

Formation professionnelle d'accompagnateur en séjour de jeûne



Dates : 1 seul module, 3 propositions de dates : **Module 1 : du 5 au 29 Octobre 2021, du 28 mars au 1^{er} Avril 2022, du 9 au 13 Mai 2022**

Horaires : 8h 30 à 12h 30 et 14h à 18h

Lieu : CNR de Geay, Moulin de Billoteau, Aux Sources de Gaïa

Organisateur : CNR-Formations

Formateurs : **Carole Anne et Christophe CANNAUD**
Naturopathes, accompagnateurs en séjour de jeûne

Tarif stagiaire en cours de formation au CNR : 750 €

Tarif anciens stagiaires CNR : 900 €

Auditeurs libres, hors CNR : 1080 €



Requis

Cette formation est accessible aux naturopathes ou praticien en massages bien-être, certifiés en formation, ainsi qu'à tout praticien certifié d'une spécialité de santé.

Déroulement du module de formation

Le candidat apprend à conduire un séjour de jeûne, tout en jeûnant lui-même. Le programme est constitué de telle façon que l'apprenant se forme tout en pratiquant. Son cursus d'apprentissage ressemble à un séjour de jeûne, où chaque activité est supervisée avec retour d'expérience. La formation propose une alternance de cours et d'ateliers de formations sur les techniques de jeûne.

Suivi de formation

Objectif :

L'apprenant peut expérimenter, apprendre, vérifier et valider par lui-même, avec le suivi d'un formateur, ce qu'il proposera ensuite en clientèle une fois certifié.

Chaque apprenant est suivi de façon individualisée pendant toute la formation en séjour de jeûne, par des formateurs expérimentés, coaches professionnels en jeûne, afin d'évaluer son suivi, son ressenti ou ses difficultés, et d'adapter son parcours en fonction de ses capacités et besoins.

A la fin du module de formation, l'apprenant sera capable de conduire un séjour de jeûne en toute sécurité, avec sa clientèle.

Programme sur 5 jours : accompagnateur en séjour de jeûne

J-1 :

- Présentation du programme de formation
- Le jeûne dans l'histoire, dans les traditions, dans la médecine et la santé
- Évaluation des intentions, objectifs et motivation du jeûneur,
- L'entretien préalable au séjour de jeûne et les contre-indications
- La physiologie du jeûne
- L'organisation d'un séjour (activités, soins, repos, drainages)
- Les adaptations possibles au jeûne (Détox, monodiète, conseils personnalisés)

J-2 :

- Étude des 10 techniques naturopathiques au service du jeûneur
- La relation quotidienne aux 5 grands éléments
- Techniques de nettoyages et purifications physiologiques, notion de panchakarma
- Utilisation de la phytothérapie spécifique pendant le jeûne
- Les soins individualisés : comment les faire, les choisir, les organiser

J-3 :

- Les activités pendant le jeûne : en individuel et en groupe
- La randonnée et sa gestion énergétique
- Importance de la respiration, pranayamas, bol d'air Jacquier
- L'alimentation énergétique, notion de prana
- Gestion des crises curatives : prévention et astuces
- L'encadrement psychoémotionnel du jeûneur

J-4 :

- Les effets positifs du jeûne au niveau physiologiques
- Les effets positifs du jeûne au niveau psychologique et moral
- Impacts écologiques proche et global du jeûne
- La reprise alimentaire au sortir du séjour de jeûne
- Comment gérer l'alimentation dans les jours et semaines après un jeûne
- Le rythme des jeûnes

J-5 :

- La législation autour du jeûne et des activités proposées pendant un séjour
- Comment organiser un stage de jeûne et le faire connaître ?
- L'hygiène et l'équilibre de l'accompagnateur en séjour de jeûne
- Responsabilité et disponibilité de l'accompagnateur
- Examens de fin de formation : évaluations théorique et pratique, réalisation d'un projet

Tenue et Matériel à apporter pour le stage :

- Tenue et chaussure de marche, tenue souple pour les activités
- Matériel pour douche rectale et lavement
- 1 paréo ou drap de relaxation, 5 serviettes

Une liste précise sera envoyée avant le séjour, dès l'inscription, ainsi que les recommandations diététiques. L'idéal est de séjourner sur place ou proche du lieu de formation (conditions sur demande)

Certification du stage :

A l'issue de cette formation, vous repartirez avec un certificat d'« **accompagnateur ou accompagnatrice en séjour de jeûne** » en ayant acquis les fondamentaux **des techniques du jeûne** que vous pourrez alors proposer en groupe à votre clientèle, en l'associant à des séjours de ressourcement, de bien-être et d'immersion en nature.

Demande d'inscription « Accompagnateur (trice) en séjour de jeûne »



NOM : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

_____ Tel : _____

E-mail : _____

Je suis : ☐ stagiaire suivant mes cours au CNR
☐ ancien(ne) stagiaire du CNR
☐ Auditeur ou auditrice libre

☐ Je demande mon inscription à la formation « **Accompagnateur (trice) en séjour de jeûne** » organisée par le CNR-Formation à Geay, aux dates suivantes : (choisissez votre séjour de formation) :

- ☐ du 25 au 29 Octobre 2021
- ☐ du 28 Mars au 1^{er} Avril 2022
- ☐ du 9 au 13 Mai 2022

et m'engage à respecter les modalités du règlement détaillé ci-dessous.

☐ Je joins une lettre de motivation de mon projet professionnel et un CV

☐ Je joins le règlement complet avec cette inscription pour valider la réservation de ma place au module de formation. Merci d'envoyer 2 chèques de valeur égale, en divisant par 2 le montant global.

Le premier chèque sera encaissé à l'inscription, le second, en fin de formation.

(les stagiaires en cours de formation peuvent nous contacter pour un étalement des échéances).

Fait à _____ Le : _____

Signature :

(Vaut pour acceptation du règlement)

Extrait du règlement intérieur régissant les stages du CNR-Formations

Règlement des frais :

Ce stage ne peut pas être associé à l'un des stages réalisés en Centre régional et inclus dans les formations, ou stage Pro des minimum ou full-options. C'est un stage « complémentaire ».

En cas de désistement :

- jusqu'à 15 jours avant le stage, remboursement de 50% des acomptes
- de 15 jours avant le stage jusqu'au jour du stage, aucun remboursement des arrhes

Demande d'inscription : Le bulletin d'inscription ne vaut pas confirmation, celle-ci vous sera adressée à réception de votre courrier et en fonction des places disponibles.

Déroulement du stage :

Le Cnr se garde le droit de modifier le programme en cas de désistement accidentel d'un des intervenants. Les responsables du CNR se réservent le droit de renvoyer toute personne dont le comportement nuirait aux autres ou au bon déroulement du stage, et ceci sans aucun dédommagement financier.

Renvoyez ce bulletin d'inscription

à : CNR – Formations, 97 Rue Louis Thiers, 17300 ROCHEFORT / Mer

cnr@naturopathie.com - 05.46.99.97.64 - www.naturopathie.com