



Revivifier son système immunitaire par une approche naturopathie



Mme FARAI BLANDINE

INFORMATIONS



Blended Learning



Début le jeudi 24 mars 2022



DURÉE : 01:15

Prix : **53.00 €**

PROFILS : Naturopathe

PRE REQUIS :

- Aucuns dans le domaine du bien-être
- Aisance avec les outils informatiques (savoir ouvrir un lien inclus dans un mail, savoir partager un lien dans un drive, ouvrir un compte gratuit Genially (<https://genial.ly/fr/>))

MATERIEL :

Ordinateur, webcam, bonne connexion internet

CODE ACTIVITÉ : 6AD424

DESCRIPTION

Qui n'a pas rêvé de braver l'hiver sans ces maux: la gastro, les sinusites chroniques et les enrouements ?

Vous avez envie d'être dans la prévention avec des "solutions" naturelles, vous êtes au bon endroit.

Cette formation vous permettra d'être actifs dans l'acquisition de vos connaissances (compréhension du fonctionnement global du système immunitaire + acquisition de techniques naturelles à utiliser au quotidien).

Elle s'organise entre des temps synchrones et asynchrones. (Voir définition)

Temps synchrones :

Ils seront dédiés à de la compréhension en groupe:

- Soit par de l'apprentissage venant de l'animatrice par du contenu "descendant", du contenu interactif ou par des exercices collectifs (utilisation d'outils tels que le tableau blanc, des jeux d'associations, des Quizz, des tableaux à remplir)
- Soit par des temps d'échanges et de recherches en petits groupes (durant lesquels la référente de l'atelier passera de groupe virtuel en groupe virtuel)

Dans cette aventure, il est important que chacun se sente à l'aise (tant au niveau des outils numériques que dans la liberté de s'exprimer). La référente de l'atelier en cohésion avec le groupe, sera là pour garantir un climat de confiance, d'écoute mutuel et d'entraide.

Ces temps synchrones se déroulent sur 5 séances de 1h15 en visio conférence.

Le parcours :

- 1 ère séance : accueil et connaissance du système immunitaire
- Séance 2 : les micronutriments essentiels dans le bon fonctionnement du système immunitaire

- Séance 3 : alliés non négligeables : les produits de la ruche

- Séance 4 : les plantes à notre service (1ere partie)

- Séance 5 : les plantes (2eme partie) et conclusion

** Il s'agit ici d'une projection. Le programme s'adaptera évidemment au groupe, à son avancée et à ses envies.*

Temps asynchrones :

Il s'agit de temps de découverte, d'apprentissage, de mise en pratique que vous pourrez faire à votre rythme entre deux séances en groupe.

Ils seront composés de Quizz, d'exercices pratiques à tester, de vidéos à visionner, de recette de cuisine à confectionner et à partager, de PDF à comprendre, de petites recherches à effectuer. Il faut compter entre 30 minutes à 1h en fonction du temps que vous avez, de vos envies d'expérimenter, d'aller plus loin, de partager. Cela vous permet une véritable flexibilité. C'est aussi un moyen d'adapter votre apprentissage à qui vous êtes, à ce que vous avez envie d'explorer ou pas. Les liens resteront dans un drive donc si vous n'avez pas le temps de faire l'un ou l'autre des exercices, vous pourrez toujours les faire par la suite.

Bien évidemment, la responsable de l'atelier sera là pour vous donner l'aide et les outils nécessaires pour mettre en œuvre votre apprentissage (via le drive, messagerie). Les autres membres du groupe pourront également être une ressource en fonction des envies de chacun.



Revivifier son système immunitaire par une approche naturopathie



Mme FARAI BLANDINE

OBJECTIFS

À l'issue de la formation l'apprenant sera capable :

- De comprendre comment le système immunitaire fonctionne de manière globale
- D'utiliser quotidiennement des outils en prévention des maux de l'hiver (phyto-aroma thérapie, gestion de stress, produits de la ruche, micronutrition, etc.)

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|-------|------------|---------|-------|---------------|
| Jeudi | 24-03-2022 | 12:00 | 01:15 | VISIO-ATELIER |
| Jeudi | 31-03-2022 | 12:00 | 01:15 | VISIO-ATELIER |
| Jeudi | 07-04-2022 | 12:00 | 01:15 | VISIO-ATELIER |
| Jeudi | 28-04-2022 | 12:00 | 01:15 | VISIO-ATELIER |
| Jeudi | 05-05-2022 | 12:00 | 01:15 | VISIO-ATELIER |