

FORMATION CONTINUE

Accompagnement professionnel du Jeûne

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 2026 :**

Physiologie du jeûne : Rappels et approfondissements
Le 8 septembre 2026 en distanciel

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

Du 25 au 30 septembre 2026.

Accueil et début du stage : le 25/09/2026 à 17h - Clôture et départ : le 30/09/2026 à 12h

En résidentiel - Lieu : L'Archipel 948 Les Coustètes, 04150 Simiane-la-Rotonde

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 : 1160 € 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 348€ 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 Barral, 7 rue des Fabriques - 26150 DIE. Le solde du règlement devra être remis à NATURILYS au plus tard le 1^{er} 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 70 20 51 83. Courriel : administration@aesculape.eu

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

Conditions d'information du public

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

Bulletin d'inscription formation 2026

PARTICIPANT :

Nom : _____ Prénom : _____ Situation de famille : _____
 Date de naissance : _____ Lieu : _____ Nationalité : _____
 Adresse : _____
 Code postal : _____ Ville : _____ Tél. fixe : _____
 E-mail (lisiblement SVP) : _____ Mobile : _____

FORMATION :

Intitulé du stage : accompagnement au jeûne
 Date(s) : 8/09/2026 - 25 au 30/09/2026
 Lieu : L'Archipel Simiane la Rotonde
 Tarif (net de taxe) : 1160€

Tarif valable et applicable à partir du 1^{er} janvier 2026

SOCIÉTÉ : (si prise en charge employeur)

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 – 80 avenue Fernand Benoit 13090 Aix en Provence. Le solde du règlement devra être remis à ÆSCULAPE au plus tard le 1^{er} 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 :