

Module 3 - Techniques naturopathiques

Description/Définition

L'hygiène vitale est à la base de la prévention en naturopathie. Elle permet aux mécanismes d'auto-régulation de fonctionner de façon optimale, donc à l'autoguérison de se manifester.

Lorsque la maladie s'est installée, le naturopathe holistique s'appuie sur les techniques d'hygiène vitale pour restaurer en profondeur les processus d'auto-régulation, sans quoi le retour à la santé durable est laborieux et surtout incertain. Ces techniques comprennent l'activité physique, l'hygiène respiratoire, l'hydrologie (utilisation de l'eau), la relaxation, etc.

Ce module développe la théorie et la pratique des techniques naturopathiques (sauf la nutrition qui est proposée dans un module distinct). Il propose d'expérimenter les différentes techniques de façon à les intégrer pour pouvoir ensuite les proposer en cabinet.

Pré-requis/Public

Personnes en formation en naturopathie holistique.

Personnes ayant reçu une formation de naturopathie dépourvue de techniques d'hygiène vitale.

Thérapeutes souhaitant acquérir des techniques d'accompagnement simples, pour offrir à leurs client-e-s des clés qu'ils pourront appliquer dans leur quotidien.

Toute personne intéressée par l'hygiène de vie et la santé.

Objectifs du cours

Comprendre l'intérêt incontournable des techniques d'hygiène vitale.

Connaitre les indications des différentes approches.

Pouvoir conseiller en cabinet des techniques d'hygiène vitale simples favorisant la prévention et l'auto-guérison.

Contenu

Théorie et pratique de :

- Activité physique
- Hydrologie
- Techniques respiratoires
- Relaxation, gestion du stress et hygiène neuro-psychique
- Intelligence émotionnelle
- Notions de médecine de l'habitat
- Méthode de détoxication/détoxination

Durée

Le cursus complet de formation de naturopathie holistique comprend 25 jours (187,5 heures) de techniques naturopathiques.