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

Cours de naturopathie
Alain Tardif

Cours de remise à niveau en 3 week-ends

Ecole reconnue par l'OMNES
Organisme de formation certifié Qualiopi

Dossier d'inscription

Programmation des prochains cours : septembre 2025

Le cours de remise à niveau comprend

1 weekend et demi de remise à niveau cycle 1
1 weekend et demi de remise à niveau cycle 2

Tarifs très abordables

Les kiné, médecins, pharmaciens, ostéopathes, infirmières sont dispensés des 3 jours de remise à niveau cycle 2

Sous la direction d'Alain Tardif

AEMN, 4 rue du Grand Gonnet, 42000 Saint Etienne
Déclaration d'activité enregistrée sous le N°82 42 02010 42.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat
Tél. : 06 83 34 84 76 ; email : alaintardif@aemn.org

Pour suivre les cours complets

Consultez notre programme sur www.aemn.org

Modalités des cours de remise à niveau

Nos cours de remise à niveau cycle 1 et cycle 2 sont ouverts aux élèves ayant suivi une école non reconnue OMNES.

Ces remises à niveau vous apportent les connaissances nécessaires pour exercer le métier de naturopathe avec les compétences métier voulues.

Avec ces cours de remise à niveau, vous aurez accès à :

- Les cours en vidéo du cycle 1 et du cycle 2 (si vous suivez les remises à niveau des deux cycles), soit 2 x 198 heures de cours en vidéo

- Les cours en vidéo du cycle 1, si vous suivez les remises à niveau du cycle 1, soit une fois 198 heures de cours en vidéo.

- Les documentations disponibles dans notre intranet, selon les cycles où vous êtes inscrit

- Les cours en PDF du cycle 1 ou du cycle 1 + 2, selon les remises à niveau que vous suivez

- Et vous aurez le cours de remise à niveau cycle 1 ou cycle 1+2, selon les remises à niveau que vous suivez

- De plus, vous passerez les examens cycle 1 ou cycle 1 + 2 en visio. Cela vous permettra aussi de suivre notre cycle 3, qui délivre des certificats de réflexologue plantaire, d'ayurvéda et d'énergétique chinoise, de passer l'examen final reconnu OMNES et de pouvoir figurer dans l'annuaire des naturopathes de l'appli Hâpy que nous allons sortir en septembre 2024.

- Les cours de mise à niveau sont donnés en visio en direct. Vous pourrez ainsi poser toutes les questions voulues. Ces cours sont enregistrés et les replays vous seront transmis ensuite indéfiniment. Cela est utile si vous avez dû être absent sur une partie du cours, pour pouvoir le rattraper.

Intervenant : Alain Tardif, naturopathe, président de l'AEMN, 25 ans d'expérience en naturopathie.

Nous proposons cette prestation à un tarif très abordable, pour permettre aux élèves qui ont déjà payé pour une formation insuffisante d'accéder à nos contenus de cours sans soucis budgétaire.

Programme de mise à niveau en visio en direct de Saint Étienne

Horaires des cours : 9h 13h et 14 h 19 h (une pause le matin et deux pauses l'après midi)

Cours de mise à niveau cycle 1 : 27 h : 500 euro (300 euro en e-learning)

Samedi 13 septembre 2025 : approche de la nutrition : les familles d'aliments, le réglage alimentaire de base, les compléments alimentaires de base

Dimanche 14 septembre 2025 : approche de la phytothérapie : les formes galéniques, les plantes à connaître en phyto aroma et gemmothérapie ; la santé de l'habitat.

Samedi 20 septembre 2025 : le matin, les champignons médicinaux ; les diètes et les jeunes ; l'après-midi, les élixirs floraux ; l'argilothérapie et la cosmétique ; l'approche holistique de la santé

Cours de mise à niveau cycle 2 : 27 h : 500 euro (300 euro en e-learning)

Dimanche 21 septembre 2025 : le matin : biologie de la cellule et résumé de biochimie ; L'après-midi : l'anatomie des principaux systèmes ; l'oligothérapie

Samedi 27 septembre 2025 : la physiologie des principaux systèmes ; résumé de patho ;

Dimanche 28 septembre 2025 : le matin : l'iridologie ; l'après-midi : approche de phyto pharmacologie ; notions de déontologie ; approche de la consultation

Cours de mise à niveau cycle 1 + 2 : 72 h : 800 euro (400 euro en e-learning)

Examens

Nous les organisons en décembre pour que vous puissiez faire vos révisions et apprentissage afin de réussir ces examens.

Dans l'intranet de l'école, vous aurez accès à des examens blancs qui vous permettront de voir quels types d'épreuves nous proposons

Examens cycle 1 : le samedi 6 décembre 2025
Examens cycle 2 : le dimanche 7 décembre 2025

Si vous avez échoué à une épreuve, vous pourrez passer une fois des rattrapages, sans frais supplémentaire.

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

Pour ceux d'entre vous qui veulent être titulaires d'un certificat reconnu OMNES, SPN et APNF, nous vous recommandons de suivre nos cours pratiques de cycle 3.

Cours en présentiel

Les stages peuvent être suivis sur un an ou sur deux ans, en fonction de vos disponibilités :

- **La première année : le stage 1 et 2 + le stage botanique**
- **La seconde année : le stage 3 et le stage d'été**
- **Ou alors les cinq stages en un an.**

1er stage de regroupement : du 27 au 31 oct 2025, le 1er nov et du 3 au 7 novembre 2025

Maitriser les techniques d'énergétique chinoise et kinésio : 90 h le 27, 28, 29, 30 et 31, le 1er novembre puis le 3, 4, 5, 6 octobre 2025

L'apprentissage des techniques de bien être par l'énergétique chinoise et par le test de kinésiologie.

Maitriser la psycho énergétique chinoise appliquée à la consultation : 9 h : le 7 nov 2025

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

2ème stage de regroupement : du 23 au 27 février et du 2 au 5 mars 2026

Maitriser la réflexologie plantaire : 81 h Le 23, 24, 25, 26, 27 fév 2026, le 2, 3, 4, 5 mars 2026

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

3ème stage de regroupement : du 6 au 10 avril et du 13 au 17 avril 2026

Maitriser l'approche du bien être énergétique : 9 h le 6 avril 26

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, les postures énergétiques occidentales.

Maitriser la relation d'aide : 36 h le 7, 8, 9, 10 avril 2026

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

Maitriser la Grossesse et contraception naturelle : 18 h le 13 – 14 avr 2026

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

Maitriser la gestion du stress et des émotions : 27 h le 15, 16 et 17 avril 2026

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.

Stage botanique

Maitriser la botanique phytothérapique (un au choix) : 54 h

Du 2 au 9 mai 2026 : Midi, ou **du 16/05/25 au 23/05/26 :** Vercors, ou d**u 18 au 25 juillet 2026 :** Haute Maurienne.

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

4ème stage de regroupement :

Module d'août : du 30 juillet au 3 août et du 5 août au 14 août 2026 (9 h par jour, week-ends inclus - Hébergement en gite dans la région de Saint Etienne)

Maitriser l'ayurvéda et naturopathie : 135 h 30 juillet au 3 août et du 5 août au 14 août 26

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…)

Examen écrit cycle 3 : le 5 septembre 2026, en présentiel ou en visio

En septembre, selon vos dispo : Stage en magasin bio ou cabinet de consultation : 111 h

Stage botanique phytothérapique et comestible
Midi ou Vercors en mai ou Haute Maurienne en juillet

Dans le Midi : du samedi 2 au samedi 9 mai 2026 (pour 12 personnes maximum)

Ce stage permet de connaître les plantes phytothérapiques et comestibles de la Provence Verte. 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. 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 samedi 16 au samedi 23 mai 2026 (pour 20 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 la pâquerette. 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 18 au samedi 25 juillet 2026 (pour 12 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 (Quizz)

UV de Phytothérapie cycle 1 : 1 h d'écrit. (Quizz)

UV de Santé de l'habitat/introduction à la géobiologie : 1 heure d'écrit (questions cas pratiques)

UV sur les élixirs floraux/cristaux : 1 demi-heure d'écrit (questions cas pratiques)

UV sur l'approche holistique : 1 demi-heure d'écrit (Quizz et questions cas pratiques)

UV de Nutrition : 1 heure d'écrit (Quizz et questions cas pratiques)

UV de Techniques de relaxation et revitalisation : 1 demi-heure d'écrit (Quizz et questions cas pratiques)

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

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 (questions cas pratiques)

UV d'Anatomie : 1h30 d'écrit (Quizz et questions cas pratiques)

UV de Biologie cellulaire : 1 heure d'écrit (Quizz et questions cas pratiques)

UV de Iridologie et autres bilans : 1h30 heures d'écrit (questions cas pratiques)

UV de Pratique de la consultation en naturopathie/iridologie : 1 heure d'oral (questions cas pratiques)

UV d'oligothérapie : ½ heure d'écrit (Quizz et questions cas pratiques)

UV de dysfonctionnements physio : une heure d'écrit (questions cas pratiques)

UV de phyto cycle 2 : une demi-heure d'écrit. (Questions cas pratiques)

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 consultant (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.

Examens cycle 1 : 7 h le 4 juillet 2026 Examens cycle 2 : 7 h 30 le 11 juillet 2026

Rattrapages possibles en visio (dates au choix) ou le 5 septembre 2026, en présentiel

Examen écrit cycle 3 : le 5 septembre 2026, en présentiel ou en visio

Bulletin d'inscription au cours de mise en niveau

(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 ou par mail à alaintardif@aemn.org)

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.

Les visioconférences sont en direct de Saint Etienne

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

Cochez la formule choisie en visio ou présentiel :

Mise à niveau cycle 1 : 500 euro ☐ Mise à niveau cycle 1+2 : 800 euro ☐

Mise à niveau cycle 2 : 500 euro ☐

Ou en e-learning :

Mise à niveau cycle 1 : 300 euro ☐ Mise à niveau cycle 1+2 : 400 euro ☐

Mise à niveau cycle 2 : 300 euro ☐

Cursus cycle 3 en présentiel : 3800 euro ☐

cycle 3 partie 1 (stage Toussaint, février et stage botanique) : 1900 euro ☐

cycle 3 partie 2 (stage Pâques et stage d'août) : 1900 euro ☐

Les cours de mise à niveau sont payables en deux fois quel que soit la formule choisie. Les cours du cycle 3 peuvent être payés en 10 fois.

Les chèques doivent être libellés à l'ordre de 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.6354-1du code du travail.

Veuillez 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.

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 proscrit formellement au sein de l'AEMN, ainsi que dans la pratique de la naturopathie. Nul ne peut refuser de prendre en charge un consultant 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 consultants.

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 consultant si celui-ci adopte des pratiques alimentaires trop restrictives, menaçant son état de santé (végétalisme, 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 consultant 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 par l'OMNES ou le syndicat professionnel des naturopathes.

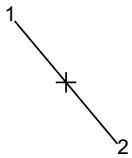
Enfin, l'AEMN est constituée d'un collège d'enseignants, issu des anciens élèves et des membres du conseil scientifique de l'AEMN, Ce qui permet désormais de perfectionner nos cours chaque année.

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

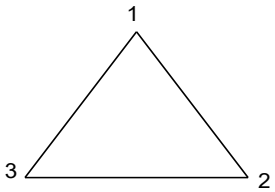
Dans l'univers, il existe un couple fondamental, l'énergie et la matière. Tout est constitué par cette dualité. Mais ce couple énergie/matière est interactif. L'énergie agit dans la matière et la matière réagit à l'action de l'énergie, ce qui entraîne l'apparition de phénomènes ; par exemple, une force 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.

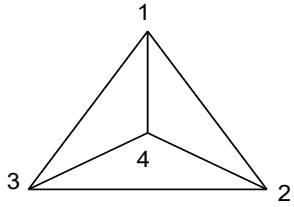
Nous figurons ci-dessous l'ensemble du processus à l'aide de ces représentations géométriques sur les relations entre l'énergie (chiffre 1) et la matière (chiffre 2).



action/réaction



production du 3
et équilibre ternaire



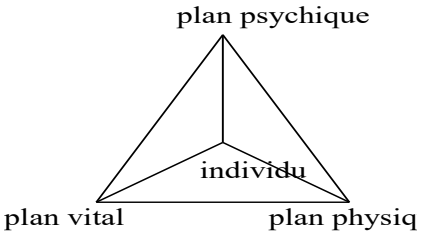
aboutissement au 4, centre
de gravité de la triade.

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 :

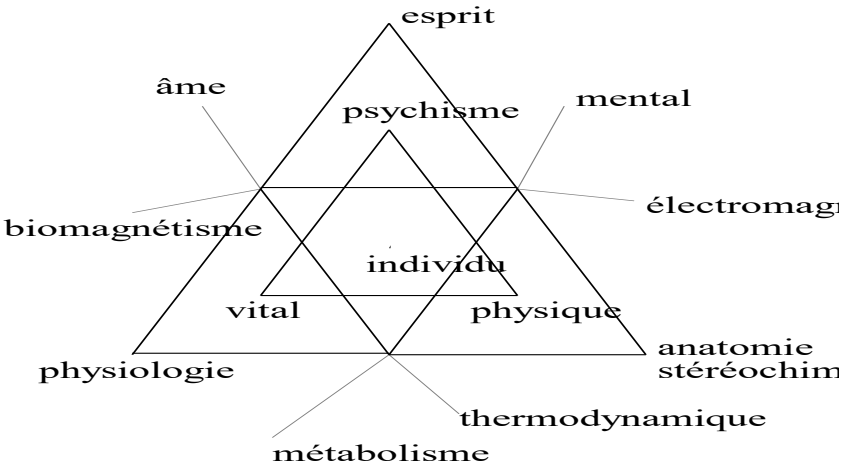
Le plan psychique comprend le corps spirituel, relié au cosmos, qui s'oppose au corps mental, ego de l'individu. C'est de l'action du corps spirituel sur le mental et de la réaction émanant de ce dernier aux forces de l'univers que naît le corps émotionnel ou âme.

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.