

2022



INITIATION A LA NATUROPATHIE

LES GRANDS PRINCIPES DE LA
NATUROPATHIE ET LES SECRETS DES
NATUROPATHES POUR RESTER EN
PLEINE FORME SELON LES 4
TECHNIQUES MAJEURES :
ALIMENTATION, DRAINAGE ET
NETTOYAGE DU CORPS, ÉQUILIBRE
ÉMOTIONNEL ET ACTIVITE PHYSIQUE

6 demi-journées pour découvrir
les principes de la pleine forme
selon la naturopathie



PROGRAMME

Des apports pour comprendre, des outils pour mettre en pratique, du concret pour intégrer au quotidien

1ere et 2eme demi-journées :

La naturopathie et ses fondements

- La science des "humeurs"
- "Le bon sens fait le bon sang"

Les clés d'une alimentation revitalisante, saine et joyeuse : le frais, le cru, le vital, l'agriculture locale et biologique, la frugalité

- Connaître les enjeux d'une bonne alimentation, et savoir bien choisir ses aliments, ses modes de cuisson...afin d'en préserver toutes les qualités nutritionnelles et en tirer le meilleur.
- Mieux digérer et prendre soin de ses intestins pour une meilleure santé : bien digérer, c'est profiter des nutriments que nous offre l'alimentation. Un peu de physiologie et il sera plus facile de comprendre les principes qui peuvent améliorer votre digestion.
- Eviter les pièges de l'alimentation moderne et adjoindre ponctuellement des "boosters" pour soutenir l'organisme et combler les éventuelles carences dues à l'environnement et au métabolisme propre à chacun.
- Les différents types de jeûnes-diètes : comment s'y retrouver et savoir celui qui vous convient le mieux



Pour en savoir plus sur le contenu de cette proposition, appelez-moi au 06 52 67 20 78.

Il s'agit d'une initiation, au terme de laquelle vous aurez des clés de compréhension et des capacités à appliquer à titre personnel, pour votre bien-être et celui de toute la famille
modalités pratiques en dernière page



3^{ème} et 4^{ème} demi-journées

L'utilisation des bienfaits naturels des plantes et de l'eau au quotidien, la phytothérapie

- Les élixirs de Bach et les bourgeons pour soutenir au niveau subtil et émotionnel
- Les plantes sèches et les plantes fraîches, une panacée pour la santé
- La petite trousse des huiles essentielles indispensables pour la famille
- L'eau, vecteur de vie



L'équilibre émotionnel

- Les émotions bien gérées sont une force. Mal gérées, elles nous envahissent et peuvent nous empoisonner la vie. Les reconnaître et les comprendre, physiologiquement et mentalement et apprendre à les accueillir
- La respiration, socle de la sérénité : les principes clés de la respiration, la cohérence cardiaque, centrage et relaxation
- Habitudes de vie de l'Homme heureux : « sommeil, activité physique, plaisir, stimulation et développement personnel ». Comment l'intégrer dans son quotidien ?



A l'appui des apports théoriques, nous échangerons sur comment la mise en pratique, avec aussi des exercices et analyses de cas/questions.

Pour en savoir plus sur le contenu de cette proposition, appelez-moi au 06 52 67 20 78.

modalités pratiques en dernière page



5 ème et 6ème demi-journées L'hygiène de vie au fil des saisons

- Chaque saison nous invite à suivre son rythme. L'organisme est calé sur cette chronobiologie qu'il est important de suivre pour profiter pleinement de la force vitale qui nous anime

- La cure de détox pour nettoyer son organisme de façon naturelle et en toute sécurité



Gérer le stress en toute sérénité

-Le stress est une réaction naturelle de l'organisme aux agressions. La naturopathie nous propose des techniques et outils naturels pour faire face et retrouver plus de sérénité



Renforcer son immunité avec des techniques naturelles

- Se revitaliser, c'est améliorer sa capacité d'auto guérison, donc son immunité. Pour cela, de quoi a besoin notre organisme ? Qu'est-ce que la naturopathie peut mettre à notre disposition ?

**Vous souhaitez des informations complémentaires ou vous inscrire :
appelez moi au 06 52 67 20 78 ou envoyez un mail à l'adresse
bernaud.gaelle@gmail.com**

modalités pratiques en dernière page



Modalités :

6 demi-journées à Bressuire, lieu-dit la Bennerie, vous êtes accueillis dans un lieu confortable et en connexion directe avec la nature, en intérieur et en extérieur

6 samedis matins (9h-12h30) répartis sur 7 mois
groupe de 3 personnes minimum, 7 maximum

Tarifs

350 € pour la totalité du cycle (60 euros la 1/2 j de 3.5h)
inscription avec acompte de 60€

pour les personnes à revenus modestes, consultez-moi

Dates

le 23 avril, le 21 mai, le 25 juin, le 23 juillet ou le 20 août, le 17 septembre et le 15 octobre 2022

ces dates sont proposées ; lorsque le groupe sera formé, nous calerons ensemble le calendrier convenant à tous/toutes : nous pourrons décaler le démarrage et/ou changer certaines dates.

"Je suis Gaëlle Bernaud, coache de santé globale (physique et psychique) et thérapeute en relation d'aide depuis plus de 10 ans. Naturopathe-éducatrice de santé, j'ai à coeur de transmettre une vision bienveillante et naturelle du "prendre soin de soi".

Formatrice pour adultes, je suis passionnée et enthousiasmée par l'idée de partager, d'apprendre et d'expérimenter.

Nous sommes une pensée, un ressenti et un agir ... nous sommes un mental, des émotions, des sens et une physiologie ... c'est en conjuguant toutes ces dimensions que nous parvenons à Etre, en harmonie avec l'ensemble du vivant (notre corps, nos relations inter-personnelles et notre environnement) et à révéler notre plein potentiel."

Vous souhaitez des informations complémentaires ou vous inscrire :
appelez moi au 06 52 67 20 78 ou envoyez un mail à l'adresse
bernaud.gaelle@gmail.com