



# DFM FORMATIONS

## Démarches Fonctionnelles & Micronutrition

*Spécialisez-vous en Santé Fonctionnelle*

CURSUS DE FORMATIONS EN E-LEARNING, CLASSE VIRTUELLE  
ET EN PRÉSENTIEL À PARIS & LYON

### L'histoire de DFM Formations

La rencontre des deux co-fondateurs - Guénaëlle Abéguilé et Bruno Mairet - s'est faite autour de leurs enthousiasmes pour la micronutrition et la démarche fonctionnelle. Impossible de garder pour eux quelque chose qui les animait profondément, il fallait le partager, le faire connaître le plus largement possible.

Tout a commencé par un cursus de formation en Duo : Le Cursus Duo Pratik. Et puis le centre de formation, DFM, s'est développé, structuré autour de ce cœur. Chaque formation qui enrichit le catalogue est le fruit de rencontres avec des êtres passionnés, qui apportent une expertise certes, mais aussi (et surtout) un état d'esprit et des valeurs.

### Nos valeurs

DFM formations veut mettre en avant une nouvelle approche de l'humain et de sa santé : une approche systémique que nous avons appelée «La Santé Fonctionnelle». Les différentes formations du catalogue ambitionnent de vous transmettre, chacune dans leur domaine, cette approche novatrice.

### Mais nous gardons les pieds sur terre

En effet, ce qui caractérise également nos formations ce sont leurs caractères extrêmement pratiques. À tel point que petit à petit, pour nommer ces formations, s'est imposée à nous, l'utilisation systématique du mot Pratik : Hormono Pratik, Biologie et biochimie Pratik, ...

Nos formations sont "Pratik" car elles donnent des moyens (souvent originaux) aux participants de mettre en application leur savoir acquis.

### Nos missions

Nos formations visent à vous spécialiser en santé fonctionnelle avec toute l'expertise qui caractérise cette compétence. Mais surtout nous espérons faire passer à nos participants l'envie de se créer, avec passion, une pratique à leur image.

Bonne découverte de ce nouveau catalogue.

La Team DFM Formations  
contact@dfm-formations.fr



*Guénaëlle Abéguilé*

Co-fondatrice,  
et formatrice



*Bruno Mairet*

Co-fondateur  
et formateur



*Elisa Comarmond*

Infographie  
Communication  
Gestion administrative



### SOMMAIRE DES FORMATIONS 2026-2027

Présentation des formateurs	4
Présentation du Cursus Duo Pratik	6
Module 1 Cursus Duo Pratik	8
Module 2 Cursus Duo Pratik	8
Module 3 Cursus Duo Pratik	9
Module 4 Cursus Duo Pratik	9
Module 5 Cursus Duo Pratik	10
Module 6 Cursus Duo Pratik	10
Les matinées Consultation Pratik	11
Biologie & Biochimie Pratik	11
Hormono Pratik	12
Ferti Pratik	13
Pratik d'Observation du Cycle	13
Pratik Fonctionnelle en Hormono Médicale	14
Assiette pratik en Hormono	14
Polymorphismes Pratik	15
Sport performance et santé Pratik	15
Pedia Phyto Pratik	16
Les Matinées Phyto Pratik	16
Nutri Pratik Pro	17
TCA Pratik	17
SIBO Pratik	18
SIBO Expert	18
Parasito & Co Pratik	19
Sulfo Pratik	19
Les infections froides en Pratik	20
Immuno Pratik	20
Pratik Fonctionnelle en Oncologie	21
TSA & TSAH Pratik	21
Histamine Pratik	22
Respi Pratik	22
Biblio Pratik	23
Congrès Hormono'Holistik Replay	23

## Présentation des formateurs

Nos formateurs sont tous sélectionnés sur des critères très précis comme leur pédagogie, leur motivation à partager leurs savoirs, leur expérience et leur niveau de technicité dans les domaines abordés.



### Guénaelle Abeguilé

Kinésithérapeute de formation, Elle a validé plusieurs DU en micronutrition. Elle est formatrice indépendante pour différents organismes et co-créatrice de DFM formations. Ses domaines de prédilection sont aujourd'hui la fertilité et les

troubles hormonaux. Elle vient de sortir son nouvel ouvrage consacré à l'hormonologie féminine : « Troubles Hormonaux – reprenez le pouvoir ! »



### Bruno Mairet

De formation initiale, ingénieur en biochimie, diplômé de l'Institut National des Sciences Appliquées de Lyon (INSA) et Diplômé Universitaire en analyses biologiques et biochimiques. En micronutrition il s'est spécialisé dans les analyses nutritionnelles et

fonctionnelles. Il est co-créateur de DFM Formations. Il est l'auteur des livres "Défendez-vous !" et "Maîtrisez votre protocole santé avec les analyses nutritionnelles et fonctionnelles".



### Dr Stéphane Résimont

Médecin Fonctionnel spécialisé en Hormonologie et médecine anti-âge. Spécialiste en hormonologie, il est également orateur, conférencier pour séminaires et congrès dans le

domaine de la médecine fonctionnelle.



### Dr Claire Delval

Médecin spécialiste en médecine générale depuis 38 ans. Formée à la naturopathie, à l'homéopathie, à l'acupuncture, à la nutrition et à la micronutrition et à l'aromathérapie. Elle a rejoint le groupe de

recherche et formation continue Chroni-France et transmet aujourd'hui ce qu'elle a appris de ses maîtres.



### Dr Florence Salic

Docteur en pharmacie, formée en oncologie (Association Francophone des Soins Oncologiques de Support). Spécialisée dans le suivi et les consultations des patients atteints de cancer. Conseillère en naturopathie (formation Hildegarde

de Bingen). Formée en homéopathie, phytothérapie et aromathérapie.



### Myriam Hocquel

Myriam coach de nombreux sportifs de haut niveau : rugby, Cross-Fit, natation, Hockey, Bmx. Elle a étudié à l'université STAPS de Nancy, approfondi via un BPJEPS en haltérophilie/entraînement de la force. Elle a suivi des formations

en nutrition (Precision Nutrition), micronutrition (DUE MAPS Université Paris Descartes) et en hormonologie (DFM formations).



### Dr Christian Boyer

De formation initiale en Nutrition et Docteur en Biologie Santé & Physiologie humaine, formé en micronutrition et santé fonctionnelle, ainsi que dans la prise en charge des pathologies digestives (SIBO) en particulier,

auprès du Dr Nirala Jacobi (expert australienne).



### Nathalie Faggianelli

De formation initiale, ingénieur en biotechnologies, diplômée de l'École Supérieure de Biotechnologies de Strasbourg et docteur en Biologie moléculaire et cellulaire de l'Université de Strasbourg. Certifiée du cursus AMSOAM, école des plantes de Bailleul,

école Euronature Lille, et DU produits naturels de la faculté de Lille.



### Krotoum Konaté

Biochimiste et agronome de formation. Ancienne directrice de l'ITAB (Institut Technique de l'Agriculture Biologique), elle a construit sa

vision autour du respect du vivant, du sol à l'intestin humain. Passionnée par l'écologie intérieure et la santé fonctionnelle, elle est aujourd'hui Nutritheérapeute fonctionnelle, spécialisée dans les déséquilibres microbiotiques. Elle est également l'auteure du livre "Je me libère du SIBO", dans lequel elle partage une approche intégrative de la restauration intestinale.



### Clara Mallier

Universitaire de formation (ancienne élève de l'École normale supérieure, enseignante-chercheuse à l'Université), Clara s'est reconvertie dans le domaine de la santé

fonctionnelle, pratiquant la thérapie manuelle Méthode Poyet et la nutrithérapie / micronutrition. Formée chez DFM (Cursus Duo Pratik, Hormono Pratik, SIBO Pratik etc.) et titulaire du DU Santé, Diététique et Physionutrition de l'Université Grenoble-Alpes.



### Dr Nathalie Caradot

Spécialiste en médecine générale, formée en homéopathie et en micronutrition, exerce depuis 39 ans dans une approche globale psycho-neuro-endocrino-immunologique. Par sa formation en immunologie, elle

a acquis une expérience dans l'analyse du typage lymphocytaire riche en informations afin de reconnaître ces patients comme chroniques et de leur apporter du soulagement par une prise en charge plus ciblée.



### Claire Aujard

Diététicienne-nutritionniste et diplômée d'un master d'ingénierie en Nutraceutiques, Claire a complété son cursus scientifique en se formant aux outils de thérapie comportementale et cognitive (TCC), de thérapie brève tels que

l'hypnose thérapeutique, l'EMDR. De par ses spécialisations, Claire accompagne les patients souffrant de TCA, mais également tous ceux qui souhaitent trouver ou retrouver une relation apaisée à leur alimentation et à leur corps.



### Eva Bonandrini

Après un Master de biologie spécialisée en gestion de la biodiversité, Eva s'est formée à l'herboristerie auprès de l'École des Plantes de Paris et de l'École Lyonnaise des Plantes médicinales et à l'aromathérapie. Elle s'est spécialisée dans

l'utilisation des plantes médicinales de la préconception au post-partum, ainsi qu'en pédiatrie. Elle est auteure d'un ouvrage co-écrit avec le Dr Christine Cieur : « Concevoir, porter et mettre au monde. Du désir d'enfant au post-partum ».



### Clara Materne

Nutritheérapeute et praticienne en Santé fonctionnelle, Clara est aussi formée en herboristerie au Jardin des merveilles au laboratoire Ortis ; en nutrithérapie et phytothérapie appliquée au CFNA ; en phytothérapie et physionutrition à l'Institut européen de physionutrition et phytothérapie IEPP (Fr).



### Agathe Sultan

Naturopathe diplômée au Cenatho, Agathe Sultan a complété son parcours par différents cursus de micronutrition avant de développer son expertise à travers des formations et des supervisions

en hormonologie fonctionnelle et fertilité avec DFM formations. Consciente de l'importance des méthodes d'observation du cycle pour la femme, elle s'est formée aux méthodes d'observation du cycle Billings et Sensiplan®. Elle est également conférencière, et auteure (Food To Glow (Hachette Livre, 2023).



### Anne Argaud

Anne Argaud est ostéopathe. Elle a complété sa formation initiale au Centre de l'Hormèse. Elle a poursuivi le développement de son expertise avec l'intégralité du cursus de la Breathing Academy, des stages Wimhof, des formations Inspire Potential et la formation du Dr O'hare

en cohérence cardiaque. La découverte de la santé fonctionnelle avec DFM lui a permis de relier finement la physiologie respiratoire à l'ensemble des axes fonctionnels, et d'intégrer la respiration comme un pilier majeur de la santé.



## Présentation

Cette **formation certifiante** vous permettra de comprendre, d'explorer et de prendre en charge dans votre pratique quotidienne 5 grandes fonctions de la santé :

- La fonction digestive/microbiote
- La fonction détoxification
- La fonction immuno-inflammatoire
- La fonction neuropsychique

La fonction métabolique

L'atout majeur de la formation : Le caractère unique de notre formation de micronutrition réside dans le fait que l'investigation fonctionnelle est présentée à la fois par des modules de clinique et des modules de biologie. Ceci permet une grande complémentarité.

Chaque fonction fait l'objet : D'un module présentant les connaissances physiologiques, physiopathologiques, la démarche clinique et la prise en charge pour la fonction. D'un module présentant toutes les analyses fonctionnelles et nutritionnelles pour explorer cette fonction et valider ou invalider les hypothèses posées par la clinique.



### Chaque module clinique permet

- D'acquérir les connaissances de base en biologie, biochimie, physiopathologie et micronutrition pour le pilier concerné. Ces connaissances sont essentielles pour développer un véritable raisonnement micronutritionnel.
- D'apprendre à identifier le ou les mécanismes à l'origine des troubles des patients, d'en comprendre les conséquences et proposer une solution fonctionnelle individualisée (nutrition et complémentation).
- De reconstruire et de réajuster la prise en charge nutritionnelle et micronutritionnelle.
- Des cas cliniques seront développés largement dans les modules.



### Chaque module de biologie permet de

- Connaître et interpréter les analyses nutritionnelles et fonctionnelles du pilier en question. Les mettre en relation.
- Savoir dans quelles situations les réaliser.
- Apprendre à hiérarchiser les différentes analyses possibles dans une situation donnée.
- Bien connaître les modalités pratiques de réalisation.
- Savoir comment proposer les analyses aux patients et lui présenter les résultats.
- Apprendre à intégrer les analyses dans la pratique globale de la démarche de micronutrition.



### Formation en e-Learning



- Environ 80 heures de vidéos d'e-Learning à visionner à votre rythme
- Des quizz pour chaque vidéo.
- Le contenu est identique au présentiel.
- Un support de formation PDF téléchargeable.
- Accès illimité pendant 3 ans.



### Formation en présentiel



13 jours répartis 5 modules de 2 jours et un module de 3 jours

#### Dates 2026-2027 Paris

- Module 1 : 19-20 Sept 2026
- Module 2 : 7-8 Nov 2026
- Module 3 : 12-13 Déc 2026
- Module 4 : 30-31 Jan 2027
- Module 5 : 27-28-29 Mars 2027
- Module 6 : 22-23 Mai 2027



### Formation en classe virtuelle



13 journées (91 heures) de formation sur 6 mois

#### Dates Classe virtuelle 2026

- Module 1 : Mardi 27 Janvier 2026  
Jeudi 5 Février 2026
- Module 2 : Mardi 3 Mars 2026  
Mercredi 18 Mars 2026
- Module 3 : Mardi 2 Avril 2026  
Mardi 9 Avril 2026
- Module 4 : Mardi 5 Mai 2026  
Lundi 11 Mai 2026
- Module 5 : Jeudi 4 Juin 2026  
Mardi 9 Juin 2026  
Mercredi 17 juin 2026
- Module 6 : Jeudi 10 Sept 2026  
Mardi 22 Sept 2026



### Certification Cursus Duo Pratik

La prochaine date :  
19 Novembre 2026 de 12h à 13h en distanciel

### Public

**Professionnels de santé :** Médecins, pharmaciens, diététicien, préparateurs en pharmacie, infirmiers, sage-femmes, kinésithérapeutes, pédicure podologue, manipulateur radio.

**Professionnels du soin :** Naturopathes, nutriméristes, ostéopathes, chiropracteur.

### Prérequis

**Pour le présentiel et la Classe virtuelle :** avoir une formation de base en micronutrition ou suivi exigé du module Biologie et Biochimie Pratik

**Pour le e-learning :** pas de prérequis en micronutrition obligatoires, mais suivi conseillé du module Biologie et Biochimie Pratik

### Tarifs

2150€ soit une réduction de 190€ par rapport à l'achat des 6 modules achetés séparément. Paiement en 3 fois possible pour l'achat à 2150€.

Même s'ils forment une complémentarité, tous les modules peuvent être suivis de manière indépendante.

## Module 1 : Coursus Duo Pratik

Démarche clinique fonctionnelle : troubles de l'écosystème intestinal et de la détoxification



### Présentation

Les troubles digestifs constituent un des principaux motifs de consultation en micronutrition. Peu considérés, souvent mal pris en charge, ils peuvent grandement altérer la qualité de vie du patient. Les perturbations des fonctions digestives ou de l'écosystème intestinal, impacteront l'ensemble des fonctions du patient. En effet, ils peuvent être à l'origine de perturbations métaboliques, dysimmunitaires, hormonales, neuropsychiques. Dans ce module, nous étudierons également la fonction de détoxification qui est étroitement liée à l'écosystème intestinal. L'évaluation et l'optimisation de ces fonctions seront alors incontournables dans toute prise en charge en micronutrition.

#### infos pratiques

- Formatrice : Guénaëlle Abéguilé
- Durée de la formation : 14h
- Tarif : 360 €



Dates Paris :  
19 & 20 Sept 2026



En classe virtuelle :  
27 Jan & 5 Fév 2026



Disponible  
en E-Learning



## Module 2 : Coursus Duo Pratik

Démarche de biologie fonctionnelle : troubles de l'écosystème intestinal et de la détoxification



### Présentation

Les problématiques intestinales dans les consultations sont très souvent importantes. Les questions que l'on se pose sont alors nombreuses. À quel type de dysbiose avons-nous affaire ? Y a-t-il une candidose ? Y a-t-il présence d'une inflammation ou d'une perméabilité intestinale ? La fonction de digestion est-elle impactée ? Y a-t-il des intolérances ? Les analyses sont ainsi très souvent nécessaires pour y voir plus clair. Dans ce module, nous apprendrons à les connaître, à savoir lesquelles faire, à quel moment, et à comprendre ce qu'elles peuvent nous dire et ce qu'elles ne peuvent pas nous dire.

#### infos pratiques

- Formateur : Bruno Mairet
- Durée de la formation : 14h
- Tarif : 360 €



Dates Paris :  
7 & 8 Nov 2026



En classe virtuelle :  
3 & 18 Mars 2026



Disponible  
en E-Learning



## Module 3 : Coursus Duo Pratik

Démarche clinique fonctionnelle : troubles immuno-inflammatoires



### Présentation

Les troubles immuno-inflammatoires sont présents chez la majorité de nos patients. Ils peuvent entraîner différents troubles tels que de l'inflammation, de l'auto-immunité, des allergies, ou des déficits immunitaires. Après quelques rappels indispensables sur le système immunitaire, nous explorerons les facteurs pouvant entraîner ses dysfonctions. L'objectif sera de trouver l'équilibre permettant au patient d'avoir un système immunitaire suffisamment fort pour se défendre contre les pathogènes, et suffisamment modulé pour éviter les réponses immunitaires exacerbées et prévenir le stress oxydatif.

#### infos pratiques

- Formatrice : Guénaëlle Abéguilé
- Durée de la formation : 14h
- Tarif : 360 €



Dates Paris :  
12 & 13 Déc 2026



En classe virtuelle :  
4 & 12 Décembre  
2025 COMPLET



Disponible  
en E-Learning



## Module 4 : Coursus Duo Pratik

Démarche de biologie fonctionnelle : troubles immuno-inflammatoires



### Présentation

Le repérage et la gestion des foyers inflammatoires et de leurs conséquences sont des objectifs essentiels dans les consultations de micronutrition, de naturopathie ou de médecine fonctionnelle. Toutes les biologies de l'inflammation peuvent grandement nous aider pour atteindre ces objectifs. Dans ce module nous détaillerons toutes les analyses pour répondre aux questions suivantes : quelles sont les principales biologies des foyers inflammatoires ? Quelles biologies de terrain puis-je pratiquer pour repérer un terrain pro inflammatoire ? Comment mettre en évidence les dégâts de l'inflammation ? Quels bilans faire pour les différentes pathologies inflammatoires ? Nous verrons indications, pertinence et pratique de ces biologies fonctionnelles.

#### infos pratiques

- Formateur : Bruno Mairet
- Durée de la formation : 14h
- Tarif : 360 €



Dates Paris :  
30 & 31 Jan 2027



En classe virtuelle :  
8 & 13 Janvier  
2026 COMPLET



Disponible  
en E-Learning



## Module 5 : Cours Duo Pratik

Démarche clinique fonctionnelle :  
troubles neuropsychiques et métaboliques



### Présentation

Les troubles métaboliques tels que le surpoids, l'obésité, l'hypertension artérielle, la stéatose hépatique non alcoolique, les dyslipidémies, font partie des maladies de civilisation qui explosent actuellement. De la même manière, les troubles neuropsychiques comme le stress, l'anxiété, la déprime, la dépression, le burn-out, les difficultés de concentration, de motivation font partie du quotidien de la grande majorité des patients. Mal compris, ces troubles sont souvent pris en charge par des traitements symptomatiques. Ces solutions s'avèrent inefficaces et entraînent des effets secondaires non négligeables. Dans ce module, nous enquêterons sur les facteurs causaux présents chez le patient afin de proposer une prise en charge fonctionnelle, individualisée, efficace et pérenne.

#### infos pratiques

- Formatrice : Guénaëlle Abéguilé
- Durée de la formation : 21h
- Tarif : 540 €



Dates Paris :  
27, 28 & 29 Mars  
2027



En classe virtuelle :  
17, 26 & 31 Mars  
2026 COMPLET

CLASSE VIRTUELLE

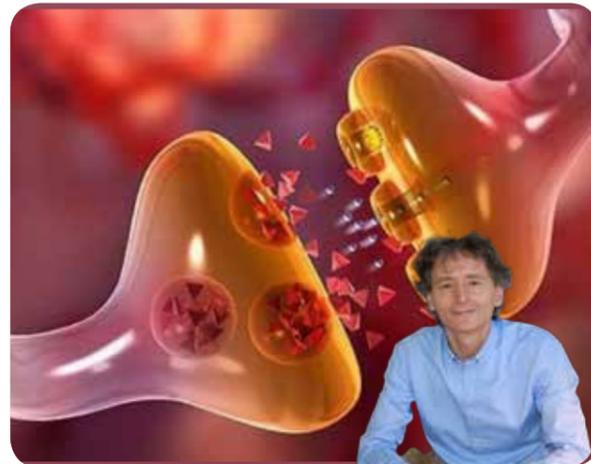
4, 9 & 17 Juin 2026



Disponible  
en E-Learning

## Module 6 : Cours Duo Pratik

Démarche de biologie fonctionnelle :  
troubles neuropsychiques et métaboliques



### Présentation

L'investigation des dimensions psychiques est au cœur de nos consultations. Toutes les biologies nutritionnelles et fonctionnelles peuvent grandement nous aider dans ces investigations. Dans ce module, nous détaillerons toutes les analyses pour répondre aux questions suivantes : y a-t-il un déséquilibre des neurotransmetteurs à l'origine de trouble psychique ? Y a-t-il des déséquilibres hormonaux (thyroïdien, cortisol/DHEA, mélatonine) ? Y a-t-il des carences micronutritionnelles du système nerveux ? Y a-t-il une neuro-inflammation ? L'état intestinal impacte-t-il l'activité psychique ? Nous verrons indications, pertinence et pratique de ces biologies fonctionnelles.

#### infos pratiques

- Formateur : Bruno Mairet
- Durée de la formation : 14h
- Tarif : 360 €



Dates Paris :  
22 & 23 Mai 2027



En classe virtuelle :  
19 & 28 Mai  
2026 COMPLET

CLASSE VIRTUELLE

10 & 22 Sept 2026



Disponible  
en E-Learning

## LES MATINÉES CONSULTATION PRATIK

Maîtriser la consultation de santé fonctionnelle



### Présentation

Vous avez acquis de nombreuses connaissances avec vos différentes formations que ce soit à travers le cursus Duo Pratik, des DU, des écoles de nutrithérapies ou de micronutrition, etc. Cependant, vous ressentez certains freins, des symptômes qui vous empêchent de vous lancer (ou de vous lancer pleinement), d'être serein en consultation, ou de vous expanser. Ces Symptômes s'appellent : manque de confiance en soi, syndrome de l'imposteur, peur face à l'ampleur de la tâche, incapacité d'organisation, peur de mal faire, freins psychologiques face à certains obstacles... Forts de leurs expériences très complémentaires sur de nombreuses années de consultation, Guénaëlle Abéguilé et Bruno Mairet s'efforceront d'y répondre. Ils vous partageront des idées, des méthodes, des moyens pour vous valoriser, surmonter des peurs, vous organiser et au final kiffer votre consultation ! Ces modules seront beaucoup basés sur des questions/réponses et de nombreux échanges. Le programme est susceptible d'évoluer en fonction de la dynamique de chaque groupe.

#### infos pratiques

- Formateurs : Guénaëlle Abéguilé & Bruno Mairet
- Durée : 12h réparti en 3 modules de 4h
- Tarif : 390 €

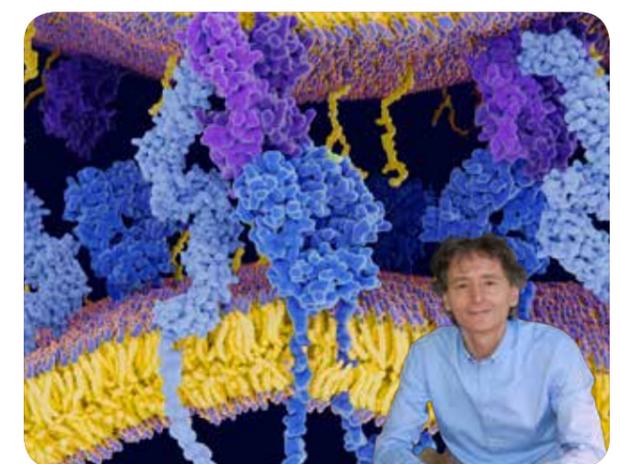


En classe virtuelle :  
28 Avril, 20 Mai & 8  
Juin 2026  
de 9h à 13h15

CLASSE VIRTUELLE

## BIOLOGIE & BIOCHIMIE PRATIK

Chimie, biochimie, biologie, physiologie, appliquée  
à la consultation de micronutrition



### Présentation

Ce module est structuré comme une pyramide. Nous posons à chaque étage de cette pyramide l'acquisition des bases d'un savoir qui vous permet d'intégrer le suivant. Ainsi, il faut des bases de chimie pour bien comprendre la biochimie. C'est sur des acquisitions essentielles en biochimie que vous comprendrez aisément la biologie.

Enfin, il est nécessaire de posséder un socle de connaissance en biologie pour bien assimiler la physiologie. Au final, votre progression dans ces étages vous permettra de bien saisir (et de prendre plaisir à saisir !!) la démarche fonctionnelle holistique, systémique de la micronutrition.

#### infos pratiques

- Formateur : Bruno Mairet
- Durée de la formation : 14h
- Tarif : 400 €



Disponible  
en E-Learning

## HORMONO PRATIK

Devenez expert de la démarche fonctionnelle en hormonologie



### Présentation

Les dysfonctions hormonales sont de plus en plus fréquentes aujourd'hui. Pour cause, le vieillissement de la population, mais aussi et surtout notre mode de vie ! Stress, junkfood, sédentarité, altération des rythmes biologiques, médicaments, pilule contraceptive, perturbateurs endocriniens contribuent largement aux troubles hormonaux.

Défaut ou excès de synthèse, surutilisation, résistance ou hypersensibilité, déséquilibre hormonaux : comment repérer ces troubles ainsi que leurs causes par l'investigation clinique et les analyses biologiques fonctionnelles ? Altération de l'humeur, dépression, fatigue, prise de poids, trouble de sommeil, perte de libido, vieillissement accéléré, hypofertilité, fausses couches, baisse de performance sportive ou intellectuelle, augmentation des risques de cancers hormonaux dépendants, hypertrophie bénigne de la prostate, troubles du climatère, endométriose, SOPK....

Comment et pourquoi les troubles hormonaux perturbent-ils l'ensemble des fonctions indispensables à la santé physique et psychique du patient ?

Au cours de ces 4 jours de formation, nous nous immergerons au cœur de nos hormones afin de mieux comprendre leur fonctionnement ainsi que les causes et conséquences de leur dysfonction.

Nous apprendrons à mener une consultation de micronutrition spécialisée en hormonologie. Nous élaborerons un bilan permettant de re-

pérer les dysfonctions à partir des signes cliniques et des analyses biologiques, puis de repérer les causes de ces dysfonctions. L'acquisition de cette démarche fonctionnelle permettra au patient de retrouver son état de santé optimal. œstrogéstatif, de la santé gynécologique, de la fertilité. Optimiser la balance énergétique. Lutter contre le stress. Phytothérapie. Importance du respect des cycles.

#### infos pratiques

- Formatrice : Guénaëlle Abéguilé
- Durée de la formation : 28h
- Tarif : 800 €



**Dates Paris :**  
27, 28, 29 & 30  
Juin 2026



**En classe virtuelle :**  
7, 11, 21 & 28 Mai  
2026



Disponible  
en E-Learning

## FERTI PRATIK

Établir un protocole sur mesure pour chaque couple hypofertile



### Présentation

Dans cette formation, nous détaillerons l'ensemble des causes fonctionnelles d'hypofertilité féminine et masculine. Pour vous aider dans votre pratique, nous développerons la méthodologie des consultations de fertilité vous permettant d'individualiser au maximum la prise en charge en fonction des causes identifiées au bilan.

Le praticien spécialisé en fertilité sera très souvent confronté à des couples en parcours PMA. Cette situation est parfois déstabilisante. En effet, il est difficile de s'y retrouver dans l'ensemble des protocoles qui existent aujourd'hui, et de savoir quelles stratégies micronutritionnelles peuvent être mise en place ou non et quand. Une partie importante de la formation est consacrée à la présentation des différents protocoles PMA : leurs indications, leur déroulement, les traitements associés, les avantages et inconvénients, leurs résultats, etc. À l'issue de la formation, vous posséderez les clés indispensables à l'accompagnement des couples pendant leur parcours.

Le contenu de cette formation étant très pointu, elle nécessite des prérequis indispensables. Elle s'adresse uniquement aux praticiens ayant suivi la formation Hormono PratiK.

#### infos pratiques

- Formatrice : Guénaëlle Abéguilé
- Durée : 21h
- Tarif : 600 €



**En classe virtuelle :**  
8, 13 & 22 Janvier  
2026

## PRATIK D'OBSERVATION DU CYCLE

Un outil d'évaluation de la santé fonctionnelle au féminin



### Présentation

La doxa à propos du cycle féminin considère que l'ovulation a lieu autour du 14ème jour du cycle. Cette « physiologie en mode métronome » est totalement fautive. En effet, 85% des femmes ont des cycles de 25 à 35 jours, avec des ovulations ayant lieu entre le 9ème et le 24ème jour ! D'autre part, plus de 50% des femmes ont des cycles qui varient de plus de 7 jours sur une année. Ainsi, la majorité des femmes, et les praticiens qui les suivent, n'ont qu'une vague idée du moment où elle ovule. Ceci est regrettable car l'ovulation est le moment clé du cycle. C'est un point de bascule entre une première phase sous dominance oestrogénique et une seconde partie dont le confort et la qualité seront déterminés par la qualité ovulatoire et le niveau de progestérone disponible.

Au cours des deux premières demi-journées, vous apprendrez à lire les signes physiologiques du corps féminin, mais aussi à identifier ses dysfonctions, grâce aux modifications de la glaire cervicale et de la température corporelle.

La dernière matinée sera réservée à vos questions et à vos interrogations après quelques mois de pratique (personnelle ou en cabinet).

#### infos pratiques

- Formatrice : Agathe Sultan
- Durée : 8h30
- Tarif : 260 €



**En classe virtuelle :**  
2, 11 Juin & 17  
Septembre 2026

## PRATIK FONCTIONNELLE EN HORMONO MÉDICALE

Prise en charge médicale en hormonologie Fonctionnelle



### Présentation

De nos jours, nous sommes de plus en plus concernés (femmes et hommes) par les troubles hormonaux. La prise en charge en hormono fonctionnelle (avec les outils de nutrition, micronutrition, phytothérapie...) a de nombreux intérêts, mais trouve parfois ses limites. Dans ces contextes, la substitution hormonale trouve toute sa place. Pour la pratiquer de manière raisonnée et intelligente, elle nécessite de bonnes connaissances physiologiques et physio-pathologiques.

Dans cette formation, pour chaque hormone, sera abordée : l'intérêt de la substitution hormonale, les analyses biologiques, le choix des hormones bioidentiques ou non, les voies d'administration, les contre-indications, la posologie, le suivi biologique, les synergies hormonales possibles. L'ensemble sera traité essentiellement à partir de cas patients.

#### infos pratiques

- Formateur : Dr Stéphane Résimont
- Durée de la formation : 14h
- Tarif : 490 €



Dates Paris :  
12 & 13 Septembre  
2026



Disponible  
en E-Learning

## ASSIETTE PRATIK EN HORMONO

Prise en charge de l'équilibre hormonal de la femme par l'assiette



### Présentation

Aujourd'hui, les troubles hormonaux sont omniprésents chez la femme. Nombreuses, sont celles qui ont des troubles du cycle, un syndrome prémenstruel, une endométriose, ou bien encore un syndrome des ovaires polykystiques. D'autres femmes subissent les troubles du climatère à la ménopause : bouffées de chaleur, congestion mammaire, prise de poids... Trop souvent considérés comme normaux, car fréquent ou cyclique. Ces troubles traduisent certaines dysfonctions hormonales.

Dans cette formation originale, Clara Materne nous embarque à travers de nombreuses vidéos dans son jardin et dans sa cuisine à la découverte de solutions nutritionnelles pour optimiser l'équilibre hormonal féminin. Elle nous livrera tous ses secrets pour savoir comment cultiver et cuisiner les plantes hormono régulatrices.

#### infos pratiques

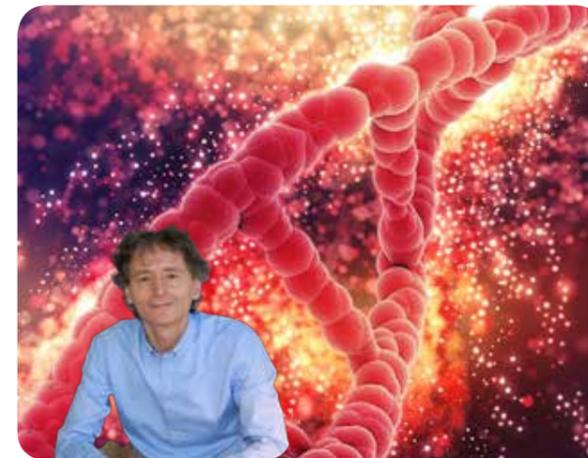
- Formatrice : Clara Materne
- Durée de la formation : 8h
- Tarif : 190 €



Disponible  
en E-Learning

## POLYMORPHISMES PRATIK

Rechercher et moduler l'impact du terrain génétique en santé fonctionnelle



### Présentation

La démarche fonctionnelle enseignée chez DFM propose différents outils pour mettre en évidence des troubles fonctionnels et investiguer le terrain. Les analyses nutritionnelles et fonctionnelles sont certes essentielles, mais parfois cependant insuffisantes pour comprendre des causes de dysfonctions. Il est parfois nécessaire de faire une recherche de polymorphismes génétiques. Cette investigation est un outil très puissant d'évaluation du terrain innée d'un patient.

Il est question de recherche de petites variations génétiques (on parle de SNPs) sur certains gènes clefs de notre métabolisme qui vont perturber plus ou moins fortement certaines fonctions. En réalité, toutes les fonctions peuvent être impactées par des polymorphismes génétiques défavorables : immuno-inflammatoire ; hormonale ; détox ; neuropsychique, métabolique, etc.

Grâce à des analyses salivaires simples, ces polymorphismes vont révéler au praticien des fragilités de terrain (et non des maladies) qui, une fois mises en évidence, permettront de proposer des prises en charge spécifiques et totalement personnalisées sur des troubles fonctionnels.

#### infos pratiques

- Formateur : Bruno Mairet
- Durée : 7h
- Tarif : 220 €



Date en classe virtuelle :  
Jeudi 12 Février  
2025

CLASSE VIRTUELLE

## SPORT PERFORMANCE ET SANTÉ PRATIK



### Présentation

Plongez au cœur des fondamentaux de la physiologie sportive et de la nutrition. Cette formation aborde en profondeur les mécanismes énergétiques du corps, de la balance énergétique aux systèmes aérobie et anaérobie. Découvrez les bases de la nutrition, les macronutriments essentiels et l'importance du timing alimentaire autour de l'entraînement.

Approfondissez vos connaissances en micronutrition, en explorant les vitamines, minéraux et autres compléments essentiels pour optimiser la performance sportive. Enfin, apprenez à identifier et adapter les besoins nutritionnels spécifiques en fonction des différentes activités physiques, tout en tenant compte des défis métaboliques, physiologiques et sociologiques rencontrés par les sportifs.

#### infos pratiques

- Formatrice : Myriam Hocquel
- Durée : 21h
- Tarif : 600 €



Dates Paris :  
12, 13 & 14 Juin  
2026



En classe virtuelle :  
13, 22 & 27 Janvier  
2026

CLASSE VIRTUELLE

## PÉDIA PHYTO PRATIK

Prise en charge phyto  
des troubles fonctionnels du jeune enfant



### Présentation

Ces dernières années les plantes médicinales sont de retour sur le devant de la scène, plébiscitée dans une approche préventive et curative plus respectueuse de l'organisme. Cet engouement touche notamment le domaine de la pédiatrie.

En effet, certains maux comme, par exemple, le TDA/H ou le RGO du nourrisson impliquent une médication aux effets délétères ou controversés sur le long terme. Mais ce qui est naturel n'est pas sans danger et une approche pointue est nécessaire afin d'accompagner les enfants en toute sécurité avec les plantes, notamment concernant les huiles essentielles.

La phytothérapie est un outil très efficace dans la majorité des cas pour accompagner au mieux les maux du nourrisson et de l'enfant. Dans cette formation, nous aborderons également des outils naturels complémentaires dont certaines notions de nutrition, micronutrition ainsi que la thématique des dysfonctions oro-myofaciales, émergente en France.

### infos pratiques

- Formatrice : Eva Bonandrini
- Durée : 14h
- Tarif : 380 €



CLASSE VIRTUELLE



En classe virtuelle :  
12 & 21 mai 2026

## LES MATINÉES PHYTO PRATIK

Les plantes, alliées de la  
prise en charge fonctionnelle



### Présentation

L'usage des plantes médicinales, appelé phytothérapie, est l'une des pratiques thérapeutiques les plus anciennes à travers le monde. C'est un outil thérapeutique complémentaire puissant, lorsqu'utilisé judicieusement et à bon escient. La phytothérapie constitue notamment une clé d'accompagnement très complémentaire à la micronutrition, là où celle-ci seule peut ne pas être suffisante. Elle s'inscrit dans une démarche d'accompagnement global de la santé qui prend en compte le terrain fonctionnel du patient. On ne va pas prendre une plante pour un symptôme, mais plutôt la choisir judicieusement dans une réflexion générale de santé.

Son utilisation nécessite d'avoir investigué l'ensemble des fonctions indispensables à la santé, d'avoir repéré les dysfonctions et établi des liens fonctionnels et causaux.

Ce cursus de phytothérapie appliquée suppose donc d'avoir réalisé en prérequis le cursus Duo PratiK ou un cursus de micronutrition équivalent.

### infos pratiques

- Formatrice : Nathalie Faggianelli
- Durée de la formation : 20h
- Tarif : 420€



CLASSE VIRTUELLE



Dates en classe virtuelle :  
6, 15, 20, 29 Janvier  
et 3 Février 2026

## NUTRI PRATIK PRO

Intégrer les grandes clefs Pratik  
de l'assiette fonctionnelle



### Présentation

Dans toutes les formations de naturopathie, santé naturelle, micronutrition, nutrithérapie, l'équilibre de l'assiette est toujours présenté comme la base de la prise en charge des problématiques de santé. Et à raison ! Les conseils autour de l'assiette devraient être en effet au cœur de nos consultations. Et pourtant, nous sommes bien souvent confrontés à différents obstacles qui nous limitent dans l'application de cette assiette santé. Partant de ce constat, cette formation se propose de vous apporter les grandes clefs Pratik pour rendre plus facile et accessible l'assiette santé dans vos consultations. Dans cette formation nous allions la théorie des grands principes de nutrithérapie et de santé fonctionnelle et sa mise en pratique dans la cuisine et dans l'assiette. Tout en gardant à l'esprit que cette cuisine devra rester gourmande, savoureuse et appétissante afin de satisfaire nos 5 sens, à l'instar du modèle ayurvédique.

### infos pratiques

- Formatrice : Clara Materne
- Durée : 14h
- Tarif : 400 €



PRÉSENTIEL



CLASSE VIRTUELLE



Nouvelles dates  
à venir



En classe virtuelle :  
3 & 12 Mars 2026

## TCA PRATIK

La prise en charge fonctionnelle adaptée  
aux troubles des conduites alimentaires



### Présentation

Les troubles des conduites alimentaires (TCA) comme l'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie ou l'orthorexie sont des pathologies complexes qui nécessitent une prise en charge globale et multidisciplinaire. Engagée dans une approche intégrative, la formation TCA Pratik se différencie des autres, car elle a un double objectif : Aborder l'aspect théorique des TCA, pour comprendre, identifier et accompagner en santé fonctionnelle les patients atteints de TCA ou les patients ayant une relation à leur assiette/à leur image corporelle troublée.

Proposer une approche pratique permettant au praticien de développer ses propres habiletés de communication, de gestion relationnelle et émotionnelle. Pour accompagner au mieux les patients qui souffrent de ces troubles complexes et pour pratiquer au quotidien sans s'épuiser.

### infos pratiques

- Formatrice : Claire Aujard
- Durée de la formation : 14h
- Tarif : 400€



PRÉSENTIEL



Dates Paris :  
7 & 8 Mars 2026

## SIBO PRATIK

La démarche fonctionnelle appliquée à la prise en charge des troubles du microbiote : SIBO, IMO et SIFO



### Présentation

Le SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth), l'IMO (Intestinal Methanogens Overgrowth) et le SIFO (Small Intestinal Fungal Overgrowth) sont des cause(s) fréquente(s) de syndrome de l'intestin irritable, comme le montre les différentes données de la littérature scientifique. Le SIBO reste peu recherché, et souvent mal pris en charge, alors qu'un test respiratoire non invasif pourrait permettre de le mettre en évidence.

Dans ce module, nous apprendrons à rechercher et identifier le SIBO, l'IMO, et le SIFO. Nous aborderons les stratégies permettant de remonter aux causes sous-jacentes de ces dysbioses, ainsi qu'à mettre en place un protocole de prise en charge adapté aux différentes configurations.

#### infos pratiques

- Formateur : Christian Boyer
- Durée : 14h
- Tarif : 400 €



CLASSE VIRTUELLE



En classe virtuelle :  
10 & 19 Mars 2026



PRÉSENTIEL



Dates Paris :  
6 & 7 juin 2026

## SIBO CLINIK

Cas pratiques et stratégies avancées pour les troubles digestifs fonctionnels



### Présentation

La formation SIBO Clinik est entièrement construite autour de cas cliniques concrets, permettant une mise en application directe des connaissances issues de la formation SIBO Pratik. Chaque cas présenté sera l'occasion d'explorer de nouvelles problématiques telles que l'activation inappropriée du système parasympathique (stress chronique), les problématiques d'intolérances alimentaires multiples, l'intolérance à l'histamine, ou encore les troubles liés à l'activation mastocytaire.

Au cours de la formation SIBO Clinik, nous aborderons également une problématique fréquente sur le terrain : la gestion des rechutes ou la persistance d'un test respiratoire positif malgré la mise en place de protocoles adaptés. Que faire lorsque les symptômes reviennent après un traitement ? Comment interpréter un test encore positif et une absence de réponse clinique satisfaisante ? Ces situations complexes seront analysées à travers une réflexion globale, permettant de comprendre les causes possibles de résistance ou de récurrence (terrain, erreurs d'interprétations, stratégies non adaptées...), et de mettre en place des stratégies de réévaluation et d'ajustement thérapeutique adaptées à chaque profil.

#### infos pratiques

- Formateur : Christian Boyer
- Pre-requis indispensable : formation SIBO Pratik
- Durée : 7h
- Tarif : 220 €



CLASSE VIRTUELLE



En classe virtuelle :  
9 Juin 2026

## Parasito & Co Pratik

Parasites et autres nuisibles: les grands oubliés des prises en charge fonctionnelle



### Présentation

Le microbiote intestinal est un véritable écosystème vivant, en lien constant avec notre alimentation, notre immunité, nos tissus, notre environnement.

Pourtant, cet équilibre fragile peut être bouleversé par une présence silencieuse : parasites, levures, champignons filamenteux, virus chroniques, bactéries opportunistes, mycotoxines et phages (virus des bactéries),... Ces nuisibles ne surgissent pas de nulle part : ils prolifèrent dans des écosystèmes désorganisés, là où le vivant perd sa diversité, sa résilience et ses capacités d'autorégulation.

Cette formation explore les liens fondamentaux entre la dégradation du microbiote du sol, l'appauvrissement de l'alimentation, la pollution environnementale, et la perturbation progressive du microbiote humain. Elle montre comment la perte de diversité biologique nourrit une dynamique propice aux biofilms pathogènes, aux parasitoses chroniques et à la réactivation virale, affectant bien au-delà de l'intestin : métabolisme, immunité, neurologie, tissus conjonctifs.

#### infos pratiques

- Formatrice : Krotoum Konaté
- Durée de la formation : 14h
- Tarif : 400 €



PRÉSENTIEL



Dates Paris :  
19 & 20  
Septembre 2026



CLASSE VIRTUELLE



En classe virtuelle :  
18 & 23 Juin 2026

## Sulfo Pratik

Explorer et prendre en charge les intolérances au soufre



### Présentation

Dans la famille des intolérances alimentaires, l'intolérance aux aliments soufrés est la grande méconnue. Pourtant, quand elle est en cause, l'identifier et la prendre en charge est la clé de la résolution des problèmes. Il faut pour cela disposer d'une grille de lecture précise, car les aliments déclencheurs ne seront pas les mêmes suivant que les molécules en cause sont les sulfites, l'hydrogène sulfureux ou les thiols.

La prise en charge elle-même sera différente selon que la cause des troubles est un déficit micronutritionnel, une dysbiose/SIBO, une difficulté à oxyder les sulfites en sulfates ou un polymorphisme génétique affectant une enzyme de la transsulfuration.

Par ailleurs, de nombreux composés soufrés sont indispensables à la physiologie (acides aminés soufrés et leurs dérivés, sulfates, glutathion...). Il est donc important d'intervenir de manière ciblée afin de soutenir l'élimination des composés toxiques tout en favorisant la synthèse et les apports des composés bénéfiques.

Cette formation se propose donc d'apporter tous les outils pour comprendre enfin les troubles de santé liés aux soufrés, et pour les prendre en charge de manière efficace.

#### infos pratiques

- Formatrice : Clara Mallier
- Durée : 7h
- Tarif : 200 €



CLASSE VIRTUELLE



En classe virtuelle :  
Jeudi 5 Mars 2026

## LES INFECTIONS FROIDES EN PRATIK

Le modèle de la maladie de Lyme pour prendre en charge les infections persistantes



### Présentation

La maladie de Lyme a fait couler beaucoup d'encre ces 5 dernières années, aussi bien chez nous qu'outre Atlantique. Les dérives extrêmes, entre le « tout est Lyme » et le « Lyme chronique n'existe pas » ont mis les patients dans une situation difficile et douloureuse, entre errance diagnostique, déni de leur maladie ou traitements lourds. Il reste que les pathologies infectieuses chroniques, aussi appelées infections froides ou crypto-infections, sont souvent oubliées ou ignorées par la médecine : EBV, CMV, covid, candidose. Ce sont des pathologies très complexes, difficiles à identifier, et difficiles à traiter, car elles mettent en jeu tous les systèmes, aussi bien immunitaires, que neuropsychiques, endocriniens, etc. Seule une approche holistique permet alors d'y comprendre quelque chose et d'aider les patients.

#### infos pratiques

- Formatrice : Dr Claire Delval
- Durée : 14h
- Tarif : 400 €



**Dates Paris :**  
14 & 15 Novembre  
2026



**En classe virtuelle :**  
28 Mai & 2 Juin 2026



Disponible  
en E-Learning

## Immuno Pratik

Développer une expertise Pratik des troubles dysimmunitaires avec le typage lymphocytaire



### Présentation

Syndrome de fatigue chronique, fibromyalgie, covid long et autres syndromes multi-systémiques souvent en rapport avec des infections chroniques cachées virales, bactériennes ou parasitaires, voire fongiques, laissent un nombre croissant de patients en errance médicale.

Notons qu'aujourd'hui 10 % des adultes sont touchés à des degrés divers par une maladie auto-immune, véritable fléau émergent.

Le typage lymphocytaire permet une vision globale de la réponse immune, c'est notamment une des rares approches permettant d'appréhender l'immunité cellulaire spécialisée dans la défense intra-cellulaire.

Dans cette formation, vous allez acquérir les connaissances suffisantes ainsi qu'une méthodologie pour être autonome dans la compréhension et l'analyse de cet outil diagnostic indispensable pour une prise en charge pertinente, plus précoce et plus ciblée des pathologies à point de départ dysimmunitaire.

#### infos pratiques

- Formatrices : Dr Nathalie Caradot & Dr Claire Delval
- Durée de la formation : 14h
- Tarif : 400€



**Dates Paris :**  
7 & 8 Novembre  
2026

## PRATIK FONCTIONNELLE EN ONCOLOGIE

Prévention et accompagnement fonctionnel en oncologie



### Présentation

Les cancers sont un problème de santé très fréquemment rencontrés dans la population. Si les facteurs génétiques jouent un rôle, les mauvaises habitudes alimentaires et l'exposition aux polluants occupent une place prépondérante dans leur déclenchement. Cette formation aura essentiellement pour but la découverte et la compréhension des différents protocoles alternatifs ainsi que l'approfondissement des conseils micronutritionnels de prévention. Pour cela, les mécanismes d'initiation et de développement des tumeurs ainsi que le mode d'action des traitements classiques (chimiothérapie, radiothérapie) ou plus novateurs (thérapies ciblées) seront détaillés pour permettre un accompagnement sans risque en micronutrition et phytothérapie. Enfin, nous verrons comment accompagner les personnes en rémission.

#### infos pratiques

- Formatrice : Dr Florence Salic
- Durée de la formation : 21h
- Tarif : 580 €



**En classe virtuelle :**  
7, 16 & 22  
Septembre 2026



Disponible  
en E-Learning

## TSA & TDAH PRATIK

Approche fonctionnelle des troubles du neuro développement



### Présentation

Certains diagnostics ont fait irruption dans notre langage quotidien depuis une vingtaine d'années : troubles du spectre autistique, trouble de l'attention, avec ou sans hyperactivité, dyslexie, dyscalculie, dysorthographe etc mais aussi parfois troubles du développement intellectuel. Ces troubles font partie des « maladies émergentes » dont on commence à mesurer le lien avec un environnement qui est devenu toxique. Au-delà de la sémantique, ce sont de plus en plus de familles qui sont en souffrance devant les troubles du neurodéveloppement de leur enfant et les structures de prise en charge spécialisées ne sont pas assez nombreuses pour aider tous les nouveaux patients, les délais de rendez-vous peuvent être incompatibles avec des soins corrects. Pourtant tous les soignants, quelle que soit leur spécialité, peuvent aider quand ils ont compris les outils de l'approche holistique que l'on se propose de développer ici.

#### infos pratiques

- Formatrice : Dr Claire Delval
- Durée : 14h
- Tarif : 400 €



**Dates Paris :**  
12 & 13 Septembre  
2026



**En classe virtuelle :**  
5 & 11 Mai 2026

## HISTAMINE PRATIK

Prise en charge fonctionnelle de l'intolérance à l'histamine et de l'activation mastocytaire



### Présentation

Dans un contexte d'exposition des pathologies et troubles chroniques (pathologies inflammatoires, troubles digestifs; troubles neuropsychiques, etc.), l'histamine et l'activation mastocytaire apparaissent comme des mécanismes centraux trop souvent ignorés. Savoir prendre en charge les problématiques liées à l'histamine est devenu incontournable en santé fonctionnelle.

Cette formation propose une compréhension complète et opérationnelle de l'histamine et du syndrome d'activation mastocytaire (MCAS), deux problématiques fréquemment rencontrées chez les patients dits « hypersensibles ». Elle permet aux participants d'acquérir une meilleure compréhension de l'histamine : ses rôles, sa régulation et ses dérégulations.

#### infos pratiques

- Formateur : Christian Boyer
- Durée : 14h
- Tarif : 400 €



CLASSE VIRTUELLE



En classe virtuelle :  
17 & 26 Novembre 2026



PRÉSENTIEL



Dates Paris :  
10 & 11 Octobre 2026 - COMPLET  
23 & 24 Janvier 2027

## RESPI PRATIK

Pratik de respiration fonctionnelle pour la consultation



### Présentation

La respiration est le grand pilier négligé de la santé, un potentiel de vitalité immense qui est sous-estimé. Invisible, automatique, et pourtant déterminante du premier instant de notre existence jusqu'au dernier ! Les études estiment que 96% de la population a une respiration dysfonctionnelle, et que si ce potentiel respiratoire n'est pas entretenu on perd 10% de capacités tous les 10 ans. Aujourd'hui, ses impacts majeurs ne sont plus à démontrer : système nerveux ; oxygénation tissulaire ; performance métabolique ; douleur ou encore l'équilibre émotionnel...

Cette formation vous donnera des outils concrets, mesurables et efficaces pour transformer vos prises en charge: diminution des douleurs chroniques et digestives ; meilleure récupération, énergie stabilisée, meilleure clarté mentale, amélioration du sommeil et de la capacité d'effort physique ou intellectuel.

La respiration n'est plus un « bonus » mais un levier thérapeutique majeur, enseigné de manière structurée et pratique. Bien évidemment, au cours de ce week-end, vous serez votre premier patient, en testant vous-même toutes les méthodes en live. Beaucoup de PRATIK au rendez-vous !

#### infos pratiques

- Formatrice : Anne Argaud
- Durée : 14h
- Tarif : 400 €



PRÉSENTIEL



Dates Paris :  
16 & 17 Janvier 2027

## BIBLIO PRATIK

Science, méthodologie, publication pour légitimer nos pratiques



### Présentation

Réaliser une bibliographie est un élément incontournable du travail de recherche. Dès que l'on travaille sur un sujet, que l'on souhaite rédiger un article, un livre, un mémoire ou pour creuser une question que l'on se pose, on est amené à faire une étude de la bibliographie. Cela permet d'établir l'état de l'art des connaissances et de ne pas repartir de zéro, de prendre en compte ce qui a déjà été fait par d'autres et de pouvoir diffuser ce savoir en l'intégrant dans une continuité.

Dans ce module vous découvrirez comment reconnaître la validité d'une étude, vous interroger sur la fiabilité des résultats, déceler un ton neutre d'un angle de vue volontairement biaisé ou des erreurs de design d'expérimentation. Vous apprendrez comment aller vers une recherche de consensus en mettant en regard des publications. Des outils pratiques de recherche bibliographique et d'édition de bibliographie seront aussi proposés.

#### infos pratiques

- Formatrice : Nathalie faggianelli
- Durée : 5h
- Tarif : 150 €



CLASSE VIRTUELLE



En classe virtuelle :  
Nouvelle date à venir

## CONGRES HORMON'HOLISTIK

360° sur l'hormonologie fonctionnelle



### Présentation

Plongez au cœur de l'hormonologie fonctionnelle avec 12 interventions exceptionnelles données par des experts dans leur domaine. Vous trouverez dans ces 12 vidéos replay (+ le PDF téléchargeable) une source de connaissance, d'inspiration, sans oublier le caractère Pratik marque de fabrique de DFM formation.

**360° sur l'hormonologie fonctionnelle : 1re Immersion** par Guénaëlle Abégüilé. **Impact des hormones sur le psychisme** par le Dr Stéphane Résimont. **L'assiette hormono régulatrice pour la femme** par Clara Materne. **Les méthodes d'observation du cycle** par Marion Vallet. **SOPK interactif** animé par Guénaëlle et Véronique Mounier. **Impact de la génétique sur l'équilibre hormonal** par Bruno Mairet. **Hormone de croissance : Rôles et boosters naturels** par Dr Stéphane Résimont. **Impact de l'équilibre hormonal sur les fonctions digestives** par Christian Boyer. **L'Oestrobolome : Impact du microbiote sur l'équilibre hormonal** par Nathalie Faggianelli. **Accompagnement des cancers hormono dépendants** par Dr Florence Salic. **Mise en évidence de l'équilibre oestrogénique** par Dr Stéphane Résimont et Guénaëlle Abégüilé.

#### infos pratiques

- Tarif congressiste : 50 €  
(«Congressiste = personne ayant participé physiquement au congrès)
- Tarif non congressiste : 180 €



E-LEARNING



Disponible en Replay