



INFORMATIONS



Blended Learning



Début le samedi 26 mars 2022



DURÉE : 01:30

Prix : **37.00 €**

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 : 6AD422

DESCRIPTION

Avez-vous envie d'être mieux dans vos baskets et dans votre tête ? Envie de chouchouter votre corps pour qu'il puisse vous porter loin ? Venez découvrir tous les bienfaits d'une détox réussie.

Cette formation vous permettra d'être actifs dans l'acquisition de vos connaissances, de mettre en pratique les outils abordés et surtout de prendre le temps qui vous correspond.

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

Temps synchrones (= en groupe avec l'animatrice) :

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 3 séances de 1h30 en visio conférence, avec l'animatrice.

Le parcours :

- 1ère séance : accueil, familiarisation avec les toxines et les émonctoires
- Séance 2 : les techniques pour détoxifier chaque émonctoire (partie 1)

- Séance 3 : les techniques pour détoxifier chaque émonctoire (partie 2)

** 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 temps d'échanges en synchrone. 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 15 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.

OBJECTIFS

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

- De comprendre comment le corps humain traite les toxines auxquelles il est exposé (ingestion, stockage, "expulsion")
- D'utiliser des outils pratiques pour prendre soin de son corps grâce à différentes cures de détox
- Savoir quand et comment utiliser les techniques (indications, contre-indications, périodes propices, etc.).

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	26-03-2022	09:00	01:30	VISIO-ATELIER
Samedi	02-04-2022	09:00	01:30	VISIO-ATELIER
Samedi	09-04-2022	09:00	01:30	VISIO-ATELIER