

# **FORMATION : ACCOMPAGNANT EN BIEN ETRE ALIMENTAIRE**

## **Thème**

Un des plus vastes et complexes sujets existant est bien celui de l'alimentation. Notre alimentation est le pilier de notre bonne santé et de la circulation de notre énergie vitale, combinée à une pratique corporelle et une bonne dose de joie. L'alimentation agit profondément sur notre santé, notre état psychique, émotionnel mais aussi sur toute la chimie de notre corps.

## **Objectif**

Cette formation s'attache à développer des axes essentiels de notre alimentation pour mieux ensuite accompagner.

- Manger à la bonne dose, varié, des aliments vivants, sains et bien préparés.
- Manger avec plaisir dans le bien être en ressentant ce qui est bon pour soi. Tout régime amène à un déséquilibre.
- Conscientiser son programme alimentaire (système de plaisir et de compensation) pour retrouver sa liberté alimentaire.

Il est recommandé pour cette formation d'avoir suivi les bases de la radiesthésie.

## **Public concerné**

Toute personne souhaitant manger avec plaisir dans le respect de son corps.

## **Organisation**

La formation se déroulera à : l'Espace Anavon. Elle est organisée pour un effectif de 6 personnes maximum par formateur.

## **Certification**

Un certificat « Accompagnant en bien être alimentaire » est remis à ceux qui ont suivi

- le cursus dans leur totalité
- les modalités de contrôle pratique au niveau 8

**Durée** : 12 jours

## Le programme de formation

<p><b><u>Niveau 1</u></b>  <b>Equilibre alimentaire</b>  <b>2 jours</b></p>	<p>Manger de tout à la bonne dose : être guidé en fonction de ses préférences, en fonction des aliments, en fonction de sa santé, au bon moment de la journée, de la saison, de ses activités, des couleurs des aliments, de leurs associations</p>
<p><b><u>Niveau 2</u></b>  <b>Les nutriments</b>  <b>2 jours</b></p>	<p>Nos besoins en nutriments : vitamines, minéraux et oligo-éléments. La fonction de ces nutriments</p>
<p><b><u>Niveau 3</u></b>  <b>Achat, conservation, préparation des aliments</b>  <b>1 jour</b></p>	<p>Les achats : les circuits, les labels, le jardin          La conservation : les aliments vivants et composition          La préparation : les différents modes</p>
<p><b><u>Niveau 4</u></b>  <b>Le nettoyage des émonctoires et revitalisation</b>  <b>1 jour</b></p>	<p>Le nettoyage des émonctoires et revitalisation: reins, foie-vésicule biliaire, intestin grêle et gros intestin, peau.          Rôle des dents, des glandes.          Les terrains.</p>
<p><b><u>Niveau 5</u></b>  <b>Intoxication et nettoyage</b>  <b>1 jour</b></p>	<p>Le rôle de métaux lourds : leur excès, leur manque et tests.          Les autres pollutions alimentaires          Les appareils et les techniques de dépollution</p>
<p><b><u>Niveau 6</u></b>  <b>Les compléments alimentaires</b>  <b>Les besoins spécifiques</b>  <b>2 jours</b></p>	<p>Tests pour connaître ses besoins : excès et manque.          Les cures spécifiques en fonction des nettoyages, des revitalisations liées à des activités physiques (sportif, travail), à la femme enceinte et qui allaite, à la ménopause, aux personnes âgées, à des préoccupations de santé (cancer, boulimie, anorexie, dépression, allergies, fractures, cicatrisation, ...)</p>
<p><b><u>Niveau 7</u></b>  <b>Régression sur nos mémoires alimentaires</b>  <b>2 jours</b></p>	<p>Nos programmes alimentaires dès la conception : celui de la mère, l'allaitement, l'alimentation de la petite enfance. Nos préférences en fonction d'évènements, nos plaisirs, nos compensations, nos relations par l'alimentaire.</p>
<p><b><u>Niveau 8</u></b>  <b>L'accompagnement en bien être alimentaire</b>  <b>1 jour</b></p>	<p>Conduite d'entretien          Vision holistique et symbolique          Intuition alimentaire</p>