



## MODULES EXPERTS EN CUISINE SANTE

### Public :

- Praticien·ne·s en santé naturelle : naturopathes, coaches en nutrition, etc.
- Professionnel·le·s en reconversion dans les métiers du bien-être
- Particuliers motivés souhaitant approfondir une thématique en lien avec l'alimentation santé

### Prérequis :

- Maîtrise de la langue française (lu, parlé, écrit)
- Avoir une cuisine avec équipement de base ( four, plaque de cuisson, couteau, planche ... )

### Durée de formation :

21 heures, 3,5 jours

### Objectifs :

- Approfondir une compétence spécifique en cuisine santé (ex. : cuisson douce, sans gluten, petit-déjeuner santé...)
- Savoir utiliser les bons ingrédients et le bon matériel en cuisine
- Allier savoirs théoriques, mise en pratique en cuisine et conseils concrets à transmettre à ses clients
- Développer une posture professionnelle claire, précise et impactante à travers la pratique

### Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter au 06 30 43 51 11 ou par email : [bonjour@cestsibon-academie.com](mailto:bonjour@cestsibon-academie.com)

### Moyen et modalité :

- Formation **en distanciel**, en **synchrone** (live) et **asynchrone** (accès à la plateforme)
- Alternance entre **contenus théoriques**, démonstrations techniques et **exercices pratiques**

*Document actualisé le 23/07/2025*

MADAME EMILIE BORRIGLIONE CSB ACADEMIE 84 RUE JOSEPHINE , 33300 - BORDEAUX – Siret : 48323185800042 – Enregistré sous le n°75331451233 auprès du préfet de région : Nouvelle Aquitaine – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 86.90F – TVA : FR31483231858 – RCS : BORDEAUX – Tel : 06 30 43 51 11 – Email : [bonjour@cestsibon-academie.com](mailto:bonjour@cestsibon-academie.com)- www.cestsibon-academie.com



#### **Moyens Techniques :**

- Sessions de formation en visio live
- Supports de formation PDF téléchargeables
- Replays et accès à une plateforme dédiée

#### **Adaptation et suivi de la formation :**

Un suivi de la formation et accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour palier à des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

#### **Évaluation de parcours**

- **Questionnaire d'évaluation des acquis**
- **Attestation de formation** remise à la fin du module
- **Feuille d'émargement signées**

#### **Délai d'accès :**

Un délai minimum et incompressible de 14 jours entre l'inscription et l'accès à la formation est appliquée.

#### **Handicap :**

Toutes les formations dispensées à MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

#### **Coordinnées des partenaires handicap :**

Un suivi de la formation et accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour palier à des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

#### **AGEFIPH**

Béatrice SERRAJ

05 57 29 20 12 b-serraj@crfh.handicap.fr

#### **MDPH**

MDPH 33 Esplanade Charles de Gaulle CS 51914 33074 Bordeaux

05 56 99 66 99 accueil-autonomie@gironde.fr

#### **CAP EMPLOI**

14 rue Cabanac 33800 - Bordeaux Tel : 05 56 31 38 27

*Document actualisé le 23/07/2025*

MADAME EMILIE BORRIGLIONE CSB ACADEMIE 84 RUE JOSEPHINE , 33300 - BORDEAUX – Siret : 48323185800042 – Enregistré sous le n°75331451233 auprès du préfet de région : Nouvelle Aquitaine – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 86.90F – TVA : FR31483231858 – RCS : BORDEAUX – Tel : 06 30 43 51 11 – Email : [bonjour@cestsibon-academie.com](mailto:bonjour@cestsibon-academie.com) - www.cestsibon-academie.com



**Association Pour Adultes et Jeunes Handicapés**  
Association APAJH de Gironde  
272 Boulevard du Président Wilson 33000 Bordeaux

**Évaluation du besoin :**

Un questionnaire écrit ou oral sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

**Le Prix :**

690,00 TTC

**Contact :**

BORRIGLIONE Emilie  
[bonjour@cestsibon-academie.com](mailto:bonjour@cestsibon-academie.com)  
06 30 43 51 11

*Document actualisé le 23/07/2025*

MADAME EMILIE BORRIGLIONE CSB ACADEMIE 84 RUE JOSEPHINE , 33300 - BORDEAUX – Siret : 48323185800042 – Enregistré sous le n°75331451233 auprès du préfet de région : Nouvelle Aquitaine – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l’État. – Naf : 86.90F – TVA : FR31483231858 – RCS : BORDEAUX – Tel : 06 30 43 51 11 – Email : [bonjour@cestsibon-academie.com](mailto:bonjour@cestsibon-academie.com)- www.cestsibon-academie.com



## À MON SUJET

Passionnée d'alimentation, de techniques culinaires ancestrales, j'aime réunir autour de la cuisine pour partager des moments conviviaux et gourmands. J'ai à cœur de transmettre ces pratiques afin que chacun devienne acteur de sa santé au naturel.  
Je suis aussi passionnée d'entrepreneuriat.

## COMPÉTENCES

**Langues :** Anglais, espagnol, catalan  
**Informatique :** Word, Excel, Photoshop, PowerPoint, Illustrator, Canva, Notion  
**Réseaux sociaux :** instagram, facebook, pinterest, twitter  
**Cuisine :** techniques de cuisson, cuisine crue, jus, déshydratation, gestion stock, création de menu, formation de professionnels de la restauration

## COORDONNÉES

06 30 43 51 11  
emilie@cestsibon-academie.com  
[www.cestsibon-academie.com](http://www.cestsibon-academie.com)

# BORRIGLIONE EMILIE

NATUROPATH,  
FORMATRICE  
SPÉCIALISTE EN  
CUISINE SANTÉ  
COACH POUR LES  
ENTREPRENEURS  
DU BIEN-ÊTRE

## EXPÉRIENCES

- **Janvier 2020 à aujourd'hui :** Création de la plateforme C'est si Bon Académie, formation professionnelle *La cuisine naturo* pour les naturopathes qui souhaitent devenir experts en cuisine santé et se professionnaliser Coaching 1/1 pour les entrepreneurs du bien-être pour structurer et développer leur activité.
- **Janvier 2021 à 2024 :** formatrice en nutrition pratique à l'école Euronature, Campus de Bordeaux
- **Janvier 2019 à aujourd'hui :** rédactrice pour la magazine *Esprit Yoga* (bimensuel) rubrique nutrition santé
- **Août 2018 à Août 2022 :** Création de la cuisine C'est Si Bon au 68 rue de la Rousselle, Bordeaux Centre, avec 4 ateliers par mois de 4h et stages de 5 jours les bases de l'alimentation santé
- **Septembre 2015 à aujourd'hui :** consultations en cabinet [www.emilieborriglione.com](http://www.emilieborriglione.com) Création de la marque C'est Si Bon Nutrition [www.cestsibonnutrition.com](http://www.cestsibonnutrition.com) Création et animation d'ateliers de cuisine saine et gourmande pour particuliers et professionnels
- **2017 :** Ambassadrice Newake, organisation de beforworks Yoga, Bien-être et Nutrition

## FORMATIONS

- **Janvier à avril 2022 :** Formation en coaching de vie
- **Janvier - Mars 2022 :** formation Niveau 1 et 2 en EFT, pratique de libération émotionnelle
- **2020 - 2021 :** Formation massage Ayurvédique niveau 1 et niveau 2, massage avec Bolks kansu
- **2020 :** Formation Naturopathie pour les enfants, femmes enceintes, post-partum et accompagnement du cycle féminin
- **2015 :** Formation en animation d'ateliers de cuisine diététique « santé et minceur durable »
- **2014 :** Diplôme Naturopathie Nutrition Nutrithérapie, Faculté de Médecines Naturelles Libre FLMNE 2012 : Formation chaire entreprenariat « Paris Factory », ESCP Europe
- **2007-2008 :** Licence 3 histoire de l'art, Spécialité Art moderne, Université Panthéon-Sorbonne, Paris 2003-2004
- **2003-2004 :** Baccalauréat série ES, Mention, Lycée Diderot, Narbonne

Document actualisé le 23/07/2025

MADAME EMILIE BORRIGLIONE CSB ACADEMIE 84 RUE JOSEPHINE , 33300 - BORDEAUX – Siret : 48323185800042 – Enregistré sous le n°75331451233 auprès du préfet de région : Nouvelle Aquitaine – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 86.90F – TVA : FR31483231858 – RCS : BORDEAUX – Tel : 06 30 43 51 11 – Email : [bonjour@cestsibon-academie.com](mailto:bonjour@cestsibon-academie.com) - [www.cestsibon-academie.com](http://www.cestsibon-academie.com)



## MODULES EXPERTS EN CUISINE SANTE

### PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE 21h synchrone (live)

#### Jour 1

- Après midi 3h ( 14h à 17h)

Introduction sur les étapes de la formation

Présentation des participants

Test de positionnement

Introduction sur la thématique et le matériel

#### Jour 2

- Matin 3h (9h à 12h)

Théorie et pratique en cuisine ( 3/4 recettes )

#### Pause déjeuner et rangement de la cuisine de 12h à 14h

- Après midi 3h (14h à 17h )

Pratique en cuisine ( 2 recettes ) étude de cas

#### Jour 3

- Matin 3h (9h à 12h)

Théorie et pratique en cuisine ( 3/4 recettes )

#### Pause déjeuner et rangement de la cuisine de 12h à 14h

- Après midi 3h (14h à 17h )

Pratique en cuisine ( 2 recettes ) étude de cas

#### Jour 4

- Matin 3h (9h à 12h)

Théorie et pratique en cuisine ( 3/4 recettes )

#### Pause déjeuner et rangement de la cuisine de 12h à 14h

- Après midi 3h (14h à 17h )

Etude de cas / Questions/ réponses – Evaluation

Document actualisé le 23/07/2025

MADAME EMILIE BORRIGLIONE CSB ACADEMIE 84 RUE JOSEPHINE , 33300 - BORDEAUX – Siret : 48323185800042 – Enregistré sous le n°75331451233 auprès du préfet de région : Nouvelle Aquitaine – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l’État. – Naf : 86.90F – TVA : FR31483231858 – RCS : BORDEAUX – Tel : 06 30 43 51 11 – Email : [bonjour@cestsibon-academie.com](mailto:bonjour@cestsibon-academie.com) - www.cestsibon-academie.com



## Thématiques 2025 – 2026

### 1. Maîtriser la cuisine sans gluten pour mieux la conseiller

Dates : 30 septembre, 1er, 7 et 8 octobre 2025

Objectifs :

- Enjeux digestifs, inflammatoires et carentiels du gluten
- Alternatives naturelles et équilibrées
- Recettes : pains, cakes, plats complets, douceurs

### 2. Découvrir la cuisine des protéines animales et végétales pour vos recommandations

Dates : 28, 29 octobre et 4, 5 novembre 2025

Objectifs :

- Besoins physiologiques et cas particuliers
- Associations alimentaires et assiettes types
- Recettes : buddha bowl, dhal, petit-déj, snack

### 3. Maîtriser la cuisson vapeur pour mieux la conseiller

Dates : 13, 14, 20 et 21 janvier 2026

Objectifs :

- Intérêt nutritionnel et digestibilité de la cuisson douce
- Organisation d'une journée alimentaire vapeur
- Recettes : plats complets, créations légumes, douceurs vapeur

### 4. Maîtriser la cuisson à l'étouffée pour mieux la conseiller

Dates : 10, 11, 17 et 18 mars 2026

Objectifs :

- Conservation des nutriments et goût
- Légumes, plats mijotés, desserts fondants
- Cas pratiques clients : enfants, terrain inflammatoire, digestion lente

Document actualisé le 23/07/2025

MADAME EMILIE BORRIGLIONE CSB ACADEMIE 84 RUE JOSEPHINE , 33300 - BORDEAUX – Siret : 48323185800042 – Enregistré sous le n°75331451233 auprès du préfet de région : Nouvelle Aquitaine – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l’État. – Naf : 86.90F – TVA : FR31483231858 – RCS : BORDEAUX – Tel : 06 30 43 51 11 – Email : [bonjour@cestsibon-academie.com](mailto:bonjour@cestsibon-academie.com) - www.cestsibon-academie.com



## 5. Fermentation et conservation naturelle, un vrai plus à apporter à vos clients

Dates : 5, 6, 12 et 13 mai 2026

### Objectifs

- Comprendre Enjeux microbiote, conservation vivante, intérêts thérapeutiques
- Pratique : lactofermentation, pickles, kéfir, recettes fermentées

## 6. Petit-déjeuner & collations adaptés aux besoins nutritionnels

Dates : 9, 10, 16 et 17 juin 2026

### Objectifs

- Adapter selon le cycle, les besoins énergétiques, les profils digestifs
- Sucré, salé, rapide et rassasiant
- Recettes : porridges, tartines, snacks, boissons protéinées

## ACCESSIBILITE

En application de l'article 47 de la loi no 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de MADAME EMILIE BORRIGLIONE- MOSELLA en matière d'accessibilité numérique.

### 1. RESPONSABLE ACCESSIBILITE NUMERIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

*Document actualisé le 23/07/2025*

MADAME EMILIE BORRIGLIONE CSB ACADEMIE 84 RUE JOSEPHINE , 33300 - BORDEAUX – Siret : 48323185800042 – Enregistré sous le n°75331451233 auprès du préfet de région : Nouvelle Aquitaine – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 86.90F – TVA : FR31483231858 – RCS : BORDEAUX – Tel : 06 30 43 51 11 – Email : [bonjour@cestsibon-academie.com](mailto:bonjour@cestsibon-academie.com) - www.cestsibon-academie.com



- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

## 2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

## 3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

# CONDITIONS GENERALES DE VENTE

## Modalités de règlement

Le paiement sera dû en totalité à réception d'une facture émise par l'organisme de formation à destination du bénéficiaire.

### Non réalisation de la prestation de formation

En application de l'article L6354-1 du Code du travail, il est convenu entre les signataires de la présente convention, que faute de résiliation totale ou partielle de la prestation de formation, l'organisme prestataire doit rembourser au cocontractant les sommes induûment perçues de ce fait.

### Obligations et force majeure

Dans le cadre de ses prestations de formation, « MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA » est tenue à une obligation de moyen et non de résultat vis-à-vis de ses Clients ou de ses Stagiaires. « MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA » ne pourra être tenue responsable à l'égard de ses Clients ou de ses Stagiaires en cas d'inexécution de ses obligations résultant d'un événement fortuit ou de force majeure. Sont ici considérés comme cas fortuit ou de force majeure, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence : la maladie ou l'accident d'un intervenant ou d'un responsable pédagogique, les grèves ou conflits sociaux externes à « MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA », les désastres naturels, les incendies, l'interruption des télécommunications, de l'approvisionnement en énergie, ou des transports de tout type, ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable de « MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA ».

### Devis et attestation

Pour chaque action de formation, un devis est adressé en deux exemplaires par « MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA » au Client. Un exemplaire dûment renseigné, daté, tamponné, signé et revêtu de la mention « Bon pour accord » doivent être retourné à « MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA » par e-mail. Le cas échéant une convention particulière peut être établie entre « MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA »

*Document actualisé le 23/07/2025*

MADAME EMILIE BORRIGLIONE CSB ACADEMIE 84 RUE JOSEPHINE , 33300 - BORDEAUX – Siret : 48323185800042 – Enregistré sous le n°75331451233 auprès du préfet de région : Nouvelle Aquitaine – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 86.90F – TVA : FR31483231858 – RCS : BORDEAUX – Tel : 06 30 43 51 11 – Email : [bonjour@cestsibon-academie.com](mailto:bonjour@cestsibon-academie.com) - www.cestsibon-academie.com



», l'OPCO ou le Client. À l'issue de la formation, « MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA » remet une attestation de formation au Stagiaire. Dans le cas d'une prise en charge partielle ou totale par un OPCO, « MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA » lui fait parvenir un exemplaire de la feuille d'émargement accompagné de la facture. Une attestation d'assiduité pour chaque Stagiaire peut être fournie au Client, à sa demande.

### Dédommagement, réparation ou dédit

En cas de renoncement par le bénéficiaire avant le début du programme de formation

- Dans un délai compris entre 2 semaines et 1 semaine avant le début de la formation : 50% du coût de la formation est dû.
- Dans un délai compris entre 1 semaine et 48 heures avant le début de la formation : 75 % du coût de la formation est dû.
- Dans un délai inférieur à 48 heures avant le début de la formation : 100 % du coût de la formation est dû.
- Le coût ne pourra faire l'objet d'une demande de remboursement ou de prise en charge par l'OPCO.

### Propriété intellectuelle et copyright

L'ensemble des fiches de présentation, contenus et supports pédagogiques quelle qu'en soit la forme (papier, électronique, numérique, orale...) utilisés par « MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA » pour assurer les formations ou remis aux Stagiaires constituent des œuvres originales et à ce titre sont protégées par la propriété intellectuelle et le copyright. À ce titre, le Client et le Stagiaire s'interdisent d'utiliser, transmettre, reproduire, exploiter ou transformer tout ou partie de ces documents, sans un accord exprès de « MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA ». Cette interdiction porte, en particulier, sur toute utilisation faite par le Client et le Stagiaire en vue de l'organisation ou l'animation de formations.

### Descriptif et programme des formations

Les contenus des programmes, tels qu'ils figurent sur les fiches de présentation des formations sont fournis à titre indicatif. L'intervenant ou le responsable pédagogique se réservent le droit de les modifier en fonction de l'actualité, du niveau des participants ou de la dynamique du groupe.

### Confidentialité et communication

« MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA », le Client et le Stagiaire s'engagent à garder confidentiels les documents et les informations auxquels ils pourraient avoir accès au cours de la prestation de formation ou à l'occasion des échanges intervenus antérieurement à l'inscription, notamment l'ensemble des éléments figurant dans la proposition transmise par « MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA » au Client. « MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA » s'engage à ne pas communiquer à des tiers autres que les partenaires avec lesquels sont organisées les formations et aux OPCO, les informations transmises par le Client y compris les informations concernant les Stagiaires. Cependant, le Client accepte d'être cité par « MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA » comme client de ses formations. À cet effet, le Client autorise « MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA » à mentionner son nom, son logo ainsi qu'une description objective de la nature des prestations dans ses listes de références et propositions à l'attention de ses prospects et de sa clientèle, entretiens avec des tiers, rapports d'activité, site internet, ainsi qu'en cas de dispositions légales, réglementaires ou comptables l'exigeant.

### Protection et accès aux informations à caractère personnel

Le Client s'engage à informer chaque Stagiaire que :

- des données à caractère personnel le concernant sont collectées et traitées aux fins de suivi de la validation de la formation et d'amélioration de l'offre de « MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA »
- conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, le Stagiaire dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification des données à caractère personnel le concernant. Le Stagiaire pourra exercer ce droit en écrivant à

Document actualisé le 23/07/2025

MADAME EMILIE BORRIGLIONE CSB ACADEMIE 84 RUE JOSEPHINE , 33300 - BORDEAUX – Siret : 48323185800042 – Enregistré sous le n°75331451233 auprès du préfet de région : Nouvelle Aquitaine – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 86.90F – TVA : FR31483231858 – RCS : BORDEAUX – Tel : 06 30 43 51 11 – Email : [bonjour@cestsibon-academie.com](mailto:bonjour@cestsibon-academie.com) - www.cestsibon-academie.com



: « MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA » ou par voie électronique à : « MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA ». En particulier, « MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA » conservera les données liées au parcours et à l'évaluation des acquis du Stagiaire, pour une période n'excédant pas la durée nécessaire à l'appréciation de la formation. Enfin, « MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA » s'engage à effacer à l'issue des exercices toute image qui y aurait été prise par tout moyen vidéo lors de travaux pratiques ou de simulations.

#### **Litiges**

Si une contestation ou un différend ne peuvent pas être réglés à l'amiable, le Tribunal de BORDEAUX sera seul compétent pour régler le litige.

*Document actualisé le 23/07/2025*

MADAME EMILIE BORRIGLIONE CSB ACADEMIE 84 RUE JOSEPHINE , 33300 - BORDEAUX – Siret : 48323185800042 – Enregistré sous le n°75331451233 auprès du préfet de région : Nouvelle Aquitaine – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 86.90F – TVA : FR31483231858 – RCS : BORDEAUX – Tel : 06 30 43 51 11 – Email : [bonjour@cestsibon-academie.com](mailto:bonjour@cestsibon-academie.com) - www.cestsibon-academie.com