



PRÉSENTATION DES ATELIERS

---

DECOUVRIR

# La Naturopathie

---

SARAH VALENTIN

07.61.37.98.56

[sarahvalentin.naturopathe@gmail.com](mailto:sarahvalentin.naturopathe@gmail.com)  
[NaturopathiePourTous.com](http://NaturopathiePourTous.com)

# Qui suis-je ?

UNE PROFESSIONNELLE  
ENGAGÉE



Je m'appelle Sarah Valentin, je suis naturopathe. J'habite à Lanvéoc et mon cabinet se situe au sein de l'Atelier, au 11 rue de Tal ar Groas, à Lanvéoc. Dans mon cabinet j'effectue des consultations, des massages et anime des ateliers. Je me déplace également à domicile pour certains ateliers.

Je suis également formatrice à l'Institut de Naturopathie Humaniste (INH) et je supervise des naturopathes en formation. Je suis adhérente au Syndicat des Professionnels de la Naturopathie.

## Quelles formations ai-je suivies ?

Formée à l'Institut de Naturopathie Humaniste (INH) pendant 2 ans, j'ai obtenu mon diplôme en 2019, en Major de Promotion. Au cours de ces deux ans, j'ai pu effectuer des ateliers pratiques et suivre des initiations sur différents thèmes : le massage bien-être, la relaxation coréenne, la réflexologie plantaire, l'olfactothérapie, l'aromathérapie, la gestion du stress grâce à la sophrologie, la méditation, la cohérence cardiaque et d'autres techniques de respiration, l'alimentation végétale, l'alimentation vivante, la création de cosmétiques naturels, ainsi qu'à la permaculture (et oui, c'est également une pratique naturopathique !).

Randonneuse passionnée, j'ai effectué un stage en Caminothérapie, la thérapie en marchant. Qui l'eut cru, mettre un pied devant l'autre met de l'ordre dans les idées en plus de conserver la santé !

J'effectue régulièrement des formations à la reconnaissance des plantes sauvages et des algues ainsi qu'à leurs utilisations.

Cette année, j'ai spécialisé ma pratique du massage avec une formation en massage californien.

## Fondatrice de Naturopathie Pour Tous

Parallèlement à ma formation de naturopathe, j'ai entamé un travail de recherche sur le potentiel de la naturopathie au sein de la société. Qu'est-ce que la naturopathie peut apporter à la société ? Quel est son potentiel ?

Selon moi, la naturopathie n'est pas une technique, c'est une approche globale. Elle est une façon de voir le monde : comprendre comment son corps fonctionne mais aussi quels sont ses liens et interactions avec l'environnement ainsi qu'identifier les causes des grands maux de notre époque à travers la manière dont nous faisons société...

Elle ne se limite certainement pas à la dispense de conseils et à l'énonciation de dogmes. Bien au contraire, elle propose un chemin vers l'autonomie, pour que chacun ait les clefs qui lui permettent d'être le mieux possible dans son corps et dans sa vie.

Cela ne devrait pas être réservé à une partie de la population, la naturopathie devrait être accessible à tous et au service de la population qui en a le plus besoin. Et cela passe donc par l'éducation à la santé, à laquelle la Naturopathie Pour Tous se propose de participer.

La Naturopathie pour Tous a vu le jour au printemps 2019, lorsque j'ai proposé pour la première fois des ateliers ainsi que consultations bénévoles au sein du café associatif La Clé du Quai, à Bordeaux.

Pour continuer dans cette direction avec pour objectif l'accessibilité, ce printemps, j'ai proposé sur Lanvéoc une série d'ateliers pratiques à 5€.

Je travaille également de concert avec différents praticiens (ostéopathe, kinésithérapeute, sage-femme, psychologue...) afin de proposer des accompagnements global et des solutions plus adaptées aux besoins de chacun.

**Je souhaite continuer le développement de ces liens ainsi que ce partage de connaissances avec le grand public, pour que la santé soit à la portée de tous.**

**C'est ce qui me mène à proposer des ateliers dans des centres sociaux, bibliothèque ou autres lieux publics.**

EN QUELQUES MOTS

# Qu'est-ce que la Naturopathie ?

---

La visée de la naturopathie est de comprendre comment fonctionne notre corps et de savoir comment en prendre soin, en somme, son but est de nous permettre d'avoir une bonne qualité de vie. Pour cela elle regroupe des procédés et de outils dits "naturels" (alimentation, massage, mouvement, gestion de émotions, respirations...).

En naturopathie, l'ensemble de l'individu est pris en considération : son corps tout comme ses émotions, et son environnement (son habitat, son travail, son entourage...). C'est une pratique dite holistique.

C'est une méthode de soin qui porte sur notre mode de vie. J'aime la décrire comme l'art d'articuler notre mode de vie afin d'être en bonne santé.

Il existe 3 pans à la naturopathie : pédagogique, préventif et thérapeutique. Je vous les explique en détails dans la page suivante.



# Trois voies, Une destination

LES TROIS PANS DE LA NATUROPATHIE

## Une approche pédagogique

Comprendre son corps pour préserver sa santé

Il s'agit du pan de la naturopathie qui me tient vraiment à cœur et que je mets à l'honneur à travers la Naturopathie Pour Tous.

Chacun devrait pouvoir comprendre le fonctionnement de son corps car posséder ces clefs de compréhension permet d'être acteur de sa santé.

Afin de rendre le corps compréhensible pour tous et ainsi la santé accessible pour tous, je vulgarise certains thèmes lors des consultations ou autour d'ateliers.

Comment fonctionne mon corps? Comment se déroule la digestion? La respiration? La circulation sanguine? Qu'est ce qui influe sur le sommeil? Comment reconnaître les signaux de stress? Comment reconnaître les aliments bons pour la santé? Voici autant de questions et de thèmes abordés.

**Comprendre et connaître notre corps nous permet de faire les meilleurs choix pour notre santé.**

## Une approche thérapeutique

Retrouver la santé, une méthode complémentaire

Quand la santé n'est pas au rendez-vous, la naturopathie peut aider à la retrouver.

Comme l'enseignait Hippocrate ("cherchez la cause et traitez la, puis cherchez la cause de la cause et traitez la, puis chercher la cause de la cause de la cause et traitez la."), la naturopathie aborde l'organisme dans son intégralité, et ne regarde pas uniquement le symptôme. C'est uniquement en remontant à son origine que l'on peut espérer d'un symptôme qu'il disparaisse durablement.

La naturopathie s'intéresse alors à l'intégralité de votre capitale santé et de vos habitudes de vie (ce que vous mangez, comment vous le digérez, comment vous dormez...).

La naturopathie ne prétend pas soigner les maladies grâce à des remèdes miracles. La connaissance de notre corps et la large palette de techniques dont elle dispose peut nous aider à retrouver la santé et la vitalité.

Pour retrouver la santé, la naturopathie utilise 3 techniques principales, « le Trépied de Santé » :

-L'alimentation (nutrition et diététique : Quels aliments manger ? Quand et comment ?)

-L'exercice physique (quelle activité physique est adaptée ? A quelle fréquence la pratiquer ?)

-La gestion des émotions et du stress (Que faire lorsque je me sens dépassé et/ou surmené ? Par quels mécanismes cela agit sur ma santé ? Quels outils pour retrouver calme et sérénité ?)

S'ajoute à ce Trépied de Santé diverses techniques complémentaires comme l'usage des plantes, la respiration, les massages, la réflexologie, l'art-thérapie... et bien d'autres.

La Naturopathie reconnaît la nécessité de la médecine et vient en complément de cette dernière en s'intéressant à l'hygiène de vie (les habitudes de vie) de l'individu.

## Une approche préventive

La Naturopathie comme un art de vivre

La naturopathie est un art de vivre, loin d'être une pratique contraignante, elle s'adapte à au quotidien de chacun.

La naturopathie regroupe simplement des habitudes bonnes pour la santé.

Par exemple :

Se balader au grand air, prendre du plaisir à faire du sport,

Reconnaître et cuisiner les légumes ...etc.

Et viennent s'ajouter à cela des pratiques plus spécifiques comme les massages, la méditation, l'usage des plantes médicinales, les huiles essentielles...etc.

La naturopathie dispose d'une large palette de techniques que nous pouvons pratiquer dans notre vie de tous les jours et qui nous permettent de rester en bonne santé.

**A travers les ateliers, mon souhait est que chacun puisse puiser dans la boîte à outils naturo' en toute autonomie et s'approprie ces pratiques afin de pouvoir -encore une fois- être pleinement acteur de sa santé**



# Ateliers tout public

---

## Apprendre en s'amusant

Je propose des ateliers de groupe, tout public (adultes et enfants) pour que chacun puisse mieux appréhender et connaître le fonctionnement de son corps ainsi que pour découvrir des méthodes naturelles (alimentation, exercice physique, massage, respiration, plantes...) qu'il est possible de pratiquer au quotidien pour être en bonne santé.

La naturopathie proposée ici à une dimension sociale : à travers ces ateliers l'objectif est de donner à chacun des outils concrets, gratuits, à mettre en place dans son quotidien et offrir ainsi plus d'autonomie à l'individu, s'inspirant ainsi des préceptes de éducation populaire.

En plus de la pédagogie à la santé, il est question d'une sensibilisation aux sujets de l'écologie (intrinsèquement liés à la santé) afin de proposer des pistes de réflexions concernant l'importance de la préservation de l'environnement et des moyens d'y contribuer.

Les ateliers sont tous ludiques, car j'estime que la joie et le jeu sont les meilleurs vecteurs vers la connaissance.

- ▲ Depuis l'été 2021, j'interviens au musée vivant des vieux métiers d'Argol. J'anime l'herboristerie du musée. A travers l'animation "Sorcières et Druides : Remèdes, contes et mythes. Réalisation d'une potion magique" je propose d'apprendre à reconnaître certaines plantes ainsi que leurs propriétés.
- ▲ Cet automne, j'interviens auprès des la RAPAM de la Communauté de communes de la Presqu'île de Crozon-Aulne Maritime, avec un dispositif de mur sensoriel naturel. Le public est celui des assistantes maternelles et des jeunes enfants.

Vous trouverez une liste non exhaustive d'ateliers en page suivante. Il m'est aussi possible de créer des ateliers sur d'autres thèmes que vous souhaiteriez aborder.

# Propositions d'Ateliers

Thèmes	Ateliers	Type
<b>Fonctionnement du corps</b>	Sommeil : bien dormir ! Microbiote : qui, que, quoi, comment? Respiration : outil simple et gratuit pour rester en santé	Jeu de cartes Jeu de cartes Pratique
<b>Biodiversité</b>	Boules de graines : prendre soin et observer les oiseaux Réaliser un Hôtel à insectes Création de boules de graisses pour oiseaux Graines germées : Découverte du végétal Mon premier potager Réalisation d'un Herbarier Observer les plantes qui poussent dans la cours	Création Création Création Pratique Jardinage Création Pratique
<b>Alimentation</b>	Mes premiers pas en cuisine Manger sainement avec un petit budget Une alimentation saine en toute simplicité Petit déjeuner : comment composer un petit déjeuner santé Goûters sains pour les enfants Manger de la viande ? Je remplace la viande/le sucre/le gluten Cuisine végétale et vivante	Cuisine Cuisine Cuisine Cuisine Cuisine Pratique Cuisine Cuisine
<b>Déchets</b>	Cuisiner sans rien jeter Upcycling / Revalorisation Réaliser une éponge Tawashi	Cuisine Création Création
<b>Dans mon corps</b>	Auto-massage Eveil des sens Mur sensoriel avec des éléments naturels Olfactologie (gestion des émotions)	Pratique Pratique Pratique

En fonction de l'atelier, j'aurai besoin d'une salle avec des tables et chaises, ou bien d'une cuisine équipée.