



# Belle au naturel

La formation en ligne de beauté naturelle

## Programme détaillé de la formation

### MODULE 1 : Connaître mon corps



#### 1. Ma peau & moi

→ Vous définirez votre type de peau et ses besoins spécifiques.



#### 2. Mes cheveux & moi

→ Vous définirez votre type de cheveux et leurs besoins spécifiques.



#### 3. Je mange donc je suis belle

→ Vous donnerez à votre corps les meilleurs aliments pour une belle peau et de beaux cheveux.



#### 4. J'aime et j'accepte mon corps

→ Vous prendrez conscience de votre beauté et serez dans le bon état d'esprit bienveillant idéal dans votre cheminement vers une vie plus saine et naturelle.

# MODULE 2 : Les alternatives beauté naturelles

## Eaux florales



## Argiles



## Aloe vera



## Bicarbonate de soude



## Les bons savons



## Poudres de plantes



## Huiles essentielles



## Huiles végétales



## Dans ma cuisine !



## Accessoires slow



→ Ces alternatives beauté naturelles n'auront plus aucun secret pour vous. Vous connaîtrez toutes leurs **vertus cosmétiques**, pourquoi et comment les **utiliser**, et comment bien les **choisir**.

# MODULE 3 : Place à la pratique !



## 1. Bien dans ma peau

→ Vous définirez votre routine de soins visage personnalisée et adaptée à votre type de peau.



## 2. Oh les beaux cheveux !

→ Vous définirez votre routine de soins capillaire personnalisée et adaptée à votre type de cheveux.



## 3. Toute propre au naturel

→ Une hygiène au top sans abîmer ni votre corps, ni la planète !



## 4. Je chouchoute mon corps

→ Vous prendrez soin de votre corps tout entier, au naturel.



## 5. Naturelle ... et coquette !

→ Du maquillage et un parfum « slow », pour vous faire plaisir sans produits toxiques.

# MODULE 4 : Mon shopping responsable et 100% naturel



## 1. La pro des étiquettes, c'est moi !

→ Les listes d'ingrédients des cosmétiques vous paraîtront claires et limpides. Vous saurez repérer les ingrédients toxiques pour vous et la planète, ainsi que ceux auxquels vous pouvez faire confiance.



## 2. Mon shopping garanti 100% naturel

→ Vous saurez ce que signifie chaque label et gagnerez un temps précieux dans le choix de vos cosmétiques.



## 3. Parée contre le greenwashing !

→ Vous ne tomberez plus dans le panneau des publicitaires.