



## Formation Continue

### Accompagnement au Jeûne

#### Public concerné

---

Naturopathes en formation ou diplômés

#### Objectif de la formation

---

Cette formation permet au praticien d'accompagner le client dans le jeûne en cabinet, en centre de jeûnes ou dans le cadre de séjours qu'il propose.

#### ☛ Objectifs professionnels :

- Savoir individualiser l'accompagnement du jeûne en fonction de la vitalité, l'état humoral et émonctoriel, l'état neuro-psychique, le niveau de conscience.
- Savoir utiliser les dix techniques de la naturopathie dans le cadre d'un jeûne holistique.
- Savoir prévenir et palier aux désagréments et inconforts du jeûne à l'aide des outils naturopathiques.
- Connaître les différents types de jeûnes ; connaître les contre-indications au jeûne

#### Formatrices

---

##### Virginie Caubert :

Naturopathe, aromaturge et olfactothérapeute, formatrice en naturopathie, accompagnante de jeûnes et formatrice au sein du réseau Jeûne et Bien-être, cofondatrice de Naturilys, école pratique de naturopathie, docteur en sciences du vivant et de la santé

##### Rosina Turco :

Sophrologue-Relaxologue. Accompagnante de jeûne. Formatrice à Naturilys en Relaxologie.

#### Prérequis

---

- Être naturopathe ou en cours de formation de naturopathie
- Avoir suivi en distanciel la journée de formation « Physiologie du Jeûne » avant d'intégrer le module (Prochaine session le 16 septembre)

Nous contacter pour les dates et modalités à [coordination@naturilys.fr](mailto:coordination@naturilys.fr)



## Perspectives

---

Dans la continuité de ce parcours, le partenariat établi entre Naturilys et le réseau Jeune et Bien-Être vous ouvre la possibilité de postuler auprès du réseau Jeune et Bien-être pour réaliser un stage d'immersion en milieu professionnel.

## Moyens pédagogiques et matériel

---

- Expérimentation supervisée
- Apports théoriques et applications pratiques
- Supports papiers, audio
- Présentation d'outils pratiques et mise en application
- Projection sur vidéo-projecteur

## Déroulement de la formation

---

Cette formation s'établit sur 5 jours.

**Session 2023 : du 21/05/2023 au 26/05/2023.**

Accueil et démarrage : le 21/05/2023 à 17h

Clôture et départ : le 26/05/2023 à 12h

En résidentiel

Lieu : L'Oasis du Vercors, Chabottes, 26420 Saint-Agnan-en-Vercors

Matériel : Un questionnaire santé préalable est envoyé et ainsi que le matériel à prévoir lors de l'envoi du dossier pratique et de la convocation.

Nombre de participants : de 8 à 12

## Programme de la formation

---

Jour 1 : 17h-19h30

- Accueil- Rencontre du groupe-Programme
- Introduction au Jeune

Jour 2 : 8h-12h – 15h-18h

Matin :

- Application individualisé : Suivi personnalisé
- Approche pratique : Pratique corporelle
- Focus théorique :  
« Qu'est-ce qu'un jeûne réussi ? »



## Protocole du Jeûne : Préparation du jeûne, reprise alimentaire, jeûne holistique

### Après-Midi :

- Approche pratique et expérimentation : marche douce (2h)
- Focus sur les bienfaits du jeûne

### Jour 3 : 8h-12h – 15h-18h

#### Matin :

- Application individualisé : Suivi personnalisé
- Approche pratique : Pratique corporelle et Outils créatifs 1. Application

#### Après-Midi :

- Approche pratique et expérimentation : marche douce (2h)
- Retour partagé d'expérience

### Jour 4 : 8h-12h – 17h-20h

#### Matin :

- Application individualisé : Suivi personnalisé
- Approche pratique : Pratique corporelle. Application
- Focus théorique : « Jeûne et activité physique ; jeûne et perte de poids ; jeûne et prévention des maladies de civilisation »

#### Après-Midi :

- Approche pratique : Outils créatifs 2. Application
- Retour partagé d'expérience
- Approche pratique et expérimentation : marche nocturne douce (2h)

### Jour 5 : 8h-12h – 16h-19h

#### Matin :

- Application individualisé : Suivi personnalisé
- Approche pratique : Pratique corporelle. Application
- Focus théorique : « La posture professionnelle du praticien » - « Prévenir et palier aux désagréments ; accompagner les process de changements chez le jeûneur »

#### Après-Midi :

- Approche pratique et expérimentation : marche douce (2h)
- Atelier pratique : Préparation du repas de reprise
- Reprise alimentaire

### Jour 6 : 8h-12h

#### Matin :

- Atelier pratique : Petit déjeuner après reprise alimentaire



- Evaluation
- Retour d'expérience
- Clôture - Bilan

## Modalités évaluations

---

### Evaluation des compétences stagiaires :

Dans le cadre de la formation professionnelle continue, cette formation est soumise à évaluation permettant sa validation.

- Questionnaire écrit

*Evaluation de la formation* : Questionnaire en remplir en fin de formation

## Tarif

---

Session complète comprenant supports techniques, évaluation, hébergement.

**Tarif : 760 € (prévoir 2 règlements : 1 pour Naturilys de 630€, 1 pour l'hébergeur 130 €)**

## Conditions d'inscription

---

L'inscription à ce module de formation continue se fait au moyen du bulletin d'inscription joint et d'un chèque d'acompte de 210€.

**A noter :** - Préinscription possible par téléphone ou par mail.  
L'inscription sera définitive à la réception de l'acompte et du bulletin d'inscription.  
- Les dates peuvent être soumises à modification.  
- Pour tous renseignements, n'hésitez pas à nous contacter.  
- SEULS LES DOSSIERS COMPLETS SERONT VALIDÉS.  
NB : Vous bénéficiez d'un délai de rétractation de 14 jours.

#### Conditions générales de vente

**Article 1 : Inscription.** Les frais de formation englobent la formation et le dossier technique complet. Dès réception de votre bulletin d'inscription accompagné de votre règlement d'acompte de 30 % du montant de la formation, NATURILYS vous fera parvenir, dans un premier temps, votre contrat de formation, qui permettra par retour auprès de NATURILYS de valider votre inscription, le chèque d'acompte étant alors encaissé. Votre dossier pratique (plan d'accès, matériel, horaires, convocation) vous sera ensuite adressé une quinzaine de jours avant le début de la formation.

#### Article 2 : Conditions de règlement.

Votre acompte doit être adressé à NATURILYS - Espace Barral, 7 rue des Fabriques - 26150 DIE. Le solde du règlement devra être remis à NATURILYS au plus tard le 1<sup>er</sup> jour du stage et sera encaissé à son issue. Il vous appartient de valider avec votre employeur l'imputabilité de votre formation.

**Article 3 : Annulation / Report.** En cas d'annulation moins de 10 jours calendaires avant les dates de formation choisies, ou d'absence lors du déroulement des journées de formation, le paiement intégral de la formation est dû à NATURILYS à titre de dédit.

Jusqu'à 11 jours calendaires avant le début de la session de formation choisie, une retenue de 30 % des frais de formation s'applique, soit le montant de l'acompte versé. NATURILYS se réserve le droit de reporter les dates ou de modifier le lieu de formation si des circonstances indépendantes de sa volonté l'y obligent.

## Coordination stagiaires

---

Administratif: Julie Vincent – 07 57 42 26 39. Courriel : [coordination@naturilys.fr](mailto:coordination@naturilys.fr)

## Conditions d'information du public

---

Diffusion numérique : site internet, réseaux, lettre d'information.

Naturilys Ecole pratique de naturopathie

Espace Barral, 7 rue des Fabriques – 26 150 DIE

coordination@naturilys.fr • www.naturilys.fr • N° SIRET 83415711700021 • N° d'agrément de formation 8426026872