

# HYGIÈNE VITALE



**DURÉE** : 4 mois

**Formatrice** : **ALINE BOSSI**

Diététicienne, Nutritionniste  
Naturopathe, Iridologue  
Sophrologue

## Évaluation

QCM

1 devoir final à effectuer à la fin  
du module (moyenne à 10/20)

## Validation

Attestation d'étude

## TARIF

**MODULE EN E-LEARNING** : 240 €

## MODALITÉS DE RÈGLEMENT

- Paiement en ligne par carte bancaire sur le site [www.e-learning-formation.com](http://www.e-learning-formation.com) (paiement échelonné jusqu'à 6 mensualités)
- Paiement en 2 fois par chèques (à nous faire parvenir par voie postale) 1 chèque de 72,00 € (soit 30% à la commande, encaissé le mois de réception) + 1 chèque de 168,00 € (le solde, encaissé le mois suivant)
- Paiement en 6 fois par chèques (6 chèques de 40 € par voie postale)

*Vos 6 chèques seront encaissés le 15 ou le 30 de chaque mois*



L'hygiène vitale est une méthode de vie ayant pour but de conserver et d'améliorer la santé.

Ce module vous propose un cours sur l'éducation et la prévention, sur les méthodes des cures naturopathiques qui permettent de préserver votre santé, développer vos immunités naturelles et, de ce fait, retrouver votre harmonie physique et mentale.

Les médecines naturelles ne prétendent pas se substituer à l'allopathie, mais elles sont un véritable art de vivre.

## RÉSUMÉ DU PROGRAMME

### MODULE : HYGIÈNE VITALE

Rappels anatomiques

Différents concepts de la santé et de la maladie

Les 3 grands principes de la naturopathie

Le sens de la maladie

les 3 causes des maladies

Évolution des maladies

Les émonctoires

Introduction à la Diététique

L'alimentation

Les macronutriments

Les micronutriments

Déterminer le terrain

L'équilibre acido-basique

L'eau

Les différents régimes et leurs principales applications

Déterminer les terrains : constitutions, tempéraments, diathèses

Les cures naturopathiques

Différentes techniques hygiénistes en naturopathie :

Exercices physiques, l'hydrothérapie, les techniques manuelles, les techniques réflexes, les techniques vibratoires, énergétiques, psychiques, respiratoires...