

Booster son ENERGIE avec la NATUROPATHIE

Prendre SOIN de SOI, au travers de son alimentation, de son hygiène de vie et de techniques de relaxation

Public concerné

Tout PUBLIC

INTRA – Catalogue

De 2 à 10 participants

1 jour :

Distanciel : ZOOM ou TEAMS
et

une session **INDIVIDUELLE**
d'une heure par personne.

Le stagiaire reçoit, à la fin de la journée, un petit questionnaire à retourner à la formatrice, en lui indiquant le sujet qu'il souhaite aborder.

La Naturopathie

est une médecine douce, ancestrale, qui a pour objectif de préserver le bien-être et la vitalité de notre organisme.

Elle s'appuie sur 3 piliers fondamentaux :

- l'alimentation et la digestion,
- l'activité physique,
- la gestion du stress et des émotions.

PEDAGOGIE

Cette formation est une **initiation** aux bienfaits de la naturopathie :

- éléments de théorie, sur les piliers,
- prises de conscience, au travers de questionnaires, d'exercices,
- pratiques à installer, dans sa vie au quotidien.

Une 1^{ère} découverte et peut être l'envie d'aller plus loin.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- comprendre ce qui entrave leur vitalité,
- découvrir les clés pour optimiser le fonctionnement de leur organisme,
- apprendre à personnaliser leur alimentation,
- s'accorder du temps "pour soi" pour déconnecter, lâcher prise et revenir à l'essentiel

THEMES pouvant être abordés

Présentation de la Naturopathie

Son rôle et son champ d'action dans le maintien de notre vitalité et du bon fonctionnement de notre organisme

La bio-individualité

Apprendre à se connaître, à travers la notion de "morphotypologie"

Détermination du profil, à travers un QCM ; observation des lignes du corps et du visage...

Cet outil de classification permet de connaître nos prédispositions : nos forces et nos fragilités.

L'alimentation

Son rôle dans le maintien de notre énergie et bon fonctionnement de notre organisme. Focus sur les aliments vitalisants et dévitalisants.

Construire ses repas en fonction de sa bio-individualité

Optimiser son énergie et sa vitalité ainsi que sa digestion

Réguler naturellement son poids sans restriction

Technique de relaxation (Body Scan)

Apprendre à porter son attention, sur les différentes parties de son corps et libérer le mental

Le rôle de la digestion sur la vitalité

Exercice pratique pour corriger son alimentation

Appréhender les différents stress existants et leur impact sur notre organisme

Les différents types de stress émotionnel

Apprendre à différencier le stress ponctuel du stress chronique et les autres formes de stress

En comprendre les conséquences sur notre organisme

Focus sur l'alimentation acido-basique, permettant de lutter contre l'acidification de notre organisme et sur les plantes et compléments alimentaires anti-stress

Les bienfaits de l'activité physique sur notre organisme et notre psychisme

Le pouvoir des super aliments : les bons réflexes pour créer de la vitalité

Les bienfaits des algues, des produits de la ruche, des graines germées, des oléagineux, des jus,... pour booster notre organisme naturellement.