ancrage par les douze tribus et leur territoire attribué
3. L'ancrage par la Cacherout : le corps nourri comme lieu d'incarnation
4. Synthèse : nouvelles pistes d'ancrage pour compléter la pratique du praticien

VOTRE PROGRAMME D'ÉTUDE

Matière : Pratique Intérieure

Module 55 — Pratique intérieure et posture du praticien

1. La prière du matin (Cha'harit) : structure et sens
2. La prière de l'après-midi (Min'ha) : structure et sens
3. La prière du soir (Arvit) : structure et sens
4. La prière du coucher (Kriat Chéma al hamita) : sens et protection nocturne
5. Rythme des prières et lien avec les biorythmes du praticien
6. Birkat Levana : sens et pratique de la prière de la lune
7. Prières diverses du quotidien (voyage, réveil, gratitude)
8. Révision des bénédictions avant de manger (par catégorie d'aliments)
9. Révision des bénédictions après avoir mangé (Birkat Hamazon et bénédictions courtes)
10. Synthèse : construire un rythme de prière quotidien adapté à la vie de praticien

Module 56 — Intention dans la préparation des remèdes

1. La notion de kavana (intention) appliquée au soin
2. Préparer un remède en état de présence et de pureté d'intention
3. Prière et bénédiction avant la cueillette ou la préparation d'une plante
4. L'intention du praticien comme partie intégrante du remède
5. Synthèse : rituel personnel avant chaque préparation

Module 57— Méditation et respiration au service de la pratique

1. Intégrer les techniques de méditation déjà acquises dans la routine du praticien
2. Intégrer les techniques de respiration déjà acquises avant une consultation
3. Se recentrer entre deux patients : rituel bref de transition
4. Synthèse : une pratique quotidienne stable, sans surcharge technique nouvelle

Module 58— Discipline émotionnelle

1. Reconnaître ses propres émotions face au patient
2. La juste distance émotionnelle dans l'accompagnement
3. Gérer la fatigue compassionnelle
4. Transformer la colère et la frustration en présence stable
5. Synthèse : rester un canal clair pour le patient

Module 59— Responsabilité et limites d'intervention

1. Le cadre légal et déontologique du praticien naturopathe
2. Savoir reconnaître les limites de sa compétence
3. Quand et comment orienter vers un professionnel de santé
4. Responsabilité spirituelle : ne pas se substituer à la providence
5. Synthèse : une posture humble et rigoureuse

VOTRE PROGRAMME D'ÉTUDE

Matière : Déontologie & Posture du Praticien

Module 60 : Bilan de Vitalité

1. Entretien naturopathique : grille et posture d'écoute
2. Observation morphologique et physiognomonie de base
3. Notions d'iridologie
4. Analyse du terrain : constitution, tempérament, diathèses
5. Outils de bilan : questionnaires et échelles de vitalité
6. Élaboration du programme d'hygiène vitale personnalisé
7. Suivi et réévaluation du bilan

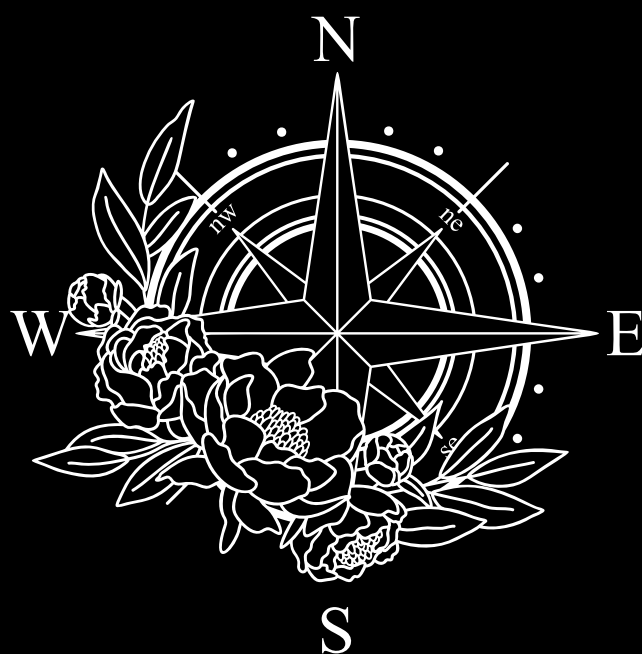
Module 61 : Déontologie et cadre professionnel

1. Cadre légal de l'exercice de la naturopathie en France
2. Limites de compétence : ne pas se substituer au médecin
3. Éthique professionnelle et secret de la consultation
4. Relation praticien-consultant : posture, écoute, non-jugement
5. Gestion des situations sensibles et orientation
6. Assurance professionnelle et responsabilité civile

Module 62 : Étude de Cas Cliniques

1. Méthodologie de présentation d'un cas
2. Analyse de cas réels encadrés en visio
3. Élaboration de protocoles personnalisés
4. Suivi et ajustement du protocole
5. Retour d'expérience collectif et supervision par les pairs

Témoignages Des Élèves





« L'Académie m'a donné bien plus qu'un métier : une véritable transformation intérieure, portée par des femmes, pour des femmes. »

— Alice, 32 ans

« Le mélange entre rigueur scientifique et transmission spirituelle est unique. Je me sens légitime pour accompagner mes premières consultantes. »

— Julie, 29 ans

« Un cadre bienveillant, exigeant et profondément sororal. J'ai appris à faire confiance à mon savoir. »

— Paola, 55 ans

« Ce qui m'a le plus marquée, c'est de comprendre pourquoi je fais chaque geste, pas seulement comment le faire. La dimension spirituelle donne du sens là où d'autres formations ne donnent que des techniques. »

— Sarah, 41 ans

« J'avais déjà des bases en naturopathie ailleurs, mais il me manquait quelque chose. Ici, la Kabbale et la pratique intérieure m'ont appris à me relier à mes patientes autrement — avec une présence que je n'avais jamais travaillée avant. »

— Agnès, 38 ans

« Je pensais rejoindre une école de naturopathie classique. J'en ressors avec une pratique spirituelle quotidienne, une posture de soin totalement transformée, et la certitude que le corps et l'âme ne peuvent pas s'accompagner séparément. »

— Calimia, 26 ans

Contact



Mail : servicepedagogique@institutdeformationrefaela.com

Téléphone : +33 6 70 16 39 89

Site : Académie Réfaèla