



euronature

École de naturopathie
depuis 1983

Devis de formation professionnelle continue

STAGIAIRE :

Nom : Prénom :

Adresse :

.....
.....

INTITULÉ DE L'ACTION DE FORMATION :

L'ACCOMPAGNEMENT NATUROPATHIQUE EN SEJOUR DE JEÛNE (CODE ANSJ)

OBJECTIFS :

- Comprendre ce qu'est le jeûne, connaître les pionniers et leur vision de cette pratique
- Comprendre la physiologie du jeûne et les processus de désintoxication impliqués
- Développer ses compétences pour offrir un accompagnement naturopathique adapté dans des séjours de jeûne
- Connaître les différents types de cures (jeûne hydrique, jeûne adaptés type Buchinger, monodiètes, détox végétale)
- Approfondir ses connaissances et développer ses outils de naturopathe pour organiser des séjours de jeûne ou de détox ou intégrer une équipe d'accompagnants dans des stages établis
- Connaître les contre-indications, les points de vigilance et les limites dans l'accompagnement au sein de séjours de jeûne
- Partage d'expérience terrain et cas pratiques

PROGRAMME :

JOUR 1

- Qu'est-ce que le jeûne ? définition et rappel de la place du jeûne en naturopathie (le jeûne dans la nature, notions d'hygiénisme/humorisme/toxémie)
- Histoire du jeûne : du chasseur-cueilleur aux différents courants hygiénistes (les pionniers du jeûne historiques et contemporains)
- Qui peut jeûner ? Quand jeûner ? A quelle fréquence ?
- Les contre-indications du jeûne
- Le jeûne et la science : état de la littérature scientifique sur le jeûne
- La physiologie du jeûne

JOUR 2

- Effets physiques du jeûne : régénération, perte de poids, impact sur les différents organes/systèmes, optimisation du terrain...
- Effets psychiques du jeûne : démarche volontaire, responsabilisation, du temps pour soi, coupure du quotidien, force du groupe, nouvel élan...
- Notions de crise curative, de faim et d'énergie en cours de jeûne
- Les différents types de cures possibles : jeûne hydrique, monodiètes, cures végétales
- La conduite du jeûne : bien connaître les étapes
- Préparation au jeûne : descente alimentaire, mise en condition, quel matériel prévoir ?
- Journée-type en séjour de jeûne

JOUR 3

- L'activité physique douce pendant le jeûne
- Pratiques annexes pour favoriser la détox : yoga/qi-gong, massages, sauna, bol d'air Jacquier
- Remontée alimentaire post-jeûne et mise en place de nouvelles habitudes
- Cas pratiques et retour d'expérience
- Remèdes à disposition du naturopathe dans l'accompagnement du jeûneur

JOUR 4

- Jeûne et médication
- La question de la purge et du lavement
- Législation /réglementation : points de vigilance dans l'accompagnement et limites de la pratique
- Le jeûne adapté (seniors, sportifs, personnes obèses)
- L'accompagnement psycho-émotionnel
- Le jeûne comme parenthèse et élan vers une meilleure hygiène de vie
- Cas pratiques et retour d'expérience
- Témoignages de jeûneurs et partage d'expériences personnelles des participants interconnexions

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Cours en distanciel via la plate-forme ZOOM
- Cours dispensés par : Cécile Denis, naturopathe, organisatrice de jeûne
- Évaluations : QCM en ligne
- Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap

DURÉE :

4 jours (28h) de 9h/ 17h30 avec une pause de 1h30 le midi

DATES DES COURS :

Mardi 03, mardi 10, mardi 17 et lundi 23 décembre 2024

PUBLIC VISÉ :

- Naturopathes, professionnels de santé
- Minimum 10 participants

PRÉREQUIS :

Avoir suivi une formation de naturopathie ou une formation (para) médicale

COÛT DE LA FORMATION :

600,00 € exonérée de TVA — Art. 261.4.4 a du CGI

MODALITÉS D'INSCRIPTION :

- Inscription minimum 15 jours avant le début de la formation
- Pour valider l'inscription, régler par carte bancaire le montant de 600,00 € via [ce lien](#).

CONTACT : Euronature - Service ADMISSIONS

- Téléphone : 01.48.44.89.75 Poste 1
- Email : admissions@euronature.fr
- www.euronature.fr

Euronature SAS au capital de 300.000€ - 1 Rue de Stockholm 75008 Paris - Siret 381 696 574 001 71 au RCS Paris

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 11930536393 auprès du préfet de région d'Île-de-France

01 48 44 89 75 - admissions@euronature.fr - www.euronature.fr