



LA DÉTOX SOUS L'ANGLE DE LA NATUROPATHIE MTE

« Initiation à la détox et ses bienfaits pour votre santé »

Objectif du cours

Identifier ce qu'est la notion de détox dans l'idée de stimuler et de soutenir les forces d'autoguérison du corps par des voies naturelles, en tenant compte des saisons.

A la fin du cours vous serez capable :

- De décrire la notion de détox et d'en identifier les grands axes
- D'utiliser une ou plusieurs techniques de détox
- D'expliquer ce qu'est l'approche holistique
- De décrire ce qu'est la MTE (Médecine Traditionnelle Européenne)

Prérequis

- La matière étant dense, une présence attentive ainsi qu'une participation engagée sont attendus des participants, afin d'atteindre les objectifs de ce cours.

Durée

8 h de formation sur 1 jour

Programme

- Préambule
- Définition « approche holistique » & « MTE »
- Définition & Notion de « Terrain » en Naturopathie
- Les émonctoires
- Les différents types de toxines et déchets
- Origines des toxines et conséquences s/notre santé
- Le drainage des toxines et des déchets
- Détox en pratique
- Hydratation
- Respiration (cohérence cardiaque)
- Les clés de la détox en Nutrition – Micronutrition
- Les plantes détox (phyto-aromathérapie)

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques et pratiques

(Méthodes ; expositive, interrogative, démonstrative, expérimentielle)

Moyens pédagogiques

Flipchart – PPT – Support de cours – Vidéo – Jeu brise-glace – Quiz en ligne -

Bibliographie

Formatrice

Valérie LIAND

Voir le lien sur le site

Lieu : Ecole Gedane Sàrl, Côtes-de-Montbenon 30, 1003 Lausanne

Date

Voir sur le site

Horaire : 9h00 à 18h00

Prix

Voir sur le site

Équipements nécessaires à la pratique

Merci de prendre avec vous un tablier, des gants jetables ainsi que de quoi prendre des notes.

Nota bene : merci de bien vouloir nous indiquer, lors de votre inscription, de possibles allergies

Formulaire d'inscription

Se trouve sur le site internet