

LES CONSEILS DU NATUROPATHE

VIDÉO OPTIONNELLE N°3

Les bénéfices de la naturopathie sur le fonctionnement général de l'intelligence émotionnelle n'est plus à prouver. En ce sens, à l'occasion de votre formation d'apprentissage, nous avons décidé de vous offrir cet éclairage supplémentaire.

Par ailleurs, en dehors de l'objectif premier qui demeure la maîtrise de votre intelligence émotionnelle, les retombées générales sur votre santé des méthodes naturopathiques peuvent être considérables.

Ainsi, avec chaque vidéo traitant des composantes de l'intelligence émotionnelle, vous pourrez bénéficier d'un éclairage complémentaire issu de la naturopathie sous forme d'une fiche conseil.

Mais, vous ne savez peut-être pas ce qu'est véritable la naturopathie. Explications :

QU'EST-CE QUE LA NATUROPATHIE ?

C'est une médecine traditionnelle qui, en tant que telle, respecte trois principes :

- Ne pas nuire au vivant et préserver la vie,
- Prévenir les maladies,
- Responsabiliser chacune et chacun sur sa santé et son bien-être.

FONDEMENTS DE LA NATUROPATHIE

Elle vise à prodiguer des soins visant à **renforcer les défenses de l'organisme par des moyens naturels**. Partant de l'énergie vitale de l'organisme, elle a pour objectifs la santé globale de l'individu, sa qualité de vie et l'auto-régénération de l'organisme.

Il s'agit d'une **médecine holistique** (travaille sur le corps et l'esprit), **préventive**, et elle travaille sur **les causes des pathologies**.



LES 10 TECHNIQUES

La naturopathie s'appuie sur trois techniques majeures, obligatoirement pratiquées par les naturopathes et sept techniques dites mineures qu'ils connaissent sans toutefois s'être spécialisés sur chacune d'entre elles.

Les 3 techniques majeures

- L'alimentation avec la bromatologie qui étudie tous les aspects de l'alimentation humaine conduisant un aliment à devenir un nutriment cellulaire,
- L'activité physique avec les exercices permettant de détoxifier le corps et à le redynamiser,
- La psychologie pour trouver le bon équilibre neuropsychique.

Les 7 techniques mineures

- Techniques respiratoires,
- Hydrologie,
- Techniques manuelles (*massages de bien-être*),
- Techniques de réflexologie,
- Phytologie,
- Techniques énergétiques,

LES 3 CURES

Pierre Valentin MARCHESSEAU, considéré comme le fondateur de la naturopathie en France, propose également trois types de cures :

- Une cure de désintoxication,
- Une cure de revitalisation,
- Une cure de stabilisation.

L'équilibre général obtenu avec les méthodes de naturopathie influe bien évidemment sur le fonctionnement de votre intelligence émotionnelle dans la mesure où **l'équilibre physique et mental optimise le processus général.**

Ainsi, avec les vidéos concernant chacune des 6 composantes, vous obtiendrez une fiche conseil. En somme, une spécificité de plus de cette formation.

