



Fanny Russaouen Martins

NATUROPATHE

FORMATION NATURESENTIEL

Naturo Femmes — La santé au féminin

Pour qui ?

Que tu veuilles mieux comprendre ton corps de femme, prendre soin de ta santé naturellement, ou que tu veuilles intégrer ces connaissances dans ton travail, cette formation est ouverte à toutes les personnes qui souhaitent mieux comprendre le corps féminin et la santé naturelle au féminin.

Combien de temps ? Une formation sur un an

Comment ça se passe ? 10 ateliers vidéo en ligne, disponibles en replay à vie

Quel est le contenu ?

- La santé au féminin vue par la naturopathie hygiéniste et holistique
- Cycles, hormones, douleurs, alimentation, jeûne, grossesse, ménopause
- Comprendre son corps, se réapproprier sa santé

Tarif

250 / 350€ tarif libre conscient *Possibilité de payer en deux fois*

Nombre de participants La formation pourra commencer dès qu'il y aura 6 inscrits

Un voyage au cœur du corps féminin, avec des informations solides pour se comprendre et prendre soin de soi avec conscience et sagesse.

Une formation pour recevoir les bases de la naturopathie appliquée à la femme, avec une approche ouverte sur l'hygiénisme, les plantes, les cycles et le corps dans sa globalité. Une approche holistique qui intègre le physique, l'émotionnel, le mental et l'énergétique.

Un partage sincère et authentique. Un abordage global, théorique et pratique pour une vision naturelle de la santé au féminin.

Ce cours est le fruit de mes apprentissages mais surtout de mon parcours de femme, de mes consultations et de mon expérience de terrain — avec cœur, en toute authenticité. Les modules de cette formation te permettront d'appréhender, au fil des mois, des informations et des outils concrets au travers d'une transmission vivante et sincère.

Une formation avec beaucoup d'échanges, de travail sur soi, d'authenticité

Embarque pour un voyage au cœur de toi !

Programme

10 ateliers : 1 par mois sur 10 mois, de septembre 2026 à juin 2027

1. Comprendre son terrain féminin

Le corps de la femme vu par la naturopathie. Principe de terrain, tempéraments, bilan de vitalité. Pourquoi une approche globale et holistique change tout.

2. Le cycle menstruel, une boussole

Anatomie réelle, les 4 phases, lire ses règles comme un bilan de santé. Énergie physique et sport au féminin selon le cycle. Ce que personne ne t'a appris.

3. Vivre en accord avec son cycle

Adapter son alimentation, son sommeil, sa libido, sa créativité et son agenda aux 4 phases. Les 4 saisons intérieures. Pratique et concret.

4. Douleurs de femme

Règles douloureuses, SPM, endométriose. Le clitoris et la régulation de la douleur. Ce que la naturopathie propose : plantes, alimentation, bains, techniques corps.

5. Périménopause et ménopause

Comprendre ce qui se passe, accompagner la transition naturellement. Bouffées de chaleur, sécheresse, sommeil, libido : des réponses concrètes. Traverser sans redouter.

6. L'alimentation au féminin

Besoins nutritionnels spécifiques. Carences fréquentes : fer, magnésium, B9, oméga-3. Comment manger pour soutenir hormones, cycles et vitalité.

7. Jeûne et détox au féminin

Pourquoi le jeûne classique ne convient pas toujours à la femme. Adapter les protocoles aux cycles. Détox douce, jeûne intermittent, reprise alimentaire.

8. Grossesse et post-partum

Préparer son corps, se nourrir pendant la grossesse, récupérer après l'accouchement. Allaitement, fatigue, reconstruction physique et émotionnelle.

9. Hormones naturellement

Perturbateurs endocriniens : où se cachent-ils, comment les éviter. Plantes hormono-modulantes (gattilier, maca, sauge...). Hygiène de vie hormonale.

10. La femme entière

Intégration. Corps, émotions, spiritualité du corps féminin. Clitoris, plaisir, confiance. Se réapproprier sa santé et son intuition. La naturopathie comme art de vivre au féminin.

Au fil des mois, nous explorerons le corps féminin dans toutes ses dimensions, du cycle à la ménopause, de la nutrition aux techniques naturelles, pour une santé intégrale et profondément personnalisée.

Comprendre son corps de femme, ses besoins spécifiques, ses rythmes, ses ressources — et les outils naturels pour en prendre soin avec justesse et douceur.