



« La cuisine naturo : Devenir expert e en Cuisine Santé et développer son activité »

Public :

Toute personne souhaitant devenir experte en Cuisine Santé

Prérequis :

Savoir parler, écrire et lire le français

Avoir des notions en cuisine santé théorique et pratiques, une formation naturo ou coach en nutrition ou la validation au test d'entrée.

Durée de formation :

50 heures

7 jours

Inscription :

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

Objectifs :

Avoir une connaissance claire des aliments, l'équilibre de l'assiette, des modes de cuisson, savoir organiser un atelier de cuisine santé avec des arguments théorique et pratique adaptée - Développer des offres qui répondent aux besoins des clients et savoir les vendre

Moyen et modalité :

Distanciel

Document actualisé le 27/03/2025



Alternance de théorie et de cas pratiques

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

Moyens Techniques :

Espace individuel de vidéos de formation en ligne + session de formation en direct

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 :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

Questionnaire

Délai d'accès :

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

Handicap :

Document actualisé le 27/03/2025



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.

Coordonnées des partenaires handicap :

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

Association Pour Adultes et Jeunes Handicapés

Association APAJH de Gironde

272 Boulevard du Président Wilson 33000 Bordeaux

Évaluation du besoin :

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

Le Prix :

2 200,00 HT (TVA non assujetti)

100€ de frais de dossier

soit 2 300, 00 TTC

Document actualisé le 27/03/2025



Contact :

BORRIGLIONE Emilie
bonjour@cestsibon-academie.com
06 30 43 51 11

QUELQUES CHIFFRES:

	promotions	Taux de satisfaction :	Nombre de stagiaire :
2024	1	90%	10
2025	2	88%	15
2025	3	en cours	17

Document actualisé le 27/03/2025



« La cuisine naturo : Devenir expert e en Cuisine Santé et développer son activité »

PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE

MODULE 1 : Connaissance des aliments

Durée : 5 heures

Objectif : à l'issue du module le stagiaire sera capable d'expliquer les aliments, leur origine, leur transformation et comment les utiliser en cuisine avec des recettes simples

Chapitre 1 : Les huiles et beurre, les différentes utilisations

Chapitre 2 : Les légumineuses et leurs différentes formes

Chapitre 3 : Les céréales et leur différentes formes

Chapitre 4 : Le soja et ses différentes formes

Chapitre 5 : Les graines et oléagineux

Chapitre 6 : Les algues (de mer) fraîches et sèches

Chapitre 7 : Les sucres naturels et ajoutés

Chapitre 8 : Les produits animaux

Chapitre 9 : Les épices et herbes

...

Évaluation Module 1

MODULE 2 : Techniques culinaires

Durée : 3 heures

Objectif : à l'issue du module le stagiaire sera capable d'expliquer à ses clients et pratiquer les différents modes de cuisson santé tout en conseillant les meilleurs matériaux en fonction des besoins.

Chapitre 1 : Les matériaux et ustensiles de cuisine

Chapitre 2 : La cuisson vapeur

Chapitre 3 : La cuisson à l'étouffée basse température

Chapitre 4 : La cuisson au wok

Chapitre 5 : a cuisson au four

Chapitre 6 : La cuisson à la poêle

Chapitre 7 : Le blender et hachoir

Chapitre 8 : L'extracteur de jus

Document actualisé le 27/03/2025



Chapitre 9 : La germination

Chapitre 10 : La lactofermentation

...

Évaluation Module 2

MODULE 3 : Nos besoins nutritionnels

Durée : 3 heures

Objectif : à l'issue du module le stagiaire sera capable de comprendre et d'expliquer l'importance des macro et micro nutriments et de constituer des menus et recettes équilibrées pour ses clients.

Chapitre 1 : Les protéines

Chapitre 2 : Les glucides

Chapitre 3 : Les acides gras

Chapitre 4 : Les vitamines et anti oxydants

Chapitre 5 : Les minéraux et oligo éléments

...

Évaluation Module 3

MODULE 4 : L'équilibre dans l'assiette des différents repas de la journée

Durée : 2 heures

Objectif : à l'issue du module le stagiaire sera capable d'équilibrer les différents repas de la journée avec des recettes adaptées au besoin et au goût de son client et d'expliquer simplement l'équilibre alimentaire sur une journée.

Chapitre 1 : La chronobiologie du corps

Chapitre 2 : Le petit déjeuner

Chapitre 3 : Le déjeuner

Chapitre 4 : La collation

Chapitre 5 : Le dîner

Chapitre 6 : Les boissons

...

Évaluation Module 4

MODULE 5 : La vision naturo du fonctionnement de notre corps

Durée : 3 heures

Objectif : à l'issue du module le stagiaire sera capable d'expliquer le fonctionnement de la digestion et le mettre en perspective avec les propositions de menus et recettes pour son client.

Chapitre 1 : L'évolution et l'origine des maladies

Chapitre 2 : Les tempéraments (profils) en naturopathie

Document actualisé le 27/03/2025



Chapitre 3 : Les grandes étapes de la digestion
Chapitre 4 : L'équilibre-acido basique
Chapitre 5 : Les associations alimentaires
Chapitre 6 : L'équilibre alimentaire naturo et les différents régimes

...

Évaluation Module 5

MODULE 6 : Pratique en cuisine

Durée : 2 heures 30

Objectif : à l'issue du module, le stagiaire sera capable de mettre en pratique les fondamentaux de la cuisine santé au quotidien dans le respect des règles d'hygiène.

Chapitre 1 : Apprendre à lire les étiquettes (nutriscore, labels...)
Chapitre 2 : S'organiser : Faire ses courses et organiser ses placards
Chapitre 3 : S'organiser : semainier
Chapitre 4 : S'organiser : Pratiquer le batchcooking et bien conserver
Chapitre 5 : Créer des ateliers de cuisine en présentiel ou digital + règles d'hygiène

...

Évaluation Module 6

MODULE 7 : Sessions live en cuisine

Durée : 10 heures

Objectif : à l'issue du module le stagiaire sera capable de s'organiser en cuisine pour réaliser 4 à 5 recettes en 2 heures qui seront guidées avec la formatrice.

Chapitre 1 : Cuisine de 5 recettes de saison

...

Évaluation Module 7

MODULE 8 : Ateliers coaching et mentorat

Durée : 12 heures

Objectif : à l'issue du module le stagiaire sera capable de développer son projet professionnel avec structure, de l'idée à la vente

Chapitre 1 : Développer son unicité
Chapitre 2 : Rencontrer son client idéal
Chapitre 3 : Créer des offres qui nous ressemble
Chapitre 4 : Communiquer en restant aligné
Chapitre 5 : Les outils de communication(canva, insta, newsletter) créer une page de vente
Chapitre 6 : S'affirmer et vendre : le parcours clients

Document actualisé le 27/03/2025



Chapitre 7 : Se structurer, planification et gestion de projet

Chapitre 8 : Comprendre et apprendre à gérer les montagnes russes émotionnelles

...

Évaluation Module 8

MODULE ENTREPRENEURIAT (Ressources)

Ateliers en digital - TUTO OBS - Boitier STREAM DECK

Vendre les ateliers - Réserver en ligne - calendly, call...

Liste du matériel pour l'organisation ateliers en digital

TUTOS Canva, Trello, Excel

Envoyer des mails (newsletter)

Trames de questionnaires

Les étapes pour monter son entreprise

[Communication en présentiel \(cartes de visite, flyer \)](#)

Tableaux de suivi financier / fixer un prix

Interview experts

Document actualisé le 27/03/2025



BORRIGLIONE EMILIE

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

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

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
- **Avril 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 Création de la marque C'est Si Bon Nutrition
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 Bols 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 entrepreneuriat « 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 27/03/2025



ACCESSIBILITE

En application de l'article 47 de la loi n° 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 :

- 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

Document actualisé le 27/03/2025



les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

Document actualisé le 27/03/2025

MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA 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 – Capital : € – Tel : 06 30 43 51
11 – Email : bonjour@cestsibon-academie.com www.cestsibon-academie.com



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 indûment 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 », 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

Document actualisé le 27/03/2025



la feuille d'émargement accompagné de la facture. Une attestation d'assiduité pour chaque Stagiaire peut être fournie au Client, à sa demande.

Document actualisé le 27/03/2025

MADAME EMILIE BORRIGLIONE-MOSELLA 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 – Capital : € – Tel : 06 30 43 51
11 – Email : bonjour@cestsibon-academie.com www.cestsibon-academie.com



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

Document actualisé le 27/03/2025



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 : « 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 27/03/2025