

## Programme Formation « Accompagnement de cures de jeûne hydrique holistique »

### Objectifs et compétences visées

Être en capacité d'accompagner en toute sécurité un jeûne hydrique holistique dans un programme de santé préventive.

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de superviser, accompagner et sécuriser un jeûne hydrique dans une approche globale (corps et esprit). Il aura les compétences pour gérer les principales difficultés que peut rencontrer un jeûneur, tant au niveau physique que psychique.

### Pré-requis pour suivre la formation

- Avoir 23 ans révolus le 1er jour du stage de formation  
ET
- Être diplômé.e de Praticien de santé naturopathe du CENATHO  
OU
- Être stagiaire en fin de formation au sein du cursus naturopathie du CENATHO et être éligible à la présentation de l'examen terminal  
OU
- Avoir passé avec succès l'examen de Praticien de santé naturopathe du CENATHO et être en attente de présentation du mémoire  
OU
- Être diplômé.e de Praticien de santé naturopathe d'une autre école reconnue par l'OMNES

### Méthode et lieu de la formation

- Méthode : la formation se déroulera à 100% en présentiel
- Lieu : Demeure de Charme La Source 2274 Fongouzou - 81150 CESTAYROLS

### Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur : 6 jours (60h)

### Les intervenants

- **Alain Huot**, naturopathe, aromatalogue, formateur.
- **Sylvie Huot**, naturopathe et formatrice au CENATHO Toulouse, animatrice d'ateliers corporels, intervenante en réflexion et construction de projets professionnels.

Alain et Sylvie Huot sont les cofondateurs d'Hygea, une structure d'accompagnement au jeûne, en activité depuis 15 ans.

Alain Huot est également l'auteur du livre « Le jeûne : une voie royale pour la santé du corps et de l'esprit », le livre de référence sur le jeûne paru aux éditions Dangles.

**CENATHO**

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – [info@cenatho.fr](mailto:info@cenatho.fr) – [cenatho.fr](http://cenatho.fr)  
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692  
N° Déclaration d'activité : 11751628075

## Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

Les actions de formation.

## Moyens / méthodes pédagogiques

- Immersion en situation réelle de l'ensemble des stagiaires, par la pratique d'un jeûne hydrique sur une durée de cinq jours.
- Pratique de l'ensemble des protocoles proposés : outils et techniques naturopathiques, de la préparation du jeûne jusqu'à la reprise alimentaire en passant par l'utilisation de l'ensemble des moyens d'accompagnement hygiéniques et phyto-aromatologiques.
- Pratique de l'ensemble des exercices d'optimisation de la détox du corps et de l'esprit (Do-In, gymnastique douce, yoga, méditation, respiration, marche consciente...)
- Exposés théoriques sur la physiologie du jeûne, sur les indications et contre-indications, sur la gestion des crises d'élimination, sur la sécurisation des cures de jeûnes hydriques, sur la reprise alimentaire et la gestion de l'après jeûne, etc.
- Interaction avec le groupe afin d'être en capacité de pouvoir répondre aux principales situations rencontrées durant un jeûne hydrique.
- Supervision de la gestion d'inconforts ou des crises d'élimination « en live » par les stagiaires.
- Supervision de l'animation d'ateliers par les stagiaires ( Do-In, gymnastique douce, étirements spécifiques, atelier sur la nutrition, le jeûne, la revitalisation d'après jeûne ainsi que l'optimisation de l'hygiène vitale).

## Programme

### Activités quotidiennes :

Gymnastique douce, auto massages, exercices et techniques respiratoires, relaxation, marche d'oxygénation, méditations guidées ou de pleine conscience, cercles de parole, échanges et partages autour de différentes thématiques liées à nos comportements alimentaires et à l'approche globale de la santé (médecine corps/esprit), ateliers d'hygiène d'alimentaire et de nutrition, films-débats en lien avec la santé, temps de repos.

### Activités déployées sur les 6 jours de Stage :

- Mise en situation dans la gestion et la correction des inconforts liés à la détox (crises d'élimination) et supervision de l'intervention et des conseils données par binômes ou trinômes.
- Travail en sous-groupes pour préparer et animer des ateliers quotidiens sur les thématiques suivantes :
  - La physiologie du jeûne, ses différentes formes, ses actions, les indications et contre-indications.
  - Pourquoi et comment poursuivre sa cure à la maison si nécessaire.
  - L'alimentation santé,
  - Les super aliments pour une revitalisation post jeûne,
  - La reprise alimentaire,
  - L'hygiène de vie au quotidien pour prolonger les bénéfices du jeûne.
- Construction et animation des ateliers d'hygiène du mouvement et de techniques respiratoires en lien avec le jeûne et prenant en compte la physiologie de cet état particulier
- Construction et animation des ateliers de relaxation.
- Formation aux bases du Do-In (auto massages) adaptées à la pratique du jeûne : routines énergétiques utilisant les méridiens afin de stimuler et harmoniser les principaux organes d'élimination.

### CENATHO

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – [info@cenatho.fr](mailto:info@cenatho.fr) – [cenatho.fr](http://cenatho.fr)  
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692  
N° Déclaration d'activité : 11751628075

- Transfert de compétences par les animateurs sur toutes ces thématiques.

**Mise à disposition d'outils d'optimisation de la cure : Bol d'air Jacquier et tapis "Champ de fleurs"**

### **Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action**

Évaluation par travaux pratiques et QCM en fin de séjour

### **Nature de la sanction de l'action de formation**

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

### **Accessibilité et handicap**

Pour tout personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.

#### **CENATHO**

221, rue La Fayette – 75010 PARIS - 01 42 82 09 78 – [info@cenatho.fr](mailto:info@cenatho.fr) – [cenatho.fr](http://cenatho.fr)  
SAS au capital de 38 112,25€ - RCS Paris B 378 758 692 – APE : 8559A – TVA intracom : FR46378758692  
N° Déclaration d'activité : 11751628075