



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.