



CURE PRINTANIÈRE DE DÉTOXICATION



Plan de cours

Objectif général

Une désintoxication doit être globale, c'est-à-dire autant pour le corps que l'esprit. Une des périodes favorables à la détoxification est après la période des fêtes de Noël. Il faut prévoir \$15 de plus pour l'achat de plantes médicinales à une boutique d'herboristerie.

Objectif spécifique

Le corps est sans cesse soumis à des toxines, qu'elles proviennent de notre nourriture, du stress ou de l'air que l'on respire. Les plantes médicinales peuvent vous aider à nettoyer votre organisme tout en douceur pour vous permettre de partir l'année du bon pied et d'accueillir la saison plus froide avec un système immunitaire plus fort.

Méthodologie

Cours théorique en classe et la pratique à la maison. Quelques notions de base sur le pourquoi d'une détoxification. Description des quatre organes à détoxifier. Essai de plantes à la maison pour expérimenter durant 3 jours le nettoyage d'un organe à partir d'une plante choisie. Pour les quatre organes, il faut prévoir quatre semaines durant lesquels vous allez décrire les symptômes ressentis.

Description générale

Une cure de détoxification est la première phase d'un traitement visant à recouvrer la santé. Toutes les personnes à partir de 15 ans et jusqu'à 85 ans et plus, qui ne sont pas sous médication, peuvent entreprendre une cure de détoxification. Ce n'est pas pour les femmes enceintes. La cure est un moment pour prendre soin de soi et apprendre à mieux connaître son corps pour mieux l'entretenir.

Contenu

Cours 1 : Comment les plantes médicinales peuvent-elles détoxifier? Préparer la pratique. Le nettoyage des intestins.

Cours 2 : Retour sur votre expérience de la plante qui a détoxiqué les intestins. Le nettoyage du foie et de la vésicule biliaire.

Cours 3 : Retour sur votre expérience de la plante qui a détoxiqué le foie et la vésicule biliaire. Le nettoyage des reins.

Cours 4 : Retour sur votre expérience de la plante qui a détoxiqué les reins. Le nettoyage du sang.

Cours 5 : Retour sur votre expérience de la plante qui a détoxiqué le sang.

Moyens utilisés : Notes de cours et prise de notes de la part du participant.