

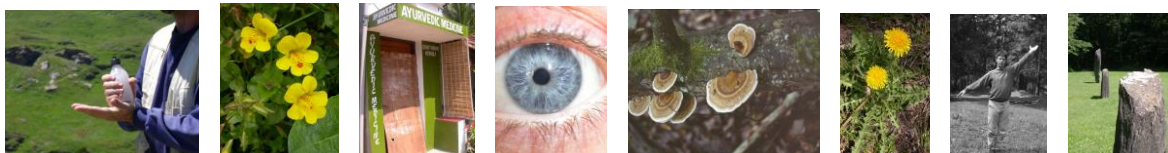
Académie Européenne des Médecines Naturelles A. E. M. N.



Cours de naturopathie Alain Tardif

Programme Temps Plein en visioconférence ou à Saint Etienne

Ecole reconnue par l'OMNES
Organisme de formation certifié par AFNOR, certificat N°2017/75637.1



Dossier d'inscription au 1^{er} février 2021

Démarrage des cours : au 1^{er} février 2021

La formation comprend deux cycles sur six mois 3 jours/semaine
et en stages intensifs, le cycle 3 pouvant être fait en WE

cycle 1 : conseiller en nutrition bien être en magasin
cycle 2 : naturopathe conseiller

Sous la direction d'Alain Tardif
et de son équipe d'intervenants qualifiés

AEMN, 4 rue du Grand Gonnet, 42000 Saint Etienne

Tél. : 06 83 34 84 76 ; email : aemn.altardif@orange.fr

consultez aussi notre programme sur www.aemn.org

Comment suivre nos formations en fonction de votre emploi du temps

Nous proposons à nouveau une formule supplémentaire à temps plein, qui peut être suivie en une année, soit en présentiel à Saint Etienne, soit en visioconférence en direct de la salle de cours de Saint Etienne. Les stages de regroupement et les cycles 3 des cours peuvent être effectués en présentiel dans l'antenne de votre choix : Saint Etienne, Paris, Nancy, Lille, Vannes ou Aix en Provence. La formule cycle 1 + 2 + 3 comprend 1200 heures de cours et de stage en entreprise.

Si vous êtes en disponibilité ou demandeur d'emploi :

Vous pouvez suivre nos cours en une seule année.

pour le cycle 1 (possible aussi en visioconférence)

- 6 semaines de trois jours, une semaine de 4 jours, et un stage de regroupement de cinq jours début juillet

pour le cycle 2 (possible aussi en visioconférence)

- 6 semaines de trois jours, une semaine de 4 jours, et un stage de regroupement de cinq jours début juillet

pour le cycle 3

- 15 weekends de deux jours entre octobre et juin, les cours d'octobre, novembre et décembre pouvant être effectués en 2022
- un stage de 15 jours du 30 juillet au 14 août
- un stage botanique d'une semaine (dates au choix selon la destination choisie)

pour les stages en entreprise

vous pouvez choisir les dates comme vous souhaitez, dates qui seront à chaque fois fixées dans une convention de stage avec le lieu de stage et avec l'école. Une fois fixées, ces dates ne pourront plus être changées.

Nos contacts auprès des pharmacies et parapharmacies, ainsi que des magasins bio, vous permettront de trouver des lieux de stage facilement

Cours de naturopathie Selon l'approche holistique d'Alain Tardif

**1200 heures de formation
sur un an en 4 stages intensifs, 14 semaines de 3 à 4 jours et 15 WE**

Les cours de naturopathie sont supervisés par **Alain Tardif**, directeur de l'Académie Européenne des Médecines Naturelles (AEMN). L'AEMN est une école de formation en naturopathie reconnue par l'OMNES, qui œuvre en France pour la reconnaissance de la naturopathie avec les Mutuelles de santé et définit des critères de qualité des praticiens.

Vous pouvez choisir de suivre nos cours sur un an si vous êtes en disponibilité ou demandeur d'emploi.

Notre organisme de formation étant certifié AFNOR, de ce fait vous pouvez adresser vos remarques sur la qualité de l'école et des cours directement à l'AFNOR.

Nos moyens pédagogiques, actions et objectifs proposés dans le cadre de la formation continue

Nos cours se font en présentiel ou en visioconférence (945 heures) avec des intervenants qualifiés, et en stage en entreprise (255 heures). Chaque discipline est étudiée en module de cours. Pour chaque module, un support de cours est distribué, avec une bibliographie conseillée (voir liste des livres conseillés sur le site www.aemn.org). Dans le cadre des cours, de nombreux supports vidéos sont vidéo projetés, assurant un caractère vivant et pratique aux cours théoriques.

Les actions et objectifs varient selon le cycle que vous voulez atteindre. Ils peuvent s'inscrire dans le cadre d'une conversion professionnelle, d'une acquisition ou d'un perfectionnement de connaissances, d'une promotion professionnelle, ou d'une préparation à la vie professionnelle.

Nous proposons trois cycles de formation :

Conseiller en nutrition bien être en magasin (cycle 1) : acquérir les connaissances nécessaires pour conseiller des compléments alimentaires et des cosmétiques bio en magasin bio, parapharmacie, pharmacie, ou pour être technico-commercial pour un laboratoire de compléments alimentaires.

Naturopathie conseiller (cycle 2) : acquérir les connaissances nécessaires pour pratiquer la consultation en naturopathie dans un cabinet de soins naturels.

Naturopathe praticien (cycle 3) : acquérir des spécialités complémentaires, telles que la réflexologie plantaire, afin d'offrir une palette de techniques bien être diversifiées en cabinet de naturopathie, ou de travailler dans un centre de soins naturels pluridisciplinaires.

Des examens sont organisés durant l'année, pour évaluer les compétences acquises. Un certificat de réussite (**certificats* en cours de reconnaissance**) est délivré lorsque l'élève a atteint le niveau minimum requis (voir plus loin : déroulement des examens cycle 1, 2 et 3).

Tous nos cours théoriques peuvent être suivis en visioconférence

***certificats non reconnus par l'Etat, par l'éducation nationale, ni par le ministère du Travail**

Programme en visioconférence en direct de la salle de cours de saint Étienne

Total sur les trois cycles : 1200 heures de cours et stages

Les horaires des cours sont de 9h à 13h et de 14h à 19h, soit 9 h par jour. Durant le stage botanique et les stages de regroupement de juillet, les élèves sont hébergés en gîte tout confort. Les programmes du cycle 1 et 2 sont communs à toutes nos antennes. Le cycle 3 est une spécialisation dont le programme peut varier d'une antenne à l'autre.

1^{er} cycle : Naturopathie cycle 1, cycle conseiller nutrition bien être en magasin (certificat délivré* : conseiller en nutrition bien être) 315 heures : tarif 2600 €.

Cours théoriques en présentiel ou en visioconférence

Module de Mycothérapie : 18 h : le 1 et 2 février 2022

La biologie des champignons, toxicologie, propriétés nutritionnelles et mycothérapeutiques.

Module approche globale du bien être : 9 h : le 3 février 2022

Module Nutrition tome 1 : 36 h le 8, 9 et 10 février 2022, le 15 février 2022

Les grandes familles d'aliments et de nutriments, l'individualisation alimentaire, préparation et cuisson des aliments, compléments alimentaires, introduction à l'oligothérapie. La qualité alimentaire (labels qualité, polluants, additifs).

Module nutrition tome 2 : 9 h le 16 février 2022

Module de Phytothérapie : 72 h le 17 février, le 22, 23 et 24 février 2022, le 1, 2 et 3 mars 2022, le 8 mars 2022

Les formes galéniques des plantes, l'aromathérapie, la gemmothérapie, la matière phytothérapeutique, les traitements par type de terrain organique.

Module relaxation/revitalisation (partie théorique) : 18 h le 9 et 10 mars 2022

Les jeûnes, les diètes, les cures hydriques, autres types de cures, les techniques de respiration, les exercices de polarité, autres techniques de relaxation et de réharmonisation, travaux pratiques.

Module sur les Élixirs : 18 h le 15 et 16 mars 2022

Principe des élixirs, les fleurs de Bach, les autres élixirs, mode de prescription des élixirs.

Module Santé de l'habitat/ géobiologie : 18 h le 17 et 18 mars 2022

Les champs telluriques, les perturbations naturelles des champs telluriques, les pollutions de l'habitat, comment limiter les pollutions de l'habitat, travaux pratiques.

Stage de regroupement juillet de 5 jours du 4 juillet au 8 juillet (en présentiel) :

Module relaxation/revitalisation : 18 h du 4 au 5 juillet 2022

Les jeûnes, les diètes, les cures hydriques, autres types de cures, les techniques de respiration, les exercices de polarité, autres techniques de relaxation et de réharmonisation, travaux pratiques.

Module naturocosmétique argilothérapie : 27 h du 6 au 8 juillet 2022

Huiles de beauté, huiles essentielles en cosmétique, soins du cheveu et de la peau, additifs nocifs en cosmétologie classique, la charte cosmébio et autres certifications. Types d'argiles, composition des argiles, usage des argiles par voie externe et par voie interne. Les indications. Les précautions d'emploi.

Examens cycle 1 : 8 h le dimanche 24 juillet 2022

Possibilité de passer les examens de cycle 1 le samedi 29 janvier 2022 et les 3 et 4 septembre 2022

Au printemps, selon vos disponibilités : Stage en magasin bio : 72 h

*certificat non reconnu par l'Etat, par l'éducation nationale, ni par le ministère du Travail

2^{ème} cycle : Naturopathie cycle 2, cycle naturopathe conseiller (certificat* délivré : naturopathe conseiller) 315 heures : tarif : 2600 €.

Cours théoriques en présentiel ou en visioconférence

Module de Biologie cellulaire : 45 h le 22, 23 et 24 mars 2022, 29 et 30 mars 2022

Structure de la cellule, la vie de la cellule, la différenciation cellulaire, la biochimie, le métabolisme cellulaire, la respiration cellulaire.

Module Anatomie : 36 h le 31 mars 2022, le 5, 6 et 7 avril 2022

Anatomie des os, des muscles, du tube digestif, des reins, des poumons, de l'appareil circulatoire, du système nerveux, des organes des sens, des glandes hormonales/sexuelles, les stades embryonnaires.

module de physiologie : 45 h le 12, 13 et 14 avril 2022, le 19 et 20 avril 2022

Le principe d'homéostasie, la température corporelle, la physiologie de la digestion, de la respiration, de la circulation, du sang, des reins, du système nerveux, des glandes hormonales, les phases de croissance.

Module d'oligothérapie : 9 h le 21 avril 2022

L'oligothérapie, Les éléments atomiques, structure de la matière, caractéristiques électroniques, les macro éléments, les oligo éléments, les éléments trace, les métaux lourds, traitements par les éléments atomiques.

Module de Phytothérapie : 18 h le 25 et 26 avril 2022

L'étude de la biochimie et des principes actifs des plantes, utilité des totum des plantes, l'étude de la biochimie et des principes actifs des huiles essentielles (familles chimiques, chémotypes, usage de l'aromatogramme).

Module Iridologie/autres bilans (théorie) : 18 h le 27 avril 2022, le 9 mai 2022

L'iridologie, l'onychologie, autres types de bilans d'hygiène vitale.

Module de dysfonctionnement physiologique : 27 h le 10, 11 et 12 mai 2022

Sont abordées les descriptions des principaux dysfonctionnements chroniques et de leurs conséquences physiologiques et anatomiques.

Stage de regroupement de juillet de 5 jours du 11 juillet au 15 juillet (en présentiel) :

Module Iridologie/autres bilans (pratique) : 18 h du 11 au 12 juillet 2022

L'iridologie, l'onychologie, autres types de bilans d'hygiène vitale.

Module Pratique de la consultation : 27 h du 13 au 15 juillet 2022

Comment on s'installe, les statuts pour travailler comme naturopathe, comment mène-t-on une consultation : la pratique de l'entretien, exemples concrets et travaux pratiques.

Examen cycle 2 : 8 h le lundi 25 juillet 2022

Possibilité de passer les examens de cycle 2 le samedi 29 janvier 2022 et les 3 et 4 septembre 2022

En septembre, selon vos disponibilités : Stage en magasin bio ou cabinet de consultation : 72 h

*certificat non reconnu par l'Etat, par l'éducation nationale, ni par le ministère du Travail

**3^{ème} cycle à Saint Etienne : Naturopathie cycle 3, cycle praticien en naturopathie
(certificat délivré : naturopathe praticien) 570 heures : tarif : 3800 euro**

Cours théoriques en présentiel ou en visioconférence (si *)

Module gestion du stress et des émotions : 18 h le 16 et 17 octobre 2021

Apprentissage de base des techniques de gestion émotionnelle par l'hypnose, la PNL et l'EMDR

Module énergétique chinoise et kinésio : 72 h

le 11 et 12 décembre 2021 ; le 18 et 19 décembre 2021 ; le 29 et 30 janvier 2022 ; le 19 et 20 février 2022

L'outil de l'approche chinoise comme approche du patient. L'apprentissage des techniques de choix bien être par l'énergétique chinoise et par le test de kinésiologie.

Module psycho énergétique chinoise appliquée à la consultation : 9 h : samedi 26 février 2022

L'outil de l'approche chinoise comme approche de la personne

Module réflexologie plantaire : 45 h dimanche 27 février 2022 ; le 19 – 20 mars 2022 ; le 2– 3 avril 2022 ;

Les bases de la réflexologie plantaire, réflexologie plantaire cycle 1 et 2

*** Grossesse et contraception naturelle : 18 h le 23 – 24 avril 2022**

La grossesse, les soins spécifiques de la femme, les méthodes naturelles de contraception

*** Module approche du bien être énergétique : 18 h le 28 – 29 mai 2022 ;**

Le principe des techniques énergétiques : le magnétisme, l'hypnose, les champs de Lakhovsky, les points d'énergie, l'effet kirlian, la dynamisation homéopathique, le physioscan et affine, la morathérapie, la milthérapie.

Module hygiène électromagnétique : 18 h Le 4 et 5 juin 2022

Les ondes électromagnétiques naturelles et artificielles : bases, contexte et précisions. Phénomène de résonance et impacts des ondes sur le corps humain. L'électrosensibilité. La prévention.

*** La relation d'aide : 36 h le 11 et 12 juin 2022 ; le 25 et 26 juin 2022**

L'approche d'un certain nombre d'outils de relation d'aide qui permettent de recueillir des informations destinées à comprendre le besoin réel du consultant, pour adapter les conseils au plus juste. La personne se sent alors mise en valeur, et la confiance pourra s'établir tout naturellement.

Module réflexologie plantaire : 36 h Le 2 et 3 juillet 2022 ; le 9 et 10 juillet 2022

Les bases de la réflexologie plantaire, réflexologie plantaire cycle 1 et 2

Module botanique phytothérapique (un des trois au choix) : 54 h

Du 29/04/22 au 06/05/22 : Sainte Baume, massif des Maures, ou du 13/05/22 au 20/05/22 : Vercors , ou du 16 au 23 juillet 2022 : Haute Maurienne.

Reconnaissance sur le terrain de plantes phytothérapiques et comestibles. Elaboration d'élixirs floraux selon plusieurs méthodes. Elaboration d'une huile florale. Utilisation des plantes comestibles dans la cuisine.

**3^{ème} cycle à Paris : Naturopathie cycle 3, cycle praticien en naturopathie
(certificat* délivré : naturopathe praticien) 570 heures : tarif : 3800 euro**

Module aromathérapie pratique : 18 h le 16 et 17 octobre 2021 ;

Biochimie des huiles essentielles, utilisation clinique des huiles essentielles.

Module shiatsu familial : 18 h le 11 et 12 décembre 2021

Enseignement des bases du shiatsu, méthode énergétique chinoise

Module énergétique chinoise : 54 h le 18 et 19 décembre 21 ; le 29 et 30 janvier 2022 ; le 19 et 20 février 2022

énergétique chinoise appliquée à une approche ciblée de l'ostéopathie dans la prise en charge globale de la personne

Module shiatsu familial : 18 h le 26– 27 février 2022

Module nutrition spécialisation : 36 h le 19 – 20 mars 2022 ; le 2– 3 avril 2022

Notions de terrains, causalités, troubles associés et réponses nutritionnelles adaptées. Liens entre terrains et dysfonctionnement physiologique. Stratégies en nutrition à concevoir en fonction de ces liens.

Module position du praticien en cabinet : 18 h : le 23 – 24 avril 2022

Apprentissage de la conduite de l'entretien lors d'une consultation et de la relation d'aide.

Grossesse et contraception naturelle : 27 h le 28 – 29 mai 2022 ; le 4 juin 2022

Fertilité en naturopathie (brefs rappels physio, compréhension du cycle menstruel, préconception, difficultés de conception et consolidation de grossesse).

Module botanique phytothérapique : 45 h le 5 juin 2022 ; Le 11 et 12 juin 2022 ; le 25 et 26 juin 2022

L'apprentissage des plantes sur le terrain. Reconnaissance et usage des plantes phytothérapeutiques.

Module énergétique chinoise : 36 h Le 2 et 3 juillet 2022 ; le 9 et 10 juillet 2022

énergétique chinoise appliquée à une approche ciblée de l'ostéopathie dans la prise en charge globale de la personne

Module botanique phytothérapique (un des trois au choix) : 54 h

Du 29/04/22 au 06/05/22 : Sainte Baume, massif des Maures, ou **du 13/05/22 au 20/05/22 :** Vercors , ou **du 16 au 23 juillet 2022 :** Haute Maurienne.

Reconnaissance sur le terrain de plantes phytothérapeutiques et comestibles. Elaboration d'élisirs floraux selon plusieurs méthodes. Elaboration d'une huile florale. Utilisation des plantes comestibles dans la cuisine.

Module d'août : du 29 juillet au 6 août, du 8 août au 12 août 2022 à midi, et du 13 août à 14h au 14 août (9 h par jour, week-ends inclus)

Module réflexo plantaire niveau 1, 2 et 3 : 121 h du 29 juillet au 6 août et du 8 août au 12 août 2022 (à midi)

Les bases et la technique de la réflexologie plantaire (niveau 3 du 7 au 13 août à midi). Module certifiant.

Module hygiène électromagnétique : 14 h: du 13 août à 14h au 14 août 2022

Les ondes électromagnétiques naturelles et artificielles : bases, contexte et précisions. Phénomène de résonance et impacts des ondes sur le corps humain. L'électrosensibilité. La prévention.

3^{ème} cycle à Lille : Naturopathie cycle 3, cycle praticien en naturopathie (certificat* délivré : naturopathe praticien) 570 heures : tarif : 3800 euro

Module réflexologie: 90 h le 16 et 17 octobre 2021; le 11 et 12 décembre 2021 ; le 18 et 19 décembre 2021 ; le 29 et 30 janvier 2022 ; le 19 et 20 février 2022 (examen le dernier jour de réflexologie)

Module gestion de la fertilité : 18 h le 26 et 27 février 2022 ;

Module hygiène électromagnétique : 18 h le 19 – 20 mars 2022 ;

Les ondes électromagnétiques naturelles et artificielles : bases, contexte et précisions. Phénomène de résonance et impacts des ondes sur le corps humain. L'électrosensibilité. La prévention.

Module notion de trame et d'alchimie : 36h le 2– 3 avril 2022 ; le 23 – 24 avril 2022 ;

Module l'approche hildegardienne : 18 h le 28 – 29 mai 2022 ;

aliments, plantes et remèdes favoris de la mère de la naturopathie

Module aromathérapie énergétique : 27 h le 4 et 5 juin 2022 ; le samedi 11 juin 2022

définition des chakras, ouverture à l'utilisation de l'olfactologie, analogies entre les chakras, les organes, les émotions et huiles essentielles

Module santé féminine : 27 h le dimanche 12 juin 2022 ; le 25 et 26 juin 2022

Module ethnobotanique : 36 h Le 2 et 3 juillet 2022 ; le 9 et 10 juillet 2022

Module botanique phytothérapique (un des trois au choix) : 54 h

Du 29/04/22 au 06/05/22 : Sainte Baume, massif des Maures, ou **du 13/05/22 au 20/05/22** : Vercors , ou **du 16 au 23 juillet 2022** : Haute Maurienne.

Reconnaissance sur le terrain de plantes phytothérapiques et comestibles. Elaboration d'élisirs floraux selon plusieurs méthodes. Elaboration d'une huile florale. Utilisation des plantes comestibles dans la cuisine.

Module d'août : du 30 juillet au 3 août et du 5 août au 14 août 2022 (9 h par jour, week-ends inclus)

Module ayurvéda et naturopathie : 135 h 30 juillet au 3 août et du 5 août au 14 août 2022

Dont : **1^{ère} partie** : intro à l'ayurvéda : l'historique et les bases de l'ayurvéda, les trois doshas, doshas et tempéraments en naturopathie, les drainages ayurvédiques . (4 jours ; 36 heures)

2^{ème} partie : les massages ayurvédiques : les principes, les pratiques, effets bien être, intérêts en naturopathie. (5 jours ; 45h)

3^{ème} partie : l'alimentation ayurvédique : les principes, les pratiques, effets bien être, intérêts en naturopathie. (6 jours et demi ; 54h)

**3^{ème} cycle à Vannes : Naturopathie cycle 3, cycle praticien en naturopathie
(certificat* délivré : naturopathe praticien) 570 heures : tarif : 3800 euro**

Module shiatsu familial : 36 h le 16 et 17 octobre 2021 ; le 11 et 12 décembre 2021

Base de la médecine chinoise (les différents cycles : circadien, circanuel, les 5 éléments, etc). Pratique des méridiens de digipuncture V F Vb E IG GI

Module réflexologie plantaire : 72 h le 18 et 19 décembre 2021 ; le 29 et 30 janvier 2022 ; le 19 et 20 février 2022 ; du 26 – 27 février 2022 ;

Les bases de la réflexologie plantaire, réflexologie plantaire cycle 1 et 2

Module olfactothérapie : 63 h : le 19 – 20 mars 2022 ; le 2– 3 avril 2022 ; le 23 – 24 avril 2022 ; le samedi 28 mai 2022

L'olfactothérapie vient de l'aromachologie, qui étudie l'impact des odeurs sur le comportement et la psyché. En intégrant les huiles essentielles par voie olfactive on permet au psycho-émotionnel de s'exprimer, ce qui a une répercussion sur l'ensemble de la personne. C'est par conséquent un outil complémentaire pour tout thérapeute holistique.

Module réflexologie plantaire : 9 h le dimanche 29 mai 2022

Module approche thérapeutique celte : 54 h : le 4 et 5 juin 2022 ; le 11 et 12 juin 2022 ; le 25 et 26 juin 2022

Module olfactothérapie (deuxième partie) : 36 h : Le 2 et 3 juillet 2022 ; le 9 et 10 juillet 2022

Module botanique phytothérapique (un des trois au choix) : 54 h

Du 29/04/22 au 06/05/22 : Sainte Baume, massif des Maures, ou du 13/05/22 au 20/05/22 : Vercors , ou du 16 au 23 juillet 2022 : Haute Maurienne.

Reconnaissance sur le terrain de plantes phytothérapiques et comestibles. Elaboration d'élisirs floraux selon plusieurs méthodes. Elaboration d'une huile florale. Utilisation des plantes comestibles dans la cuisine.

Module d'août : du 30 juillet au 3 août et du 5 août au 14 août 2022 (9 h par jour, week-ends inclus)

Module énergétique chinoise appliquée à la réflexologie : 45 h 30 juillet au 3 août 2022

Module auriculothérapie : 45 h 5 août au 9 août 2022

Module Do in : 36 h du 10 au 13 août 2022

3^{ème} cycle à Aix en Provence : Naturopathie cycle 3, cycle praticien en naturopathie (certificat* délivré : naturopathe praticien) 570 heures : tarif : 3800 euro

Module réflexologie niveau 1 : 36 h le 16 et 17 octobre 2021 ; le 11 et 12 décembre 2021 ;

Module iridologie spécialisation pratique : 18 h le 18 et 19 décembre 2021 ;

iridologie avec des cas concrets, comment on mène un bilan iridologique concrètement

Module introduction à l'hypnose : 36 h le 29 et 30 janvier 2022 ; le 19 et 20 février 2022

Module réflexologie niveau 2 : 54 h le 26 et 27 février 2022 ; le 19 – 20 mars 2022 ; le 2– 3 avril 2022 ;

Module archétypes énergétiques en naturopathie: 36 h : le 23 – 24 avril 2022 ; le 28 – 29 mai 2022 ;

Les constitutions énergétiques en fonction des sept métaux alchimiques. Incidences de ces constitutions sur la gestion de notre santé en naturopathie.

Module Les techniques énergétiques lahochi et yogiques : 18 h Le 4 et 5 juin 2022

Le Lahochi est une technique énergétique de soins très puissante qui est transmise par l'apposition des mains à différents endroits du corps. L'approche énergétique du yoga

Module relation d'aide : 18 h le 11 et 12 juin 2022

apprendre à se positionner comme thérapeute. Gestion des émotions. Techniques d'optimisation du potentiel.

Module hygiène électromagnétique : 18 h le 25 et 26 juin 2022;

Les ondes électromagnétiques naturelles et artificielles : bases, contexte et précisions. Phénomène de résonance et impacts des ondes sur le corps humain. L'électrosensibilité. La prévention.

Module réflexologie niveau 3 : 36 h Le 2 et 3 juillet 2022 ; le 9 et 10 juillet 2022

Module botanique phytothérapique (un des trois au choix) : 54 h

Du 29/04/22 au 06/05/22 : Sainte Baume, massif des Maures, ou **du 13/05/22 au 20/05/22** : Vercors , ou **du 16 au 23 juillet 2022** : Haute Maurienne.

Reconnaissance sur le terrain de plantes phytothérapiques et comestibles. Elaboration d'élixirs floraux selon plusieurs méthodes. Elaboration d'une huile florale. Utilisation des plantes comestibles dans la cuisine.

Module d'août : du 30 juillet au 3 août et du 5 août au 14 août 2022 (9 h par jour, week-ends inclus)

Module ayurvéda et naturopathie : 135 h 30 juillet au 3 août et du 5 août au 14 août 2022

Les bases de l'ayurveda, l'historique et les grands principes (doshas - énergies vitales, dhatus - tissus, agni - feu digestif, constitution de naissance), ainsi que l'étude des principaux remèdes de base (alimentation, épices, plantes) et des soins (massages, soin du nez, des pieds, acupressure,...)

**3^{ème} année à Nancy : Naturopathie cycle 3, cycle praticien en naturopathie
(certificat* délivré : naturopathe praticien) 570 heures : tarif : 3800 euro**

Module : module introduction à l'hypnose : 36 h : le 16 et 17 octobre 2021 ; le 11 et 12 décembre 2021 ;

Les bases de l'hypnose, hypnose et relaxation en naturopathie

Module réflexologie niveau 1, 2 et 3 : 54 h le 18 et 19 déc 2021 ; le 29 et 30 janv 2022 ; le 19 et 20 févr 2022

Les bases et la technique de la réflexologie plantaire. Module certifiant.

Module naturopathie pour le sportif : 9 h : samedi 26 février 2022

Les techniques de la naturopathie, les compléments alimentaires, l'alimentation adapté à la pratique sportive

Module réflexologie niveau 1, 2 et 3 : 9 h dimanche 27 février 2022 ;

Module naturopathie pour le sportif : 18 h le 19 – 20 mars 2022 ;

Les techniques de la naturopathie, les compléments alimentaires, l'alimentation adapté à la pratique sportive

Module réflexologie niveau 1, 2 et 3 : 18 h le 2– 3 avril 2022

***Grossesse et contraception naturelle : 18 h le 23 – 24 avril 2022**

La grossesse, les soins spécifiques de la femme, les méthodes naturelles de contraception

*** Module approche du bien être énergétique : 18 h le 28 – 29 mai 2022 ;**

Le principe des techniques énergétiques : le magnétisme, l'hypnose, les champs de Lakhovsky, les points d'énergie, l'effet kirlian, la dynamisation homéopathique, le physioscan et affine, la morathérapie, la milthérapie.

Module réflexologie niveau 1, 2 et 3 : 36 h Le 4 et 5 juin 2022 ; le 25 et 26 juin 2022 ;

Module hygiène électromagnétique: 18 h le 11 et 12 juin 2022

Les ondes électromagnétiques naturelles et artificielles : bases, contexte et précisions. Phénomène de résonance et impacts des ondes sur le corps humain. L'électrosensibilité. La prévention.

Module réflexologie niveau 1, 2 et 3 : 18 h Le 2 et 3 juillet 2022 ;

Module réflexologie pédiatrique/massage de relaxation parents-bébé : 18 h le 9 et 10 juillet 2022

Module botanique phytothérapique (un des trois au choix) : 54 h

Du 29/04/22 au 06/05/22 : Sainte Baume, massif des Maures, ou du 13/05/22 au 20/05/22 : Vercors , ou du 16 au 23 juillet 2022 : Haute Maurienne.

Reconnaissance sur le terrain de plantes phytothérapiques et comestibles. Elaboration d'élixirs floraux selon plusieurs méthodes. Elaboration d'une huile florale. Utilisation des plantes comestibles dans la cuisine.

Module d'août : du 30 juillet au 3 août et du 5 août au 14 août 2022 (9 h par jour, week-ends inclus)

Module positions corporelles énergétiques : 9 h : le 30 juillet 2022

Positions corporelles et effets énergétiques. Les positions corporelles comme révélateurs d'états émotionnels.
Correspondance avec les élixirs floraux

Module ayurvéda et naturopathie : 126 h

31 juillet au 3 août et du 5 août au 14 août 2022

Dont : **1^{ère} partie** : intro à l'ayurvéda : l'historique et les bases de l'ayurvéda, les trois doshas, doshas et tempéraments en naturopathie, les drainages ayurvédiques . (4 jours ; 36 heures)

2^{ème} partie : les massages ayurvédiques : les principes, les pratiques, effets bien être, intérêts en naturopathie. (5 jours ; 45h)

3^{ème} partie : l'alimentation ayurvédique : les principes, les pratiques, effets bien être, intérêts en naturopathie. (5 jours ; 45h)

Stage botanique phytothérapique et comestible **Sainte Baume ou Vercors en mai, ou Haute Maurienne en juillet**

A la Sainte Baume : du vendredi 29 avril au vendredi 6 mai 2022 (pour 15 personnes max)

Ce stage permet de connaître les plantes phytothérapiques et comestibles du Midi. Nous vous ferons découvrir les espèces phyto, les usages culinaires des espèces comestibles, ainsi que les fleurs à élixirs. Nous élaborerons sur place un ou plusieurs élixirs floraux, ainsi que de l'huile à la lavande. Nous découvrirons environ une cinquantaine de plantes phyto et une bonne trentaine de plantes comestibles, que nous cuisinerons le soir avec des produits bio.

Dans le Vercors : du vendredi 13 au vendredi 20 mai 2022 (pour 25 personnes maximum)

Ce stage permet de connaître les plantes phytothérapiques et comestibles du Vercors. Nous vous ferons découvrir les espèces phyto, les usages culinaires des espèces comestibles, ainsi que les fleurs à élixirs. Nous élaborerons sur place un ou plusieurs élixirs floraux, ainsi que de l'huile à l'hélichryse (dernier jour du stage). Nous découvrirons environ une cinquantaine de plantes phyto et une bonne trentaine de plantes comestibles, que nous cuisinerons le soir avec des produits bio.

En Haute Maurienne : du samedi 16 au samedi 23 juillet 2022 (pour 15 personnes max)

Ce stage permet de connaître les plantes phytothérapiques et comestibles des Alpes. Nous vous ferons découvrir les espèces phyto, les usages culinaires des espèces comestibles, ainsi que les fleurs à élixirs. Nous élaborerons sur place un ou plusieurs élixirs floraux, ainsi que de l'huile à l'arnica (Haute Maurienne). Nous découvrirons environ une cinquantaine de plantes phyto et une bonne trentaine de plantes comestibles, que nous cuisinerons le soir avec des produits bio.

Déroulement des examens cycle 1, 2 et 3

Cycle 1 : conseiller nutrition bien être (taux de réussite : 98%)

UV de Mycothérapie : 1 demi-heure d'écrit

UV de Phytothérapie cycle 1 : 1 h d'écrit.

UV de Santé de l'habitat/introduction à la géobiologie : 1 heure d'écrit

UV sur les élixirs floraux/cristaux : 1 demi-heure d'écrit

UV sur l'approche holistique : 1 demi-heure d'écrit

UV de Nutrition : 1 heure d'écrit

UV de Techniques de relaxation et revitalisation : 1 demi-heure d'écrit

UV naturo cosmétique argilothérapie : 1 demi-heure d'écrit

Pour obtenir ce cycle, il faut avoir la note de 10/20 minimum à toutes les épreuves. En cas d'échec à une ou plusieurs épreuves, des rattrapages sont proposés. En cas d'échec au bout de trois rattrapages, il n'est plus possible de passer de rattrapage supplémentaire.

Cycle 2 : naturopathe conseiller (taux de réussite : 95%)

UV de Physiologie : 1h30 d'écrit

UV d'Anatomie : 1h30 d'écrit

UV de Biologie cellulaire : 1 heure d'écrit

UV de Iridologie et autres bilans : 1h30 heures d'écrit

UV de Pratique de la consultation en naturopathie/iridologie : 1 heure d'oral

UV d'oligothérapie : ½ heure d'écrit

UV de dysfonctionnements physio : une heure d'écrit

UV de phyto cycle 2 : une demi-heure d'écrit.

Pour obtenir ce cycle, il faut avoir la note de 10/20 minimum à toutes les épreuves. En cas d'échec à une ou plusieurs épreuves, des rattrapages sont proposés. En cas d'échec au bout de trois rattrapages, il n'est plus possible de passer de rattrapage supplémentaire.

Cycle 3 : examen général en naturopathie : naturopathe praticien (taux de réussite : 98%)

- soutenance de mémoire devant un jury (coefficient 3).
- épreuve écrite sur 4 heures (coefficient 2).
- Epreuve orale : une consultation auprès d'un patient (coefficient 1).
- Notes d'assiduité ou notes de certification pour les modules de cycle 3 (coefficient 1)

L'élève qui obtient la moyenne générale minimum de 10/20 obtient le certificat de naturopathie*. Des mentions sont attribuées à partir de la moyenne générale de 12/20. L'élève peut repasser l'examen général de naturopathie s'il a échoué, sauf en cas d'absentéisme aux cours. En cas d'absentéisme non justifié, 1 point est retiré pour 10 % d'absence non justifiée, 2 points pour 15% et 3 points pour 20%. Ces sanctions ne sont pas discutables et s'inscrivent dans les critères de reconnaissance en fonction du nombre d'heures de cours et du contenu des cours.

Pour les élèves qui font les trois cycles en un an ou le cycle 3, les examens se passeront début septembre

Pour les élèves qui font le cycle 1 ou le cycle 1+2, les examens se passeront le 10 avril pour les cours déjà effectués, et début septembre pour les autres disciplines, abordées ou achevées après le 10 avril

Tarifs des cours/modalités de paiement

Prix des cours complets : 9000 € (pour les stages botaniques sur le terrain et les stages de regroupement, le prix de l'hébergement est compris)

Soit :

Cycle 1 : 2600 €

Cycle 2 : 2600 € (1600 € pour infirmières et médecins)

Cycle 3 : 3800 €

Le paiement peut être étalé en dix fois pour chaque cycle. Une fois les cours démarrés, il n'est plus possible d'en rembourser le montant, quel que soit le motif de l'arrêt des cours invoqué par l'étudiant.

Nous pouvons également proposer des modules ou des stages botaniques phytothérapeutiques à la carte. Dans ce cas, les coûts de chaque module sont les suivants :

Module de Mycothérapie : 18 heures	300 euro
Module de Phytothérapie : 126 heures (dont 8 jours de stage théorique et 7 jours de stage botanique sur le terrain au mois de mai ou de juillet)	1900 euro
stage botanique phytothérapique : 54 heures (hébergement en gîte et nourriture compris)	600 euro
Module de Santé de l'habitat : 18 heures introduction à la géobiologie	300 euro
Module sur les élixirs floraux/cristaux : 18 heures	300 euro
Module sur l'approche globale du bien être : 9 heures	200 euro
Module de Nutrition : 45 heures	600 euro
Module Techniques de relaxation/revitalisation : 36 heures	500 euro
Module Iridologie et autres bilans : 36 heures	500 euro
Module Pratique de la consultation : 27 heures	350 euro
Module naturo cosmétique argilothérapie : 27 heures	350 euro
Module énergétique chinoise et kinésiologie : 81 heures	1400 euro
Module réflexologie plantaire niv 1 + 2 (à Saint Etienne) : 81 heures	1400 euro
Module réflexologie plantaire niveau 1 + 2 + 3 (à Paris) : 121 heures	1600 euro
Module ayurvéda et naturopathie (à Saint Etienne) : 126 heures	1600 euro

**Bulletin d'inscription au cycle naturopathie
cursus complet en 1200 heures (cycle naturopathe spécialisé)
(bien choisir le cycle que vous souhaitez suivre en cochant la case de la formule souhaitée)**

(à remplir impérativement et à renvoyer à :
AEMN, 4 rue du Grand Gonnet, 42000 Saint Etienne)

Nom : Prénom : email :

Adresse :

Code postal : Ville : téléphone (fixe ou portable) :

Pour mieux évaluer votre niveau de départ, nous vous demandons de nous fournir une copie des principaux certificats obtenus, si vous en avez. Pour les mêmes raisons, nous vous demandons de décrire votre parcours professionnel (joindre un Curriculum Vitae). Exprimez vos motivations en quelques lignes sur une feuille jointe.

Quelle antenne voulez-vous rejoindre pour les stages de regroupement :

Paris Saint Etienne Vannes Lille Nancy Aix en Provence

Quelle antenne voulez-vous rejoindre pour le cycle 3 :

Paris Saint Etienne Vannes Lille Nancy Aix en Provence

Vous joignez, le cas échéant, un dossier de prise en charge congé formation (joindre le dossier)

Cochez la formule choisie :

cycle 1 : 2600 euro

cycle 2 : 2600 euro

cycle 1+2 : 5200 euro

cycle 1+2+3 : 9000 euro

Les cours sont payables en dix fois quel que soit la formule choisie

Les cours peuvent être réglés ainsi : 30% en début de cours en trois fois, 70% le mois suivant, en 7 fois.

Ou alors en dix fois.

L'ordre des chèques est : AEMN

L'inscription n'est validée qu'après acceptation du contrat de formation qui vous sera envoyé, ou après acceptation du dossier de congé formation.

Attention : En cas d'arrêt du cursus, nous nous réservons le droit d'encaisser les règlements à titre d'indemnité sauf cas de force majeure dûment constaté, dans le cadre de l'article L.6354-1 du code du travail.

Notre organisme de formation étant certifié AFNOR, de ce fait vous pouvez adresser vos remarques sur la qualité de l'école et des cours directement à l'AFNOR.

Veillez dater et signer (précédé de la mention, lu et approuvé)

Bulletin d'inscription à la carte

(à remplir impérativement et à renvoyer à l'Académie Européenne des Médecines Naturelles,
4 rue du Grand Gonnet, 42000 Saint Etienne)

Nom : Prénom : tél portable :

Adresse : email :

Code postal : Ville : téléphone :

Je m'inscris au(x) cours suivant(s) (cochez selon votre choix) :

Module de Mycothérapie	<input type="checkbox"/>	300 €
Module de Phytothérapie	<input type="checkbox"/>	1900 €
(choisir votre lieu de stage* : Midi Vercors Haute Maurienne)		
Stage botanique	<input type="checkbox"/>	600 €
(choisir votre lieu de stage* : Midi Vercors Haute Maurienne)		
Module Santé de l'habitat/introduction à la géobiologie	<input type="checkbox"/>	300 €
Module élixirs floraux/cristaux	<input type="checkbox"/>	300 €
Module sur l'approche holistique	<input type="checkbox"/>	200 €
Module de Nutrition	<input type="checkbox"/>	600 €
Module techniques de relaxation et revitalisation	<input type="checkbox"/>	500 €
Module d'Iridologie et autres bilans	<input type="checkbox"/>	500 €
Module Pratique de la consultation	<input type="checkbox"/>	350 €
Module de naturo cosmétique argilothérapie	<input type="checkbox"/>	350 €
Module énergétique chinoise et kinésiologie**	<input type="checkbox"/>	1400 €
Module de réflexologie plantaire 1 + 2 **	<input type="checkbox"/>	1400 €
Module ayurvéda et naturopathie**	<input type="checkbox"/>	1600 €
Module de réflexologie plantaire 1 + 2 + 3***	<input type="checkbox"/>	1600 €

Total à régler _____

lieu de cours : Saint Etienne Paris Vannes Nancy Aix en Provence Lille

Les cours seront réglés ainsi : en 10 fois, ou 30% en début de cours, le solde le mois suivant, en 7 fois.

Pour les cours dans les autres antennes, l'ordre des chèques est : AEMN

L'inscription n'est validée qu'après acceptation du contrat de formation qui vous sera envoyé. Le règlement des cours est effectué en début de stage, en deux fois.

Attention : En cas d'arrêt du cursus, nous nous réservons le droit d'encaisser les règlements à titre d'indemnité sauf cas de force majeure dûment constaté, dans le cadre de l'article L.6354-1 du code du travail.

***Pour le stage botanique, le tarif comprend la location du gîte et la nourriture (déplacements à votre charge)**

**** ces cours se déroulent à Saint Etienne ou à Lille**

***** ces cours se déroulent à Paris, à Nancy ou à Aix**

Veillez dater et signer (précédé de la mention, lu et approuvé)

Code de déontologie de l'AEMN

Ce code de déontologie est signé obligatoirement par tous les élèves qui s'inscrivent à nos cours, impliquant l'accord avec tous les termes de ce code.

Article 1 : Tout membre de l'AEMN ne peut pratiquer d'actes médicaux s'il n'est pas médecin. En particulier, s'il n'est pas médecin, le membre de l'AEMN ne fera aucun diagnostic médical par quelque méthode que ce soit, et ne prescrira ni médicaments allopathiques, ni médicaments homéopathiques. Feront exceptions les isothérapies, les biothérapies et l'organothérapie. Cependant, afin que le membre ne puisse être inquiété, il est vivement conseillé d'orienter les patients vers un médecin homéopathe pour de telles prescriptions.

Article 2 : Les pratiques infirmières sont réservées aux anciens élèves titulaires du certificat d'infirmière. En particulier, un ancien élève diplômé ne peut pratiquer d'injections ou de prises de sang s'il n'est pas titulaire du certificat d'infirmière.

Article 3 : Les massages à usage médicaux sont réservés aux kinésithérapeutes et ne peuvent être pratiqués par des élèves membres de l'AEMN s'ils ne sont pas eux-mêmes kinésithérapeutes.

Article 4 : Le prosélytisme religieux, politique ou sectaire, quel qu'il soit, est pros crit formellement au sein de l'AEMN, ainsi que dans la pratique de la naturopathie. Nul ne peut refuser de prendre en charge un patient pour des raisons racistes, politiques, religieuses ou sectaires. Nul ne peut se servir des consultations en naturopathie pour diffuser des idées sectaires, religieuses, politiques, quelles qu'elles soient.

Article 5 : Le praticien membre de l'AEMN ne peut en aucun cas faire état de promesses ou de garanties de résultats. Il ne peut s'engager que sur les moyens et ne peut avoir qu'obligation de moyens. Il doit obéir aux règles applicables à toutes consultations thérapeutiques, et notamment respecter la confidentialité des informations livrées lors des consultations par les patients.

Article 6 : Le praticien membre de l'AEMN ne peut en aucun cas imposer une ou plusieurs pratiques sectaires, notamment en matière d'alimentation. De plus, il ne peut imposer une quelconque vue philosophique impliquant des restrictions alimentaires, visant à supprimer des aliments d'un régime alimentaire. Le végétarisme et toute autre pratique alimentaire inspirée d'une philosophie ou d'une pratique religieuse ne peuvent relever que de la conscience personnelle de chacun et ne sauraient être érigées en tant que moyen thérapeutique.

Article 7 : Le praticien membre de l'AEMN se doit d'alerter son patient si celui-ci adopte des pratiques alimentaires trop restrictives, menaçant son état de santé (végétarisme, macrobiotique, crudivorisme, etc.).

Article 8 : Le praticien membre de l'AEMN se garde de nuire. Primum non nocere doit être la règle de base du praticien membre de l'AEMN. En particulier, il se gardera de prescrire à mauvais escient une plante contre indiquée à un patient qui pourrait en souffrir, et de même, il se gardera de prescrire des huiles essentielles pures par voie interne ou en application externe sur les zones sensibles du corps (yeux, glandes sexuelles, etc.).

Article 9 : Les pratiques d'escroquerie, qui pourraient être commises par un membre de l'AEMN, sont cause d'exclusion de l'AEMN.

Article 10 : Les cours de l'AEMN cycle 1 et 2 étant la propriété intellectuelle de l'AEMN, et les cours du cycle 3 étant la propriété intellectuelle des intervenants du cycle 3, aucun ancien élève ne peut prétendre les utiliser ou s'en inspirer pour fonder une école de formation. Seules les antennes de l'AEMN sont habilitées à délivrer cet enseignement.

Pour le stagiaire
(nom et prénom du stagiaire)

Pour l'organisme de formation
Alain Tardif, Président

L'AEMN, ses avantages

Nous avons voulu doter notre école d'une structure pédagogique fiable capable de soutenir les élèves et les anciens élèves dans leur démarche de formation. Cette structure, c'est l'Académie Européenne des Médecines Naturelles, chargée de créer les liens entre élèves et anciens élèves et de gérer les aspects pédagogiques de nos cours. De plus, l'AEMN est reconnue par l'OMNES, la principale organisation professionnelle de naturopathes, qui œuvre pour la reconnaissance de notre titre en France.

Ainsi, l'AEMN propose désormais, sur Paris et Saint Etienne :

- une bibliothèque d'ouvrages sur la santé, le développement personnel, les techniques de soin, la santé publique, etc.
- une bibliothèque des mémoires des anciens élèves.
- une bibliothèque de revues.

Actuellement, cette bibliothèque comprend 400 ouvrages, une cinquantaine de mémoires, une collection de revues telles que Plantes et Santé, Votre Santé, la collection complète de Biocontact. Cette bibliothèque sera enrichie encore d'environ 200 ouvrages. Les ouvrages sont consultables sur place uniquement.

L'AEMN, c'est aussi un site internet www.aemn.org qui permet, depuis peu, aux élèves et anciens élèves, d'accéder moyennant mot de passe, à de la documentation technique, des liens vers de documents vidéo, des fiches de phytothérapie, de mycothérapie, d'élixir floraux, des mémoires d'anciens élèves, etc.

Grâce à l'AEMN, les anciens élèves peuvent dès à présent obtenir une assurance responsabilité civile auprès de différentes Mutuelles (voir notre site www.aemn.org).

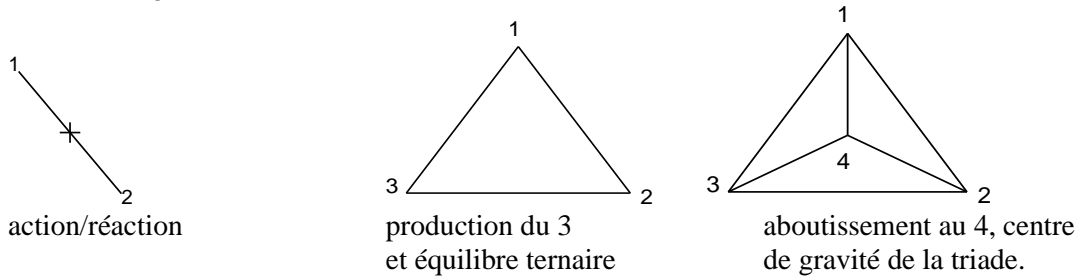
Enfin, l'AEMN est constituée d'un collège d'enseignants, issu des anciens élèves et des membres du conseil scientifique de l'AEMN, Ce qui permet désormais de perfectionner nos cours chaque année.

Qu'est ce que l'approche holistique du bien être

Dans l'univers, il existe un couple fondamental, l'énergie et la matière. Tout est constitué par cette dualité. Mais ce couple énergie/matière est interactif. L'énergie agit dans la matière et la matière réagit à l'action de l'énergie, ce qui entraîne l'apparition de phénomènes ; par exemple, une force peut agir sur un solide et produire, comme phénomène, un mouvement. Ce processus entre l'énergie et la matière est ce qu'on appelle la loi d'action et de réaction.

Il résulte de ce processus une triade énergie matière phénomène, dont le centre de gravité (chiffre quatre) est le point commun de chacun des éléments de la triade. La tétrade ainsi obtenue est dite tétrade pythagoricienne, que Pythagore avait déduite de la numérologie et tenait en haute estime.

Nous figurons ci dessous l'ensemble du processus à l'aide de ces représentations géométriques sur les relations entre l'énergie (chiffre 1) et la matière (chiffre 2).

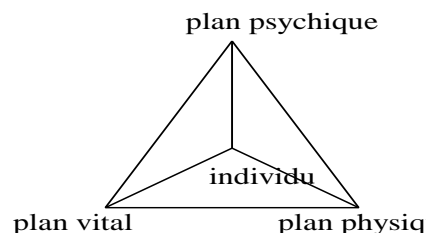


Nous nous apercevons que le 4, qui est une entité, possède trois composantes. Nous en déduisons la loi dite des composantes, selon laquelle toute entité possède trois composantes fondamentales et peut être décrite par le jeu interactif de chacune d'entre elle. Les entités, absolues comme le un, et relatives comme le deux et le trois, possèdent donc elles aussi trois composantes.

Appliquons à l'être humain les deux premières lois énoncées :

Selon la loi d'action et de réaction, nous sommes constitués d'un plan psychique, de nature active, qui agit sur un plan plus passif, le plan physique. Il en découle l'existence d'un plan intermédiaire, le plan vital, qui représente l'animation du corps physique par le psychisme, soit la vie de l'organisme.

Voici donc la tétrade pythagoricienne appliquée à l'homme :



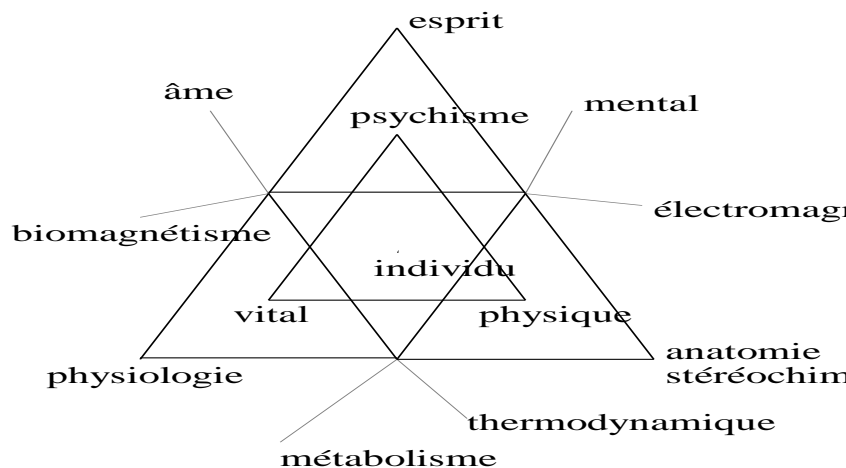
Appliquons maintenant la loi des composantes :

Le plan psychique comprend le corps spirituel, relié au cosmos, qui s'oppose au corps mental, ego de l'individu. C'est de l'action du corps spirituel sur le mental et de la réaction émanant de ce dernier aux forces de l'univers que naît le corps émotionnel ou âme.

Dans le plan physique, il existe une composante électromagnétique, de nature active ; c'est elle qui permet la conduction nerveuse, par exemple, et qui agit sur les organes du corps humain. L'anatomie et la structure cellulaire et même moléculaire est donc la composante passive. Et de l'action et de la réaction mutuelle, de chaque composante naît la composante thermodynamique.

Enfin au plan vital, la composante énergétique (chakras, etc.) agit sur la composante métabolique, et de cela découle la physiologie.

Nous aboutissons alors au schéma suivant :



De cette compréhension holistique de l'être humain et de ses dysfonctionnements, on peut en déduire qu'une technique de bien être efficace doit impérativement s'attacher à traiter l'individu dans ses trois plans et ses neuf composantes. Il existe donc des techniques subtiles, des techniques vitales et des techniques physiques à employer conjointement en toute circonstance, et de manière individualisée.

Les techniques subtiles sont représentées par tout ce qui réharmonise les relations entre le corps spirituel et le mental ; il faut citer les fleurs de Bach, les exercices de relaxation en sophrologie, par la respiration (prana yama), les techniques yogiques, les trois piliers de la pratique spirituelle (détachement, humilité et méditation) et toute autre technique ou pratique visant le mental et le corps spirituel.

Les techniques vitales sont bien sûr le réglage alimentaire, les diètes et le jeûne, la phytothérapie, l'oligothérapie, la gemmothérapie et tout ce qui agit sur la physiologie et le métabolisme. C'est aussi le magnétisme, la cristallothérapie, le travail sur les chakras, etc., qui agissent sur la composante énergétique du plan vital.

Enfin, les techniques physiques peuvent être les exercices physiques, l'ostéopathie, la chiropractie, toutes les techniques de positionnement corporel, les bains de siège et les bouillottes, etc.

A chaque personne correspond donc une réponse d'hygiène vitale complète, capable d'agir dans la globalité de l'être humain. Cette réponse constitue l'approche holistique.