

# **Formation**

## **Accompagnateur de jeûne**

### **Programme**

La formation Accompagnateur de jeûne se réalise sous la forme d'un cours par correspondance. Elle se conclut par un contrôle de compétence et par la réalisation d'un mémoire sur un sujet déterminé avec le Dr Raphaël Perez.

La formation repose sur l'étude des ouvrages « L'hygiène vitale » et « Le jeûne », d'ouvrages numériques, complété par des vidéos d'enseignement. Elle comprend une partie théorique, une partie d'observations et de recherches personnelles réalisées sous la forme d'un questionnaire d'approfondissement.

### **Module 1 : L'hygiène vitale**

#### **Objet**

Le module de « L'hygiène vitale » fournit les aptitudes de conseiller en hygiène naturelle basées sur l'étude du fonctionnement du corps humain dans l'évolution de la santé et des maladies.

Ce module est facultatif pour toute personne ayant déjà effectué une formation à l'hygiène vitale (justificatif à fournir). Pour toute inscription exemptée du module l'hygiène vitale, prendre contact directement par e-mail [formations@drraphaelperez.com](mailto:formations@drraphaelperez.com)

#### **Sommaire**

1. Le pouvoir d'auto-guérison (fonctionnement et limites)
2. Le véritable sens de la maladie
3. La vie des cellules de l'organisme humain
4. La toxémie
5. L'énergie vitale
6. L'énervation
7. Les symptômes aigus de la maladie
8. Les états chroniques de la maladie
9. Les grands principes pour se maintenir en santé et recouvrer la santé

## **Module 2 : Le jeûne**

### **Objet**

Ce module fournit les aptitudes de conseiller de jeûne basées sur le fonctionnement du corps humain en état de jeûne.

### **Sommaire**

1. Bases de biologie et de physiologie
2. Qui peut jeûner ?
3. Les régimes alimentaires
4. La préparation du jeûne
5. Le bilan de vitalité du début de jeûne
6. Le déroulement du jeûne
7. La surveillance et la conduite du jeûne
8. La reprise alimentaire
9. L'élimination des toxines au cours du jeûne
10. Durée et efficacité du jeûne
11. Jeûner pour se régénérer (l'autolyse)
12. Conseils pratiques pour jeûner
13. Les crises curatives et leur gestion
14. Les bénéfices et les limites du jeûne
15. La modulation du jeûne pour répondre à l'état et aux besoins de chaque jeûneur
16. Bien réussir son jeûne en jeûnant à son rythme
17. Situation concrètes de jeûne - mise en situation

### **Durée de la formation**

1,5 à 2 ans (possibilité de réaliser la formation en 1 an)