



## Catalogue des formations de l'Université de l'Avenir

### Les formations & l'Université de l'Avenir

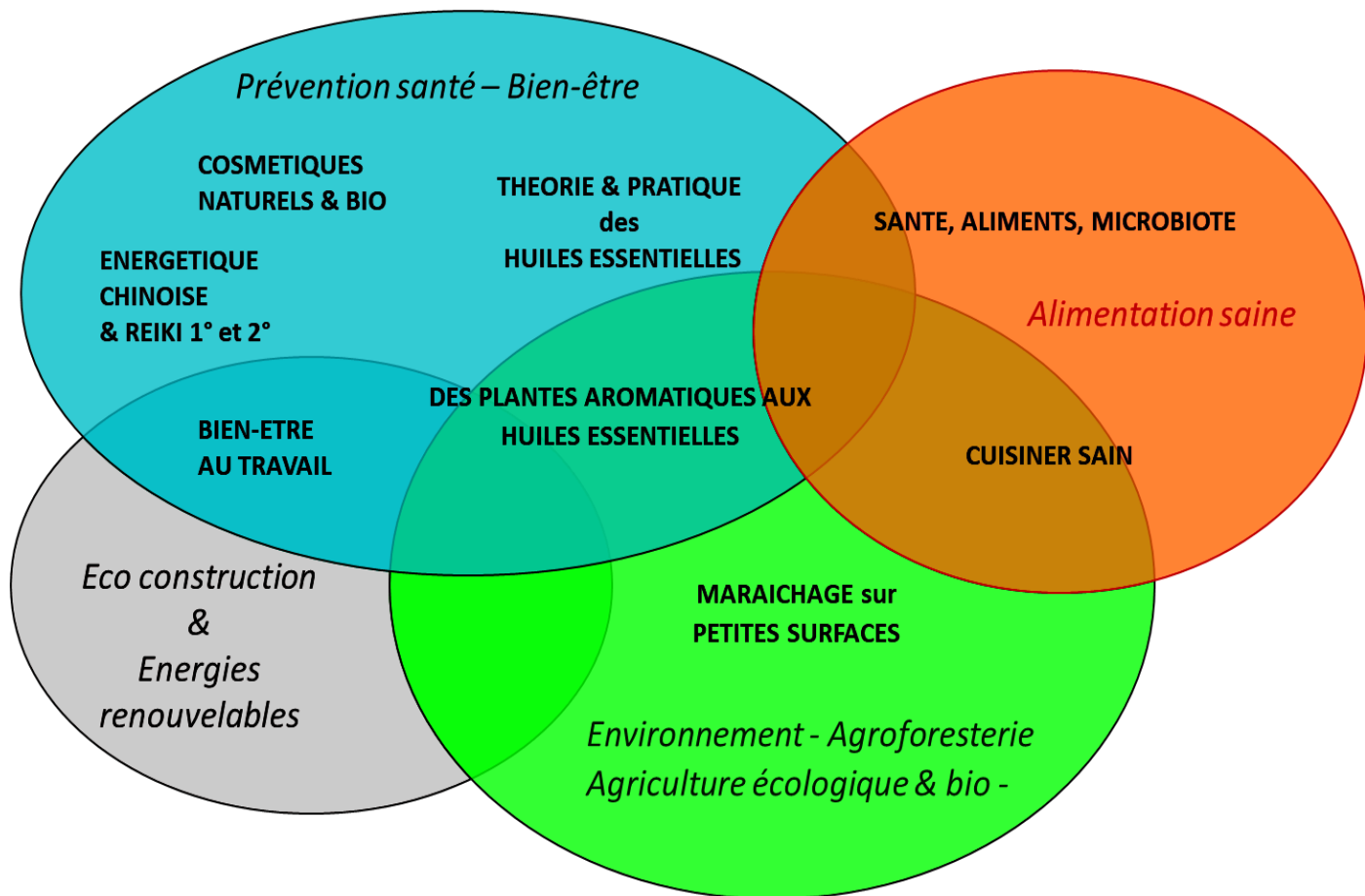
Laboratoire de la transition écologique et sociétale, l'Université de l'Avenir a pour ambition de contribuer au développement d'une économie durable et solidaire, garante d'une « vie bonne » pour tous et tenant compte du caractère limité des ressources naturelles.

Nos principes clés sont la prédominance de « l'être » sur « l'avoir » et l'encouragement à la coopération au lieu de la compétition.

Ancrée en Biovallée, dans la Drôme, L'Université de l'Avenir s'implique dans différents domaines pour préparer le futur : agriculture biologique, éducation à la paix et à la coopération, santé holistique, vieillesse heureuse et active, transition énergétique, diffusion des savoirs... avec la volonté de [décloisonner et de transmettre les savoirs](#).

Dans chaque domaine, nous agissons à chaque étape de l'innovation : recherche, expérimentation, production ou création, formation.

*Les formations de l'Université de l'Avenir sont dispensées par des scientifiques et des personnes d'expérience qui marient théorie et pratique et nous mènent à un chemin d'autonomie. Elles favorisent l'épanouissement sur le plan personnel et dans les activités professionnelles.*



### Prévention Santé & Bien-être :

Les maladies, les douleurs et le mal-être nous disent quelque chose sur nous-mêmes. Observer et comprendre comment fonctionnent notre corps, nos émotions et notre esprit, ainsi que notre environnement, nous mène vers un équilibre dynamique et une harmonie retrouvée.

### Ecoconstruction - énergies renouvelables :

Notre habitat fait partie de notre Bien-être. Le confort, le plaisir d'être bien chez soi sont liés à la manière de bâtir, aux matériaux naturels et à notre aménagement intérieur.

L'utilisation des énergies renouvelables est agréable, bénéfique et nécessaire à notre survie sur la Planète.

### Alimentation - santé - plaisir :

Cuisiner sain, cuisiner bio, cuisiner gourmand c'est possible et recommandé ! De plus en plus d'études démontrent que les liens entre l'agriculture bio, l'alimentation bio et la santé sont bien réels. Il est passionnant de s'initier à l'art multiple et créatif de concevoir des repas délicieux et bons pour notre santé.

### Environnement - Agriculture écologique et bio - Agroforesterie :

Le sol vivant, l'humus, la vitalité de la terre donnent la santé et la saveur de nos aliments. Le secret réside dans la science et l'art de coopérer avec le règne minéral, végétal animal. C'est un chemin de découverte et d'expérimentation du potentiel inouï de la Nature, dont nous faisons partie.

# Calendrier des formations 2019

Environnement-Agroforesterie-Agriculture écologique & bio

Alimentation saine

Prévention santé, Bien-être, Beauté

Eco construction & Energies renouvelables

## 1er semestre 2019

9 au 10 mars	Energétique chinoise & Reiki 1° (2 jours)
11 au 13 mars	Mettre en place un atelier de maraîchage sur petite surface en agroécologie
28 – 29 mars & 25 – 26 avril	Théorie et pratique des huiles essentielles (4 jours)
11 au 12 mai	Cuisiner sain (2 jours)
18 au 19 mai	Energétique chinoise & Reiki 1° (2 jours)
23 – 24 mai & 13 – 14 juin	Théorie et pratique des huiles essentielles (4 jours)
24 au 26 mai	Des plantes aromatiques aux huiles essentielles (2 <sup>1/2</sup> jours)
3 au 7 juin	Cosmétiques naturels & bio (5 jours)
8 au 9 juin	Cuisiner sain (2 jours)
15 au 16 juin	Energétique chinoise & Reiki 1° (2 jours)
16 au 18 juin	Des plantes aromatiques aux huiles essentielles (2 <sup>1/2</sup> jours)
20 au 21 juin	Bien-être au travail (2 jours)
28 au 30 juin	Des plantes aromatiques aux huiles essentielles (2 <sup>1/2</sup> jours)

## 2e semestre 2019

3 au 5 juillet	Des plantes aromatiques aux huiles essentielles (2 <sup>1/2</sup> jours)
9 au 12 juillet	Théorie et pratique des huiles essentielles (4 jours)
21 au 22 septembre	Energétique chinoise & Reiki 1° (2 jours)
19 au 20 septembre	Santé, Aliments, Microbiote (2 jours)
26 au 27 septembre	Bien-être au travail (2 jours)
5 au 6 octobre	Reïki 2° - 1 <sup>ère</sup> partie (2 jours)
19 au 20 octobre	Energétique chinoise & Reiki 1° (2 jours)
9-10 octobre & 14-15 novembre	Théorie et pratique des huiles essentielles (4 jours)
4 au 8 novembre	Cosmétiques naturels & bio (5 jours)
16 au 17 novembre	Reïki 2° - 1 <sup>ère</sup> partie (2 jours)
novembre (dates à préciser)	Mettre en place un atelier de maraîchage sur petite surface en agroécologie
28 au 29 novembre	Bien-être au travail (2 jours)
6 au 7 décembre	Santé, Aliments, Microbiote (2 jours)
7 au 8 décembre	Reïki 2° - 2 <sup>ème</sup> partie (2 jours)
14 au 15 décembre	Energétique chinoise & Reiki 1° (2 jours)
En prévision	Réflexologie
En prévision	Environnement

## Théorie et pratique des huiles essentielles

### OBJECTIFS

- Découvrir les fondamentaux des huiles essentielles (H.E.)
- Identifier les critères de qualité et savoir choisir les H.E. à bon escient.
- Conseils, maîtrise et limites d'utilisation des H.E.
- Comprendre les préparations d'huiles essentielles.
- Acquérir des compétences de conseil à l'intention des clients, professionnels ou non.

### PUBLIC

- Professionnels de santé, médecins, infirmiers, pharmaciens, naturopathes, homéopathes, etc.
- Professionnels du bien-être,
- Distributeurs d'huiles essentielles,
- Particuliers pour un usage personnel en bien-être, santé, cuisine ou cosmétique.

**DUREE** : 4 jours

### INTERVENANT

#### **Rodolphe BALZ**

Auteur « Les H.E. et leurs applications »  
Fondateur de SANOFLOR  
Fondateur du Laboratoire IRIS  
Expert en Aromathérapie

### DATES :

- 28 – 29 mars & 25 – 26 avril
- 23-24 mai & 13-14 juin
- 9 au 12 juillet
- 9-10 octobre & 14-15 novembre

### CONTENU

Stage de 4 jours, alternant les contenus théoriques, les travaux pratiques, l'expérimentation et les visites de sites.

Le contenu est progressif et permet de s'initier ou de se perfectionner dans la connaissance des huiles essentielles et de leurs utilisations.

**PRE-REQUIS** : aucun

**TARIF** : 1288 €

## Des plantes aromatiques aux huiles essentielles

### OBJECTIFS

- Découvrir la fabrication des huiles essentielles (H.E.).
- Connaître les Plantes Aromatiques et Médicinales (PAM).
- Pouvoir sélectionner des H.E. de qualité en fonction de leur mode de production et de leur fabrication.
- Comprendre les enjeux de la production des PAM.

### PUBLIC

- Professionnels du bien-être,
- Agriculteurs et toute personne cultivant des plantes aromatiques,
- Distributeurs d'huiles essentielles,
- Personnes intéressées par les extraits de plantes et les huiles essentielles,
- Professionnels de santé, médecins, infirmiers, pharmaciens, naturopathes, homéopathes, etc.
- Particuliers pour un usage personnel en bien-être, santé, cuisine ou cosmétique.

**DUREE** : 2 jours 1/2

### INTERVENANT

#### **Dominique ARDOUVIN**

Fondateur de HERBAROM  
Fondateur du Laboratoire ACANTHIS  
Créateur d'une distillerie d'huiles essentielles  
Membre fondateur de la « Coopérative des Plantes Aromatiques du Diois »  
Intervenant à l'Université de Bourgogne pour le Diplôme Universitaire d'Aromathérapie

### DATES :

- 24 mai 16h au 26 mai 17h
- 16 juin 16h au 18 juin 17h
- 28 juin 16h au 30 juin 17h
- 3 juillet 16h au 5 juillet 17h

### CONTENU

Stage de 2½ jours, mêlant apprentissage et expérimentation pour un savoir intégré. L'intervenant propose un parcours de partage, d'échanges et d'activités qui rendent ce stage extrêmement vivant, captivant et enrichissant.

**PRE-REQUIS** : aucun

**TARIF** : 480 €

# Mettre en place un atelier de maraîchage sur petite surface en agroécologie

## OBJECTIFS

- Comprendre l'organisation technique d'un atelier de maraîchage sur petite surface.
- Découvrir et expérimenter des pratiques maraîchères issues du maraîchage sur sol vivant, de l'agroécologie et de l'agriculture de conservation.
- Acquérir un raisonnement stratégique pour dimensionner et optimiser la rentabilité de son atelier.
- Apprendre à construire et analyser le modèle économique de son atelier.

## PUBLIC

- Porteurs de projets en maraîchage sur petites surfaces en agroécologie.

**DUREE** : 3 jours

## INTERVENANT

### **Corentin MORICEAU**

Maraîcher en agriculture écologique  
Formateur en agroécologie

### **DATES** :

- 11 mars au 13 mars
- Novembre (dates à définir)

### **CONTENU**

La formation est réalisée sur la Ferme des Buis, où l'intervenant a installé son atelier de maraîchage sur petite surface. Cela permet aux stagiaires d'expérimenter les pratiques, les installations et les outils directement sur les jardins en production.

**PRE-REQUIS** : aucun

**TARIF** : 300 € (financement VIVEA possible)

# Santé, Aliments, Microbiote

## OBJECTIFS

- Comprendre les liens entre l'alimentation et la santé à partir d'études sérieuses.
- Identifier les liens entre le système digestif et le cerveau.
- Apprendre à discerner les différents régimes (Crétois, Kousmine, Vegan, Seignalet, Crudivore, Super aliments).
- Analyser son profil pour comprendre son terrain bionutritionnel.
- Etablir un bilan nutritionnel personnalisé.

## PUBLIC

- Thérapeutes, naturopathes, réflexologues, kinésiologues, phytothérapeutes, acupuncteurs, etc.
- Professionnels de santé, médecins, infirmiers, pharmaciens, naturopathes, homéopathes, etc.
- Professionnels du bien-être,
- Particuliers pour une alimentation adaptée à son profil personnel.

**DUREE** : 2 jours

## INTERVENANT

### **Laurent FEGE**

Formateur en naturopathie  
Conférencier en Médecine Naturelle  
Naturopathe praticien  
Réflexologue  
Praticien en nutrithérapie, phytothérapie, aromathérapie, fleurs de Bach

### **DATES** :

- 19 au 20 septembre 2019
- 6 au 7 décembre 2019

### **CONTENU**

Cette formation très riche, donne des informations générales sur les enjeux : santé publique, microbiote, alimentation industrielle, etc. Sont aussi passés en revue les différents types d'aliments et les régimes santé. Finalement, le profil de chacun est établi, ainsi qu'un bilan alimentaire personnalisé.

**PRE-REQUIS** : aucun

**TARIF** : 480 €

## Energétique chinoise & Reiki 1<sup>er</sup> degré

### OBJECTIFS

- Apprendre les fondements de la méthode originelle de soin du Reiki Usui.
- Être sensibilisé aux bases de l'énergétique chinoise.
- Expérimenter les techniques de base et savoir canaliser l'énergie Reiki pour soi et les autres.
- Devenir son propre praticien énergétique.
- Mieux comprendre l'origine de nos maux en lien avec l'énergétique chinoise.

### PUBLIC

- Professionnels de santé, médecins, infirmiers, pharmaciens, naturopathes, homéopathes, sophrologues, etc.
- Thérapeutes des pathologies psychologiques ou psychosomatiques.
- Professionnels du bien-être.
- Particuliers pour un usage personnel ou pour leur entourage.

**DUREE** : 2 jours

### INTERVENANT

#### **Stéphanie PICARD**

Maître indépendante Reiki Usui (Reiki traditionnel originel)  
Qi gong thérapeutique  
Médecine traditionnelle chinoise  
Psychologie du TAO

#### **DATES :**

- 9 au 10 mars                      21 au 22 septembre
- 18 au 19 mai                      19 au 20 octobre
- 15 au 16 juin                      14 au 15 décembre

### CONTENU

Le nombre limité de stagiaires permet d'assurer une formation d'une grande qualité. L'intervenante propose les initiations nécessaires à la transmission des techniques. L'expérimentation permet de maîtriser les principaux aspects de la pratique du Reiki. L'intervenante nous fera partager différentes pratiques énergétiques en lien avec le Reiki..

**PRE-REQUIS** : aucun

**TARIF** : 180 €

## Reiki 2<sup>ème</sup> degré - 1<sup>ère</sup> partie & 2<sup>ème</sup> partie

### 2° - 1<sup>ère</sup> partie

- Rappels.
- Introduction aux 3 symboles du second degré.
- 4 initiations et pratiques.
- Traitement à distance.
- Traitement mental.

### 2° - 2<sup>ème</sup> partie

- Rappels et révisions.
- 2 initiations.
- 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> symboles.
- Donner un sens à sa pratique.
- Méthodes de méditations approfondies.
- Les techniques de guérison : addictions, traitement par le souffle, etc.
- Qi gong.

**DUREE** : 4 jours répartis en 2 sessions de 2 jours pour une meilleure intégration des connaissances et des savoir-faire acquis.

### INTERVENANT

#### **Stéphanie PICARD**

Maître indépendante Reiki Usui  
Qi gong thérapeutique  
Médecine traditionnelle chinoise  
Psychologie du TAO

**DATES :**

- 5 au 6 octobre – 1<sup>ère</sup> partie
- 16 au 17 novembre – 1<sup>ère</sup> partie
- 7 au 8 décembre – 2<sup>ème</sup> partie

### CONTENU

L'intervenante assurera les initiations nécessaires à la transmission des techniques du 2° degré. L'expérimentation permettra de maîtriser les enseignements. L'intervenante fera appel à l'ensemble de ses compétences pour nous faire partager différentes pratiques énergétiques en lien avec le Reiki.

**PRE-REQUIS** : Reiki Usui 1<sup>er</sup> degré

**TARIF 2°** : 280 € chaque session de 2 jours



## Cosmétiques naturels & biologiques

### OBJECTIFS

- Acquérir une base technique solide en cosmétique naturelle et bio.
- Comprendre la formulation de cosmétiques biologiques afin d'acquérir des compétences pour le choix de cosmétiques bio.
- Fabriquer ses premiers cosmétiques naturels et bio, et aborder la réglementation.
- Améliorer ses capacités en conseil, sélection et commercialisation de cosmétiques Bio et naturels.

### PUBLIC

- Débutants dans la fabrication de cosmétiques Bio.
- Professionnels du bien-être.
- Particuliers pour un usage personnel.
- Porteurs de projet en cosmétique bio.

**DUREE** : 5 jours

**PRE-REQUIS** : aucun

### INTERVENANT

#### **Jessica HAMOU**

Experte beauté bio sur « France Bleu Vaucluse »  
Fondatrice Laboratoire 4<sup>e</sup>

15 ans d'expérience de formulation  
Intervenante Université Aix-Marseille  
Intervenante Université de Montpellier  
Formatrice de professionnels depuis 2012

### DATES :

- 3 au 7 juin
- 4 au 8 novembre

### CONTENU

La formation est interactive et alterne les phases théoriques et les travaux pratiques. Vous pourrez y apprendre à formuler des cosmétiques naturels et biologiques, en suivant toutes les étapes de la théorie à la réalisation concrète. Ce sera l'occasion de découvrir les secrets de fabrication des cosmétiques biologiques, ainsi que les règles d'hygiène à appliquer et le matériel nécessaire à cette fabrication.

**TARIF** : 1250 €

## Bien-être au travail

### OBJECTIFS

- Préparer des référents « bien-être au travail » pour des TPE/PME
- Développer des compétences factuelles pour participer à un comité d'entreprise, un comité d'hygiène et sécurité, etc.
- Développer ses capacités de conseil face à des problématiques liées au travail (stress, écrans, postures corporelles, alimentation, sommeil, etc.).
- Développer de « bonnes pratiques » dans un environnement professionnel.

### PUBLIC

- Responsables de liens entre les salariés (postes de responsabilité, R.H., C.E., C.H.S., Syndicat, etc.).
- Professionnels de la santé et du bien-être.
- Thérapeutes.
- Dirigeants d'entreprise souhaitant améliorer l'environnement professionnel pour leurs salariés ou pour eux-mêmes.

**DUREE** : 2 jours

### INTERVENANT

#### **Catherine MAURIN**

Pharmacienne  
Diplômée en diététique  
Coach de projets  
Formatrice de formateurs en nutrition

**DATES** : - 21 au 22 juin  
- 26 au 27 septembre  
- 28 au 29 novembre

### CONTENU

Alternant apports théoriques et exercices pratiques individuels et en groupe, cette formation aborde les causes et les remèdes au stress, ainsi que les problèmes de sommeil et de tabagisme. Elle traite de la protection devant les écrans et de la nécessité d'activités physiques dans un contexte professionnel. La pédagogie utilisée développe l'autonomie des participants.

**PRE-REQUIS** : aucun

**TARIF** : 480 €

## Cuisiner sain

### OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux des régimes sans gluten, sans produits laitiers, bio ou végétariens.
- Apprendre à cuisiner avec des fleurs comestibles.
- S'initier à l'alimentation vivante.
- Ajouter des huiles essentielles dans ses préparations.
- Découvrir les « astuces » des cuisiniers pour des recettes qui conviennent à tous.
- Acquérir une pratique de la cuisine bio.

### PUBLIC

- Toute personne soucieuse de préserver son bien-être physique, ou de l'améliorer.
- **Cuisiniers** pour enrichir leur éventail de propositions.
- **Professionnels du bien-être et de la santé**, pour découvrir des pratiques « plaisir » à recommander.
- Amateurs de bons petits plats sains pour sa famille, ses amis ou soi-même.

**DUREE** : 2 jours

**PRE-REQUIS** : aucun

### INTERVENANTS

#### **Rose LE MEUR**

Cheffe de cuisine aux fleurs comestibles  
Spécialiste des recettes aux huiles essentielles

#### **Morgane PELLOIN**

Cuisinière en Bio-végétarien depuis 2013  
Cuisinière pour collectivités

#### **Victoire LACOSTE**

Cuisinière formée à l'alimentation vivante  
Régime Bio sans gluten et sans produits laitiers  
Formatrice en contraception naturelle

### DATES :

- 11 au 12 mai 2019
- 8 au 9 juin 2019

### CONTENU

Alliant agréablement notions théoriques et réalisations pratiques, cette formation permet de se lancer dans une cuisine saine, savoureuse et ludique. Vous aurez l'opportunité de réaliser des repas appréciés autant par ceux suivant un régime particulier, que par les habitués d'une alimentation classique.

**TARIF** : 280 €

## Ce qu'en disent les participants :

*« Un superbe accueil très chaleureux. »*

Nazli K.

*« Cette formation nous remet au cœur de la vie. »*

Chantal B.

*« Les supports pédagogiques  
étaient parfaits. »*

Brigitte C.

*« Cette formation m'a apporté  
beaucoup de connaissances  
très précieuses et beaucoup  
d'énergie pour avancer sur mon  
chemin »*

Sophie R.

*« ...éventail d'informations extrêmement  
large qui donne envie de continuer... »*

Marianne D.

*« ...a dépassé mes attentes. »*

Elisabeth P.



## JE SOUHAITE ...

...**m'inscrire** : → e-mail : [contact@universitedelavenir.org](mailto:contact@universitedelavenir.org)  
→ téléphone : Michel 06 09 47 04 29  
→ courrier : voir adresse en bas de page

...recevoir un **descriptif détaillé** : → SMS à Michel 06 09 47 04 29  
→ mail [contact@universitedelavenir.org](mailto:contact@universitedelavenir.org)

...des **renseignements** sur le contenu d'une formation : → Stéphanie 04 75 41 17 18

...des **renseignements pratiques** (hébergement, transport...): → Flore 06 09 58 04 49

...des informations sur le **financement**, les attestations, etc. : → Michel 06 09 47 04 29

...en **savoir plus** sur l'Université de l'Avenir : → <https://universitedelavenir.org/>

...ou encore  06 09 47 04 29       06 09 58 04 49



**Modalités d'inscription** : Toute participation doit être confirmée par l'envoi du bulletin d'inscription et du règlement (sauf demande de prise en charge par un organisme financeur). A réception du bulletin, l'Université de l'Avenir vous enverra un mail validant votre inscription. Une attestation de stage sera adressée au stagiaire après la formation, accompagnée d'une facture acquittée.

**Prise en charge** : Certaines de nos formations peuvent être prises en charge dans le cadre de la formation continue des salariés ou des dirigeants d'entreprise. Pour les stagiaires souhaitant une prise en charge par leur OPCA (Organisme Paritaire Collecteur Agréé type AGEFOS PME, INTERGROS, OPCA DEFI, etc.), l'inscription devra être réalisée 3 semaines avant le début de la formation. A défaut, la demande de prise en

charge ne pourra être prise en compte et le règlement de la formation vous sera demandé.

Sur votre demande au moment de l'inscription, les documents destinés à l'organisme financeur vous seront adressés.

**Conditions d'annulation** : En cas de désistement du stagiaire notifié par écrit 14 jours calendaires avant la date de la formation, des frais s'élevant à 10% du montant global des frais d'inscription seront facturés. Passé ce délai, le montant global des frais d'inscription sera dû. L'Université de l'Avenir se réserve le droit d'annuler une formation au minimum 8 jours ouvrables avant le début de la formation. Dans ce cas, l'inscription sera reportée sur une autre session ou les frais d'inscription seront restitués.