

BASES FONDAMENTALES DE L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

"Que ton aliment soit ton seul
médicament."

Hippocrate

- Jour 1**
- Etude de la physiologie du corps humain et de ses besoins.
 - Etude des troubles fonctionnels de l'organisme (inflammatoires, digestifs, ORL....).
- Jour 2**
- Etude des organes éliminateurs.
 - Comment les aider ou les stimuler.
- Jour 3**
- Etude du système digestif & des digestions.
 - Comprendre les mélanges alimentaires et leurs conséquences.
- Jour 4**
- Principes et techniques de détoxination.
 - Définir et mettre en place facilement une alimentation saine.
- Jour 5**
- Découvrez les compléments alimentaires et les super aliments reconnus par la pharmacopée.
 - Zoom sur ceux qui soutiennent profondément la santé. Bien les choisir et comment les utiliser.

CURSUS 1

Formation de 35 h

**Conseiller en
Rééquilibrage Alimentaire**

En semaine, sur 5 journées de
8 h 30 à 16 h 30

INTÉRÊTS

Cette formation a pour but d'apporter les connaissances essentielles pour agir sur une des premières causes de nos dysfonctionnements organiques : **l'alimentation !**

Vous comprendrez comment fonctionne le corps humain et saurez définir les causes des troubles physiologiques afin d'adapter les réformes alimentaires nécessaires.

Vous saurez choisir si besoin, les compléments alimentaires les plus adaptés au soutien de l'organisme.



Conseiller en Hygiène Alimentaire

STAGES COMPLÉMENTAIRES

28 h

*En semaine, sur 4 journées
de 8 h 30 à 16 h 30*

INTÉRÊTS

Cette formation qui complète celle de conseiller en rééquilibrage alimentaire vous permettra d'avoir une vision et des connaissances plus larges sur l'alimentation et ses différentes écoles.

Vous étudierez les dysfonctionnements organiques les plus courants pour mieux les connaître et élargir votre champ de compétences et d'action.

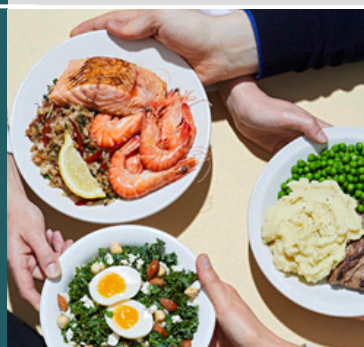
La compréhension du rôle des différents systèmes et de leurs interdépendances vous fera prendre conscience des liens qui les unissent, des interactions entre eux.

LES DIFFÉRENTES APPROCHES NUTRITIONNELLES

14h

PHYSIO DYSFONCTIONNEMENT DES SYSTÈMES & INTERACTIONS

14h



*Programme détaillé
dans stages annexes.*



PRINCIPES & PRATIQUE DE L'HYGIÈNE PHYSIQUE

*"La force qui est en chacun de nous
est notre plus grand médecin."*

Hippocrate

- Jour 1**
- Les grandes règles à adopter dans la pratique d'une activité physique physiologique.
 - Pratique de la gymnastique santé.
- Jour 2**
- Pneumologie & postures : savoir associer les respirations au mouvement, dans le but de favoriser l'auto-massage des organes pour les aider dans leurs fonctions.
 - Définir une activité physique adaptée en fonction des besoins et de la morphologie de chacun.
- Jour 3**
- Hydrologie : Les bienfaits de l'eau. Ses utilisations externes ou internes.
- Jour 4**
- Méthodes de soulagement pour la gestion des douleurs (réflexologie, dérivation, cataplasme...).

CURSUS 2

Formation de 28 h

Conseiller en Hygiène Physique

**En semaine, sur 4 journées de
8 h 30 à 16 h 30**

INTÉRÊTS

- Cette formation a pour but de découvrir la biokinésie, technique issue du mariage entre le yoga et la gymnastique.
- Pratiquer l'art de mettre le corps en mouvement pour l'assouplir, le tonifier, le muscler et aider toutes les fonctions organiques.
- Acquérir des techniques complémentaires pour stimuler l'élimination des déchets ou soulager les douleurs.



GERER LA CHARGE MENTALE PAR L'HYGIÈNE NERVEUSE

*"L'homme doit harmoniser
le corps et l'esprit ."*

Hippocrate

- Jour 1**
- Comprendre comment fonctionne le mental.
 - Impact du stress sur l'organisme.
 - Définir sa charge mentale.

- Jour 2**
- Tour des méthodes de relaxation pour retrouver le calme intérieur.
 - Bienfaits et Pratique de la méditation .
 - Outils de gestion rapide du stress.

CURSUS 3

Formation de 14 h

Conseiller en Hygiène Nerveuse

En semaine, sur 2 journées de
8 h 30 à 16 h 30

INTÉRÊTS

- Cette formation a pour but d'identifier les rouages et la mécanique de notre cerveau pensant.
- Apprendre à dompter le mental pour l'empêcher de vider le corps de sa charge énergétique.
- Prendre conscience de son corps, l'écouter pour apprendre de lui.

