

Module 1 - Hygiène vitale et techniques naturelles 1

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'auto-guérison 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 (dans sa dimension de conscience corporelle et non de performance), l'hygiène respiratoire, l'hygiène neuro-psychique, l'hydrologie (utilisation de l'eau), etc.

Ce cours développe la théorie et la pratique des techniques naturelles (sauf la Nutrition qui est proposée dans un module distinct). Il propose d'expérimenter des techniques basées sur l'activité physique, la respiration, l'hydrologie (utilisation de l'eau), et la relaxation.

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 les bases de l'hygiène vitale à travers les grands principes de la médecine humorale.
- Savoir identifier les sources de dévitalisation qui affaiblissent le terrain de l'individu.
- Proposer des clés de revitalisation et de réharmonisation des déséquilibres de santé.

Contenu :

- Les principes de la médecine humorale
- Sources de pollutions environnementales (eau, air, alimentation dénaturée, pollutions chimiques, pollutions subtiles)
- Qualité énergétique et humorale des aliments
- Clés de revitalisation (base du réglage alimentaire individualisé en naturopathie).

Durée

22,5 heures (3 jours)