



# Semaine de Naturopathie Familiale

## Fiche technique

Participez à un stage de naturopathie familiale, c'est partir à la découverte de méthodes simples et naturelles, pour une hygiène de vie optimale, pour soi et ses proches.

Stage encadré par une Naturopathe diplômée de l'Ecole de Naturopathie - CNRI

**Nombre de participants :  
jusqu'à 12 (minimum 4).**

**Prix du stage par participant :  
410 € (hors hébergement et repas)**

Le prix du stage comprend :

- ✓ l'encadrement par une naturopathe diplômée ;
- ✓ les séances de relaxation, de qi gong, et de gymnastique douce ;
- ✓ l'apéritif de bienvenue ;
- ✓ le pique-nique du mardi midi ;
- ✓ le repas du jeudi soir ;
- ✓ les ingrédients et matériels nécessaires aux différents ateliers pratiques ;
- ✓ les supports du stage.

Le prix du stage ne comprend pas :

- ✗ le solde de l'hébergement (nous reversons directement les arrhes pour l'hébergement, le solde vous sera facturé sur place) ;
- ✗ les dépenses personnelles.

La durée des activités du stage est donnée à titre indicatif. Ce sont des plages horaires moyennes qui ne prennent en compte que la durée des activités effectives sans comptabiliser les temps de pause. Elles sont calculées sur une base moyenne de 12 participants, et tiennent compte des particularités du lieu de stage.

### PROGRAMME

#### JOUR 0 - DIMANCHE

16h00 : accueil et installation des stagiaires ;  
17h00 : présentation du stage - apéritif de bienvenue ;  
19h30 : soirée libre.

#### JOUR 1 - LUNDI :

9h00 : découverte de la naturopathie I ;  
12h00 : pause déjeuner ;  
14h00 : découverte de la naturopathie II ;  
17h00 : Qi Gong, la gymnastique de l'énergie (les 8 pièces de Brocart)  
18h00 : soirée libre.

#### JOUR 2 - MARDI :

9h00 : départ de la marche, plusieurs pauses sont prévues dont la pause déjeuner pique-nique ;  
14h00 : l'équilibre acido-basique et l'intérêt des cures de "nettoyage" saisonnières ;  
18h00 : soirée libre.

#### JOUR 3 - MERCREDI :

9h00 : Qi Gong, la gymnastique de l'énergie (les 8 pièces de Brocart)  
10h00 : une alimentation plus saine I ;  
12h00 : pause déjeuner ;  
14h00 : une alimentation plus saine II ;  
16h30 : atelier réflexologie et massages ;  
18h00 : soirée libre.

#### JOUR 4 - JEUDI :

9h00 : les repas types I ;  
12h00 : pause déjeuner ;  
14h00 : relaxation et gestion du stress, exercices respiratoires ;  
16h00 : les repas types II - ateliers pratiques : reconnaissance des produits et élaboration du repas du soir ;  
19h00 : repas pris en commun - table ronde - échanges d'impressions.

#### JOUR 5 - VENDREDI :

9h00 : Qi Gong, la gymnastique de l'énergie (les 8 pièces de Brocart)  
10h00 : phytothérapie : l'utilisation de plantes au quotidien I ;  
12h00 : pause déjeuner ;  
14h00 : phytothérapie : l'utilisation de plantes au quotidien II ;  
16h00 : phytocosmétique et santé - élaboration d'un produit cosmétique ;  
18h00 : fin du stage - début des départs des stagiaires.



# Semaine de Naturopathie Familiale

## Fiche technique

### INFORMATIONS PRATIQUES

Accueil : par votre encadrant,  
le JOUR 0 à 16h00.

Dispersion : du JOUR 5 après 18h00

Encadrement : Isabelle MEYER  
diplômée en Naturopathie  
Ecole de Naturopathie CNRI.

Elle vous fera découvrir les principes  
de la naturopathie en famille  
et leurs divers bienfaits pour l'homme.

### Assurances :

En vue de vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre stage, il est indispensable de posséder une garantie multirisques couvrant les frais d'assistance et de rapatriement éventuel.

Egalement, chaque participant au stage doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

Dans ce cadre, nous vous demandons, avant votre départ, de nous adresser une lettre mentionnant les garanties, le numéro de contrat et les coordonnées de votre assurance personnelle.

### EQUIPEMENT - MATERIEL

Pour nos petites balades : 1 sac à dos (environ 30 litres) avec à l'intérieur : 1 vêtement chaud (type polaire) / 1 vêtement de pluie / 1 gourde / 1 couteau / 1 tapis de sol / 1 petit coussin / 1 petite couverture / vos objets personnels.

Vos chaussures de randonnée : chaussures avec bonne tenue de cheville et semelles crantées, mais souples. Les chaussures sont l'un des éléments les plus importants et doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes.

Vos vêtements (à adapter selon la saison) :

1 veste coupe-vent imperméable / 1 veste polaire / 1 pantalon / 1 short / 1 + tee-shirts / 1+ vêtements de rechange / 1 maillot de bain / 1 serviette / 1 paire de gants fins / 1 bonnet (ou casquette).

Petit matériel bien pratique (recommandé, mais non obligatoire, liste non exhaustive) :

1 paire de lunettes / 1 crème solaire / 1 casquette / 1 appareil photo / 1 petite trousse de toilette / 1 lampe de poche (ou frontale) / 1 paire de tennis (ou sandalettes - pour le soir) / papier hygiénique / boules Quiès.

Pharmacie :

ISANATURE possède une pharmacie d'urgence. Vous pouvez néanmoins vous munir d'une trousse personnelle contenant vos propres prescriptions médicales ainsi qu'une pharmacie d'appoint pour les marches et contenant : elastoplast large, double peau en prévention des ampoules, désinfectant, pansements et compresses stériles.

Le petit plus :

- livres de votre choix (santé, naturopathie, développement personnel, etc..) que vous auriez envie de faire découvrir aux autres.