

# LA NATUROPATHIE

## PROGRAMME DU 7 AU 13 JUILLET 2022

### **Jour 1 : *La naturopathie, une approche globale et préventive de la santé naturelle***

S'initier aux bases de la naturopathie et du mieux-vivre, par une hygiène de vie retrouvée.

Ses principes, ses bienfaits, la consultation, le bilan de vitalité, les techniques utilisées.

### **Jour 2 : *Les conseils du naturo pour un été au top !***

Les bienfaits du soleil, la vitamine D, préparer et protéger sa peau, l'alimentation, les huiles essentielles de l'été, le contact avec la nature, le lâcher prise.

Chouchouter ses jambes : améliorer sa circulation, bouger, massage anti-jambes lourdes, recette d'un soin maison, toucher drainant lymphatique.

### **Jour 3 : *Initiation à la nutrition chronobiologique***

Pratique basée sur l'horloge biologique interne, elle répond aux besoins physiologiques de votre corps en fonction des différentes sécrétions hormonales et enzymatiques. Elle permet d'adopter de bonnes habitudes alimentaires, pour se maintenir en bonne forme avec un équilibre de poids durable. Il s'agit de manger certains types d'aliments au moment où votre corps les assimile le mieux.

### **Jour 4 : *Détox, diète, monodiète, jeûne...***

Quelles sont les différences et les bienfaits de ces pratiques ? Que choisir et comment s'y mettre en douceur ? Précautions et contre-indications.

### **Jour 5 : *Stress, sommeil, relaxation***

Le mécanisme physiologique du stress. Bon ou mauvais stress ?

Les remèdes naturels, la relaxation, la cohérence cardiaque

Les massages et techniques réflexes. Exercice pratique d'automassage

### **Jour 6 : *Les cosmétiques naturels***

Généralités, la peau, les perturbateurs endocriniens. Comment bien choisir ses produits ?

Et si je les faisais moi-même ? Exemple de recette.