

#### Public concerné

---

Naturopathes en formation ou diplômés d'une école agréée OMNES.

#### Objectif de la formation

---

Cette formation permet au praticien d'accompagner le client dans l'expérience du jeûne en cabinet, en centre de jeûne 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 neuropsychique, 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
- Savoir mobiliser des ressources holistiques pour accompagner les jeûneurs

#### Formatrice

---

##### **Virginie Caubert :**

Naturopathe, aromatologue 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

#### Prérequis

---

Etre en cours de formation en naturopathie ou avoir obtenu le diplôme de naturopathe d'une école agréée OMNES.

## Moyens pédagogiques et matériel

---

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

## Déroulement de la formation

---

Cette formation se déroule sur 1 jour en distanciel + 6 jours en résidentiel.

➤ **Session 2024 :**

**Physiologie du jeûne : Rappels et approfondissements**  
**Le 25 septembre 2024 en distanciel**

➤ **Expérimentation du jeûne et intégration des compétences professionnelles**

**Du 20 au 25 octobre 2024.**

Accueil et début du stage : le 20/10/2024 à 17h - Clôture et départ : le 25/10/2024 à 12h

En résidentiel - Lieu : L'Oasis du Vercors, Saint-Agnan-en-Vercors

Matériel : **Un questionnaire santé préalable est envoyé ; sa validation conditionne l'inscription à la formation.** Dans un deuxième temps, sont transmis le dossier pratique, la liste du matériel à prévoir et la convocation.

Nombre de participants : de 8 à 12

## Programme de la formation

---

- Physiologie du jeûne : Rappels et approfondissements
- Introduction
- Définitions
- Historique
- Le jeûne, un principe naturel
- Les différents types de jeûne
- Physiologie du jeûne
- A la recherche du glucose
- Réaction adaptative : neuro-végétative, énergétique, neuro-hormonale, hydro-électrolytique
- Mécanismes généraux
- Mécanismes systémiques
- Préparation du jeûne
- Reprise alimentaire
- Indications et contre-indications
- Bibliographie

## **Expérimentation du jeûne et intégration des compétences professionnelles**

### Jour 1 : 17h-19h30

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

### Jour 2 : 8h-15h

- 8h - 8h45 : Application individualisée : Suivi personnalisé
- 9h – 10h : Approche pratique : Pratique corporelle appliquée au jeûne
- 10h15 – 11h45 : Focus théorique :  
Qu'est-ce qu'un jeûne réussi ? Préparation / Accompagnement / Reprise
- 12h – 15h : Approche pratique et expérimentation : marche douce  
Atelier pratique : Outil : sophro-visualisation et connexion à la nature  
- Application

### Jour 3 : 8h-15h

- 8h - 8h45 : Application individualisée : Suivi personnalisé
- 9h – 10h : Approche pratique : Pratique corporelle appliquée au jeûne
- 10h15 – 11h45 : Focus théorique :  
Prévenir et palier les désagréments
- 12h – 15h : Approche pratique et expérimentation : marche douce  
Atelier pratique : Outil : lieu ressource dans la nature - Application  
Retour d'expérience partagé

### Jour 4 : 8h-15h

- 8h - 8h45 : Application individualisée : Suivi personnalisé
- 9h – 10h : Approche pratique : Pratique corporelle appliquée au jeûne
- 10h15 – 11h45 : Focus théorique :  
Jeûne et perte de poids – Jeûne et activité physique
- 12h – 15h : Approche pratique et expérimentation : marche douce  
Atelier pratique : Outils créatifs – Application  
Retour d'expérience partagé

### Jour 5 : 8h-15h ; 19h-20h

Matin :

- Application individualisée : Suivi personnalisé
- Approche pratique : Pratique corporelle. Application
- Focus théorique :  
Clés d'accompagnement d'un jeûne holistique

Après-Midi :

- Atelier pratique : Préparation du repas de reprise et du petit déjeuner
- Reprise alimentaire

### Jour 6 : 8h-12h

- Atelier pratique : Petit déjeuner après reprise alimentaire
- Evaluation

- Retour d'expérience – Intégration de l'expérience personnelle et de l'expérience des pairs en compétences professionnelles
- Clôture – Bilan

## Modalités évaluations

Ce module de formation continue n'est pas soumis à évaluation. Une attestation de formation continue vous sera délivrée sur demande à l'issue des six jours.

## Tarif

Tarif : 960 € nets de taxe (incluant les supports techniques et pédagogique, votre prise en charge de votre arrivée le 1er jour à votre départ le dernier jour).

Prise en charge possible FIFPL- règlement échelonné possible

## Conditions d'inscription

L'inscription à ce module de formation continue se fait au moyen du bulletin d'inscription joint, d'un chèque d'acompte de 30% soit 290€ et du retour du questionnaire santé. Un entretien téléphonique pourra être proposé.

**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 Barrai, 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

**Administration :** Fabienne Vernay – 07 57 42 26 39. Courriel : administration@aescalape.eu

**Chargée de formation :** Virginie Caubert. Courriel : naturellementsante@yahoo.fr

## Conditions d'information du public

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



REPUBLICQUE FRANÇAISE

Organisme de formation certifié Qualiopi n° FR76278-1

<b>PARTICIPANT :</b>		
Nom :	Prénom :	Situation de famille :
Date de naissance :	Lieu :	Nationalité :
Adresse :		
Code postal :	Ville :	Tél. fixe :
E-mail (lisiblement SVP) :	Mobile :	
<b>FORMATION :</b>	<b>SOCIETE :</b> (si prise en charge employeur)	
Intitulé du stage : accompagnement au jeûne Date(s) : 25/09/2024 - 20 au 25/10/2024 Lieu : L'Oasis du Vercors Tarif (net de taxe) : 960€	Nom :  Adresse :  Nom du responsable formation ou de la personne en charge du suivi du dossier : Fonction : Tél /email :	

## 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**, ÆSCULAPE vous fera parvenir, dans un premier temps, votre contrat de formation, qui permettra par retour auprès d'ÆSCULAPE 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 ÆSCULAPE – Europarc Sainte Victoire – Bat 10 – Rte de Valbrillant – 13590 MEYREUIL. Le solde du règlement devra être remis à ÆSCULAPE 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 ÆSCULAPE 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.

ÆSCULAPE 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.

Date :

Tampon de la société et signature (le cas échéant) :

Signature du participant :

Tarif valable et applicable à partir du 1er septembre 2023