

Hygiène vitale et techniques naturelles

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 propose également des outils pour l'accompagnement naturel de la santé de la femme enceinte, de l'enfant et des seniors avec ses spécificités propres, ses précautions, et ses contre-indications.

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.
- 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.
- Comprendre les principes physiologiques de la détoxification hépatique.
- Savoir différencier la détoxification et les techniques de drainage humorales.
- Savoir accompagner la détoxification des métaux lourds grâce aux techniques naturelles.

- Comprendre les spécificités de la femme enceinte, de l'enfant et des seniors.
- Acquérir des outils pratiques pour l'accompagnement de la femme enceinte, de l'enfant et du senior.

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).

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.

Comprendre les principes physiologiques de la détoxification hépatique.

Savoir différencier la détoxification et les techniques de drainage humorales.

Savoir accompagner la détoxification des métaux lourds grâce aux techniques naturelles.

Activité physique/conscience corporelle, techniques de respiration

Hygiène neuro-psychique, relaxation, gestion du stress

Alimentation (régimes, diètes, cures), détoxination

Hydrologie – hydrothérapie

Schéma global « les différents niveaux de détoxification »

Rappels humorisme, les toxines (colles et cristaux).

Les émonctoires, définitions et rôles

Les émonctoires : Foie/VB/intestins

Les émonctoires : Foie/VB/intestins (suite)

Les émonctoires : reins, peau

Les émonctoires : poumons

Principes généraux fonctionnement des émonctoires en médecine humorale

Définitions: drainage, détoxification, dépuration.

Le drainage : techniques d'hygiène vitale, alimentation

Les régimes détox, jeûne, cures, diètes et mono-diètes

La détoxification : prescrire les remèdes naturels

La détoxification des métaux lourds

Les dépuratifs généraux par saison.

Spécificités de la femme enceinte, de l'enfant et du senior.

Hygiène de vie générale de la femme enceinte, de l'enfant et du senior.

Accompagnement naturopathique des déséquilibres de la femme enceinte, des maladies de l'enfant et des pathologies liées à l'âge

Etudes de cas et travaux pratiques

Durée

72 heures (9 jours sur 3 modules de 3 jours : Niveaux 1, 2-1 et 2-2) dont 20h de techniques de détoxination

