### Les Formations Professionalisantes

### Bien être et Santé

### Institut



### Emmanuel Astier ©

**Transmettre** autour des grandes questions de bien être et santé au naturel en tenant compte de la globalité des êtres et de notre société (Alimentation inadaptée, mauvaise santé, environnement pollué, stress...) Afin de mieux comprendre les mécanismes de bases qui permettent d'Etre et de Rester en bonne santé en proposant des solutions simples et naturelles.

# **Dossier d'inscription**Formations Individuelles ; Formations Privées ; Formation Continue

Une approche humaniste de la Naturopathie, de l'Hygiène Vitale, de l'Alimentation Saine et la Cuisine Santé, de l'Energétique, de l'Approche Psycho-soma.

#### Nos formations s'adressent aux :

- Particuliers
- Conseillers en magasin bio
- Professionnels du bien-être en devenir ou pour approfondissements complémentaires ...
- En complémentarité d'une autre école ou d'une autre approche énergétique corporelle, psycho-corporelle...

Théorie et Pratiques – ATELIERS de mise en situation – Travail Personnel – Soutien d'Intervenants professionnels Expérimentés et Qualifiés.







### FORMULAIRE D'INSCRIPTION

### A REMPLIR ET A ENVOYER POUR CHAQUE STAGE AVEC LE REGLEMENT COMPLET

Nom	
Prénom	
Profession	
Courriel	
Je m'inscris à la Formation	de
Date	
Le/	Signature

Retourner le bulletin d'inscription avec votre règlement à l'ordre d'Emmanuel ASTIER 5 rue Jean Moulin 37000 TOURS, et accompagné de votre Curriculum Vitae.

Possibilité de régler en 12 Mois pour les formations longues. Joindre alors 12 chèques avec les dates d'encaissement souhaitées.

Possibilité de régler en 6 Mois pour les formations courtes. Joindre alors 6 chèques avec les dates d'encaissement souhaitées.

Renseignements complémentaires, merci de prendre contacte directement avec Emmanuel Astier au 06 30 53 48 75.

### **Calendrier 2014/2015**

Toutes les formations comportant des modules techniques pouvant être étudiés à distance et peuvent être commencé tout au long de l'année, le calendrier des modules pratiques sera établis en début de formation de manière individuelle.

Un certificat de suivi de formation sera délivré après validation des connaissances techniques et pratiques pour les formations courtes ; Un diplôme d'enseignement privé sera délivré après validation des connaissances techniques, pratiques et soutien de mémoire pour les formations longues.

Emmanuel Astier

Institut Cuisine et Naturopathie ©

5 Rue Jean Moulin

37 TOURS

N° Siret : 513 283 150 00029

## Formation Bien être et santé par l'oreille Institut Cuisine & Naturopathie ©



Fort de plus de dix ans de pratique holistique du Bien être et de la santé au naturel, Emmanuel ASTIER, Naturopathe, Auteur du livre « Bougies thermo-auriculaires » aux éditions BoD, Membre fondateur de l'Institut Cuisine & Naturopathie © vous propose un atelier d'initiation issu de son expérience européenne.

Rejoignez nous et découvrez une technique de relaxation et de bien être par l'oreille issue des traditions natives de l'humanité vieille de plus de 4000 ans, se pratiquant allongé, sans déshabillage encore pratiquée aujourd'hui partout dans le monde au sein de la cellule familiale comme en entreprise convenant à tout les âges, aux hommes comme aux femmes et reflétant les piliers fondamentaux de notre pratique :

Compétence, connaissance, humanisme et bienfaits!

### **CURSUS:**

- Historique de la bougie d'oreille à travers les âges.
- Anatomie et physiologie autour de la bougie thermo-auriculaire ©
- Les bienfaits de la bougie thermo-auriculaire ©
- Les contre indications liées à la bougie thermo-auriculaire ©

- Huiles et onguents
- Apprentissage et techniques d'utilisation des bougies thermo-auriculaires ©
- Apprentissage du toucher facial détoxinant
- Questions / Réponses autour de notre atelier.

Conditions du stage :

Le stage comprend une paire de bougies thermo-auriculaires par participant

(Possibilité d'en acheter lors du stage au prix « Atelier ».

Tout le matériel nécessaire à l'atelier vous sera fourni.

Un « En-cas » cuisine santé sera à votre disposition pendant le temps de repas.

Participation de 480 €, acompte de 160 € à régler à l'inscription avant le stage.

Stage limité à 10 participants (minimum de 6 personnes nécessaire pour réserver le lieu de stage lorsque celui ne se déroule pas à TOURS).

Horaires : de 10h00 à 18h00

Durée : 1 journée formation + 1 journée révision et examen

Délivrance d'un certificat de formation.

Lieux: Tours (37), Paris (75), Lyon (69), autres lieux, nous consulter.

Nom:	Prénom:
Profession:	Age:
Stage du:	Email:
Contre indications:	
Téléphone:	

Institut Cuisine & Naturopathie ©, 2011

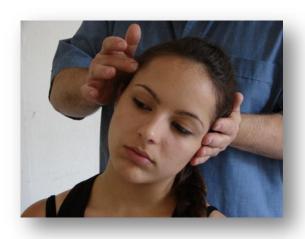
Emmanuel ASTIER, 5 Rue Jean Moulin 37000 TOURS, <a href="mailto:cuisineetnaturo@gmail.com">cuisineetnaturo@gmail.com</a>,

Tel: 06 30 53 48 75 Siret: 513 283 150 000 29

Code APE: 8559A

## Formation Bien être et santé grâce au Champissage © (Massage Crânien Indien Assis)

Institut Cuisine & Naturopathie ©



Fort de plus de dix années de pratique holistique du Bien être et de la santé au naturel, proposant un cursus issue de mon expérience européenne, je vous invite à découvrir une technique de relaxation par le toucher issue de l'Ayurveda (médecine traditionnelle indienne) vieille de plus de 4000 ans se pratiquant assis sur une simple chaise, sans déshabillage, encore pratiquée aujourd'hui en Inde chez le coiffeur, au sein de la cellule familiale comme en entreprise convenant particulièrement aux enfants comme aux séniors et reflétant les piliers fondamentaux de ma pratique : compétence, connaissance, humanisme, et bienfaits!

#### CURSUS de base:

- Anatomie et physiologie autour du toucher-massage Champissage©
- Les bienfaits du toucher-massage Champissage©
- Les contre indications liées au toucher-massage Champissage©
- Huiles et crèmes à utiliser
- Apprentissage des techniques de toucher-massage Champissage©
- Apprentissage des techniques de toucher-massage Amma assis (complémentaire au Champissage)
- •Apprentissage des techniques de toucher-massage du visage
- Questionnaire confidentiel de bien être
- Questions / Réponses autour de notre atelier.

(Ces modules de formation ayant pour base de travail mon livre écrit en 2009).

### Conditions du stage :

Le stage comprend un exemplaire du livre « Champissage » par participant (Possibilité d'en acheter lors du stage au prix « Atelier »).

Tout le matériel nécessaire à l'atelier vous sera fourni.

Un « En-cas » cuisine santé sera à votre disposition pendant le temps de repas.

Participation de 480 €, acompte de 160 € à régler à l'inscription avant le stage.

Stage limité à 10 participants (un minimum de 6 personnes est nécessaire pour permettre la réservation du lieu de stage lorsque celui ce n'est pas à TOURS).

Horaires : de 10h00 à 18h00

Durée : 1 journée formation + 1 journée révision et examen

Délivrance d'un certificat de formation.

Lieux: Tours (37), Paris (75), Lyon (69), autres lieux nous consulter.

Nom:	Prénom:
Profession:	Age:
Stage du:	Email:
Contre indications:	
Téléphone:	

Institut Cuisine & Naturopathie © 2011

Emmanuel ASTIER, 5 Rue Jean Moulin 37000 TOURS Tel: 06 30 53 48 75

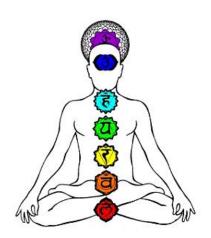
cuisineetnaturo@gmail.com

Siret: 513 283 150 000 29

Code APE: 8559A

# Formation Bien être et santé par l'Harmonisation énergétique grâce aux Diapasons vibratoires ©

### Institut Cuisine & Naturopathie ©



Fort de plus de dix années de pratique holistique du Bien être et de la santé au naturel, proposant un cursus issue de mon expérience européenne, je vous invite à découvrir une technique de relaxation et harmonisation par les diapasons vibratoires se pratiquant allongé, sans déshabillage, pratiquée aujourd'hui dans beaucoup de pays, au sein de la cellule familiale comme en entreprise convenant particulièrement aux enfants comme aux séniors et reflétant les piliers fondamentaux de ma pratique : compétence, connaissance, humanisme, et bienfaits!

### CURSUS de base:

- Anatomie et physiologie autour de l'Harmonisation énergétique grâce aux Diapasons vibratoires ©
- $\bullet$  Les bienfaits d'une séance d'Harmonisation énergétique grâce aux Diapasons vibratoires  $\, @$
- Les contre indications liées à l' l'Harmonisation énergétique grâce aux Diapasons vibratoires ©
- •Apprentissage des techniques de toucher-massage du visage
- Questionnaire confidentiel de bien être
- Questions / Réponses autour de notre atelier.

### Conditions du stage :

Tout le matériel nécessaire à l'atelier vous sera fourni.

(Possibilité de commander des diapasons à prix préférentiel)

Participation de 480 €, acompte de 160 € à régler à l'inscription avant le stage.

Stage limité à 10 participants (un minimum de 6 personnes est nécessaire pour permettre la réservation du lieu de stage lorsque celui ce n'est pas à TOURS).

Un « En-cas» cuisine santé sera à votre disposition pendant le temps de repas.

Horaires : de 10h00 à 18h00

Durée : 1 journée formation + 1 journée révision et examen

Délivrance d'un certificat de formation.

Lieux: Tours (37), Paris (75), Lyon (69), autres lieux nous consulter.

Dates : le calendrier des stages est disponible sur demande.

Nom:	Prénom:
Adresse:	
Profession:	Age:
Stage du:	Email:
Contre indications:	
Téléphone:	

Institut Cuisine & Naturopathie © 2011

Emmanuel ASTIER, 5 Rue Jean Moulin 37000 TOURS Tel: 06 30 53 48 75

cuisineetnaturo@gmail.com

Siret: 513 283 150 000 29

Code APE: 8559A

# Atelier Formation Bien être grâce à l'auto hypnose (Comment réussir à mieux se réaliser...)

Institut Cuisine & Naturopathie ©



Fort de plus de dix années de pratique holistique du Bien être et de la santé au naturel, proposant un cursus issue de mon expérience européenne, je vous invite à découvrir une technique de relaxation par état modifié de conscience vieille de plus de 4000 ans puisqu'elle se pratiquait déjà dans l'Égypte ancienne, sans déshabillage, encore pratiquée au sein de la cellule familiale comme en entreprise convenant particulièrement aux enfants comme aux séniors et reflétant les piliers fondamentaux de ma pratique : compétence, connaissance, humanisme, et bienfaits!

### CURSUS de base:

- Anatomie et physiologie autour de l'auto hypnose
- Les bienfaits de l'auto hypnose
- Les contre indications liées à l'auto hypnose
- Comment s'y préparer
- Apprentissage des techniques d'auto hypnose
- •Séance d'auto hypnose sous supervision
- Questionnaire confidentiel appelé aussi Anamnèse.
- Questions / Réponses autour de notre atelier.

### Conditions du stage :

Le stage comprend votre fichier de cours.

Tout le matériel nécessaire à l'atelier vous sera fourni.

Participation de 480 €, acompte de 160 € à régler à l'inscription avant le stage.

Stage limité à 10 participants (un minimum de 6 personnes est nécessaire pour permettre la réservation du lieu de stage lorsque celui ce n'est pas à TOURS).

Un « En-cas » cuisine santé sera à votre disposition pendant le temps de repas.

Horaires : de 10h00 à 18h00

Durée : 1 journée formation + 1 journée révision et examen

Délivrance d'un certificat de formation.

Lieux: Tours (37), Paris (75), Lyon (69), autres lieux nous consulter.

Dates: le calendrier des stages est disponible sur demande.

Nom:	Prénom:
Profession:	Age:
Stage du:	Email:
Contre indications:	
Téléphone:	

Institut Cuisine & Naturopathie © 2011

Emmanuel ASTIER, 5 Rue Jean Moulin 37000 TOURS Tel: 06 30 53 48 75

cuisineetnaturo@gmail.com

Siret: 513 283 150 000 29

Code APE: 8559A

Organisme de formation (déclaration en cours)

### Formation Naturothérapeute – hygiéniste ©

(Formation professionalisante en naturopathie et hygiène vitale)

Je suis heureux de vous proposer cette formation!

Fort de plus de dix années de pratique holistique du Bien être et de la santé au naturel, proposant un cursus issue de mon expérience européenne et internationale, je vous invite à découvrir une formation individualisée reflétant les piliers fondamentaux de ma pratique : compétence, connaissance, humanisme, et sincérité!

### Formation Naturothérapeute - Hygiéniste©

### **CURSUS** de base :

• Anatomie et biologie autour des principes de l'hygiène vitale et la naturopathie (D)

Principes de base : (D)

- Equilibre acido-basique Index glycémique : le vrai du faux! (D)
- Les impératifs de l'alimentation saine (D)
- Les compléments alimentaires : s'y retrouver ! (D)
- Le Système Digestif (D)
- Le Système Respiratoire (D)
- La Peau (D)
- Le Système Nerveux (D)
- Le Système Cardio-Vasculaire (D)
- Le Système Uro-Génital (D)
- Le système Ostéo-Articulaire (D)

Pour chaque système, rappels anatomo-physiologique essentiels, notions d'énergétique, pathologies courantes, traitements naturels.

- Nutrition et alimentation saine : Science appliquée de l'alimentation saine selon les principes Naturopathiques. (D)
- •Bien être et santé par le Champissage © : relaxation et santé par le massage crânien indien, (Ce module ayant pour base de travail mon ouvrage paru en 2009).
- Massage énergétique facial
- Bien être et santé par la Thermo-auriculothérapie© : bien être et santé par l'oreille.
- Méthodes de dépistage énergétique et comment établir un bilan/historique de santé naturelle.
- Techniques de rééquilibrage énergétiques grâce aux diapasons énergétiques.

Emmanuel ASTIER, Institut Cuisine et Naturopathie © 2013.

5 rue Jean Moulin 37000 Tours

Siret: 513 283 150 00029; Code APE: 8559A,

Cuisineetnaturo@gmail.com

### Les modalités :

Un cursus de 7 modules d'un total de 400 heures étalées sur une période de 10 mois environ (soit 6 journées par mois, à raison de 6 heures par journée de cours).

Tous les modules techniques comportant la mention (D) sont étudiés à distance et en vidéo conférence.

Le calendrier devant être établi ensemble à l'entrée en formation (possibilité de plusieurs journées de cours en semaine suivant les mois).

L'évaluation s'effectue de manière continue tout au long de la formation avec une ½ journée d'évaluation pratique (incluse dans la formation) pour les techniques Champissage © et AMMA assis.

Vous recevrez ensuite suivant vos résultats un diplôme de praticien naturothérapeute - hygiéniste.

Tout le matériel de cours vous sera fourni pendant la formation.

Un buffet de cuisine santé sera à votre disposition pendant le temps de repas.

Le tarif total ttc est de 2950 € payable soit par virement bancaire, par chèque bancaire ou en espèce.

Possibilité de paiements échelonnés sur 12 mois (sans frais).

Tous les chèques doivent être établis à l'ordre d'Emmanuel ASTIER.

De plus, Emmanuel vous propose :

Les exclusifs de la formation « Institut Cuisine et Naturopathie © » (En supplément)

- Une journée : Business et développement (7h) 220€
   Etablir un business plan, le marché du bien être, les différents statuts entrepreneuriaux, les astuces pour développer votre affaire, l'internet, la législation.
- Une journée « Images de marque » (7h) 480€ Séance de 10 photos professionnelles (en situation) pour développer votre image de marque de manière vraiment « pro », puis, conseil et établissement de votre charte graphique avec Muriel Lameignère (Graphiste-designer, spécialiste de la couleur, conseillère en image, artiste primée et reconnue).

**Muriel Lameignere** 

# Formation pluri-techniques en massages relaxation

Je suis heureux de vous proposer cette formation!

Fort de plus de dix années de pratique holistique du Bien être et de la santé au naturel, proposant un cursus issue de mon expérience européenne et internationale, je vous invite à découvrir une formation individualisée reflétant les piliers fondamentaux de ma pratique : compétence, connaissance, humanisme, et sincérité!

### Formation pluri – techniques en massages de relaxation

### **CURSUS** de base :

- Bien être et santé par le « toucher » AMMA assis. (Un apprentissage en « profondeur » pour un résultat très Pro)
- •Bien être et santé par le Champissage © : relaxation et santé par le massage crânien indien, (Ce module ayant pour base de travail mon ouvrage paru en 2009).
- Massage énergétique facial (Tous les bienfaits de la réflexologie faciale alliés aux bienfaits du toucher énergétique)

### Les modalités :

Un cursus de 3 modules d'un total de 54 heures étalées sur 9 journées (à raison de 6 heures par jour).

Le calendrier devant être établi ensemble avant l'entrée en formation (possibilité de plusieurs journées de cours en semaine suivant les mois). L'évaluation s'effectue de manière continue tout au long de la formation avec une ½ journée d'évaluation pratique (incluse dans la formation) pour les techniques Champissage © et AMMA assis.

Vous recevrez ensuite suivant vos résultats un certificat de pratique en pluritechniques de massages relaxation.

Tout le matériel et supports de cours (écrits, dvd) vous sera fourni pendant la formation.

LE PLUS : Cette formation n'est dispensée qu'en nombre très réduit maximum 3 personnes, permettant un apprentissage individualisé et réellement efficace! Le tarif total ttc est de 1990 € payable soit par virement bancaire, par chèque bancaire ou en espèce.

Possibilité de paiements échelonnés sur 12 mois (sans frais).

Tous les chèques doivent être établis à l'ordre d'Emmanuel ASTIER.

Un « En-cas » cuisine santé sera à votre disposition pendant le temps de repas.

De plus, Emmanuel vous propose :

Les exclusifs de la formation « Institut Cuisine et Naturopathie © » (En supplément)

- Une journée : Business et développement (7h) 220€ Etablir un business plan, le marché du bien être, les différents statuts entrepreneuriaux, les astuces pour développer votre affaire, l'internet, la législation.
- Une journée « Images de marque » (7h) 480€ Séance de 10 photos professionnelles (en situation) pour développer votre image de marque de manière vraiment « pro », puis, conseil et établissement de votre charte graphique avec Muriel Lameignère (Graphiste-designer, conseillère en image et artiste reconnue).

Emmanuel ASTIER, Institut Cuisine et Naturopathie © 2010.

5 rue Jean Moulin 37000 Tours

Siret: 513 283 150 00029; Code APE: 8559A.

Cuisineetnaturo@gmail.com TEL: 06 30 53 48 75

# Formation de Praticien naturothérapeutique culinaire certifiante « Institut Cuisine et Naturopathie© »





Je suis heureux de vous proposer cette formation certifiante!

Fort de plus de dix années de pratique holistique du Bien être et de la santé au naturel, chef de cuisine depuis plus de 20 ans en cuisine gastronomique à travers l'Europe je vous propose aujourd'hui un cursus issue de mon expérience européenne et internationale, en vous invitant à découvrir une formation individualisée reflétant les piliers fondamentaux de ma pratique : compétence, connaissance, humanisme, et éthique!

Cette formation est crée pour faire de vous les professionnels de l'alimentation de demain, conscients que l'alimentation est notre première médecine mais basé tout de même sur les piliers de nos savoirs faires culinaires afin d'offrir au plus grand nombre des repas savoureux et respectueux de notre santé!

D plus, le cursus culinaire s'applique au plus près du référentiel de formation, vous permettant en bonus, si vous le désirez de vous présenter en candidat libre au C.A.P Cuisine, vous permettant de recevoir 2 certifications en une.

### **CURSUS** de base :

- Anatomie et biologie autour des principes de l'hygiène vitale et la naturopathie (D)
- •: Principes de base : (D)
- Equilibre acido-basique Index glycémique : le vrai du faux ! (D)
- Les impératifs de l'alimentation saine (D)
- Les compléments alimentaires : s'y retrouver ! (D)
- Le Système Digestif (D)
- Le Système Respiratoire (D)
- La Peau (D)
- Le Système Nerveux (D)
- Le Système Cardio-Vasculaire (D)
- Le Système Uro-Génital (D)
- Le système Ostéo-Articulaire (D)

## Pour chaque système, rappels anatomo-physiologique essentiels, notions d'énergétique, pathologies courantes, traitements naturels.

- Nutrition et alimentation saine : Science appliquée de l'alimentation saine selon les principes de la naturopathie. (D)
- •Apprentissage des savoirs et techniques de base en cuisine et leurs applications en cuisine santé (modes de cuisson douces, ect..).
- Normes d'hygiènes alimentaires, HACCP et législation. (D)
- Bien être et alimentation sans gluten, sans laitages, grâce aux graines germées, alimentation suivant les groupes sanguins, Programme Okinawa. (D)
- Champissage © et Amma : relaxation et santé par les massages crânien indien et Amma.
- Thermo-auriculothérapie © : Bien être et santé par l'oreille. (Ces 2 modules ayant pour base de travail mes 2 ouvrages.
- Méthodes de dépistage énergétique et comment établir un bilan/historique de santé naturelle.
- Techniques de rééquilibrage énergétique holistique.

### Les modalités :

Un cursus professionnalisant de 10 modules d'un total évalué à 400 heures étalées sur une période de 10 mois environ.

Tous les modules techniques comportant la mention (D) sont étudiés à distance et en vidéo conférence, avec une demi-journée de coaching en Visio conférence par semaine et un échange permanent par mail.

Les séances de travaux pratiques en cuisine, en massages, en travail énergétique et l'évaluation des connaissances pratiques se feront au centre de formation à Tours selon un calendrier établie ensemble à l'entrée en formation.

Le calendrier devant être établi ensemble avant l'entrée en formation (possibilité de plusieurs journées de cours en semaine suivant les mois). L'évaluation s'effectue de manière continue tout au long de la formation avec une ½ journée d'évaluation pratique (incluse dans la formation) pour les techniques Champissage © et Thermo-auriculothérapie ©, Techniques énergétiques.

Tout le matériel de cours vous sera fourni pendant la formation. Le tarif total ttc est de 2990 € payable soit par virement bancaire, par chèques bancaires ou en espèce.

Possibilité de paiements échelonnés sur 12 mois (sans frais). Les virements bancaires et les chèques établis à l'ordre d'Emmanuel ASTIER. Possibilité de paiement par banque Paypal mais un supplément de 2€ par transaction est appliqué pour les transactions Paypal.

De plus, Emmanuel vous propose des plus que vous ne trouverez qu'ici. (En supplément)

### Les exclusifs proposés par l'Institut Cuisine et Naturopathie © »

- Une journée : Business et développement (7h) 220€ Etablir un business plan, le marché du bien être, les différents statuts entrepreneuriaux, les astuces pour développer votre affaire, l'internet, la législation.
- Une journée « Images de marque » (7h) 480€ Séance de 10 photos professionnelles (en situation) pour développer votre image de marque de manière vraiment « pro », puis, conseil et établissement de votre charte graphique avec Muriel Lameignère (Graphiste-designer, conseillère en image et artiste reconnue).

Vous pouvez me contacter directement :

cuisineetnaturo@gmail ou par l'intermédiaire du site www.emmanuelastier.com ou au 06 30 53 48 75.



Emmanuel ASTIER, « Institut Cuisine et Naturopathie © » 5 Rue Jean Moulin, 37000 Tours. 06 30 53 48 75 www.santénature.com;

Email: cuisineetnaturo@gmail.com

Siret: 513 283 150 00029; Code APE: 8559A,





