

## Module 3 – Hygiène vitale et techniques naturelles 2-1

### 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. Il présente enfin des conseils sur l'alimentation (régimes, cures, diètes) et la détoxination.

### Pré-requis/Public

Personnes en formation en naturopathie holistique

Personnes avec 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

Activité physique/conscience corporelle, techniques de respiration

Hygiène neuro-psychique, relaxation, gestion du stress

Alimentation (régimes, diètes, cures), détoxination

Hydrologie - hydrothérapie

### Durée

22,5 heures (3 jours)