

PROGRAMME DE LA FORMATION DES 7 et 8 MAI 2026

Déconnexion & santé au naturel

Durée : 8 heures 2 demi-journées de 4 h

MODULE 1 – Déconnexion grâce aux 4 jours d’immersion dans le désert

Analyse des ressentis physiques et émotionnels

Objectifs du module :

Invitation à :

- se reconnecter à soi
- prendre conscience des obstacles qui peuvent nous en empêcher.

Contenus :

Selon les obstacles évoqués par les participants, nous pourrions aborder différents thèmes :

- organisation : savoir prioriser, savoir dire non
- sortir d’une addiction
- comment garder son énergie toute la journée
- mauvais sommeil : quelles solutions
- relations sociales harmonieuses
- ...

MODULE 2 – Les remèdes naturels au quotidien

Pourquoi sont-ils aussi précieux ?

Objectifs du module :

Sortir de l’habitude consistant à faire taire un symptôme sans se préoccuper de sa cause.

Contenus :

- Comment rechercher la cause d’un symptôme ?
- Comment agissent les produits sur le corps ?
 - Quand on les avale
 - Quand on les injecte
 - Quand on les inhale
 - Quand on les met sur la peau
- Quels produits naturels peut-on utiliser sans risque ?

Esprit de la formation

- Accessible à tous, sans prérequis
- Approche globale, humaine et non dogmatique
- Alternance entre apports, pratiques, échanges et introspection
- Respect du rythme de chacun