



FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



FORMATION « Découvrez tous les bienfaits de la thérapie par le froid »

Objectif pédagogique

- Acquérir et maîtriser les notions fondamentales de la thérapie par le froid.

Contenu & durée

- 3 modules
- Environ 10 heures
- 100 % distanciel

Niveau

- Tout public
- Aucun prérequis

Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
 - Connexion internet
-

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Notre formation complète dédiée à la thérapie par le froid est conçue pour vous faire **découvrir tous les bienfaits sur la santé et le bien-être** de cette méthode thérapeutique unique.

Cette formation est accessible à toutes les personnes souhaitant entamer une thérapie par le froid pour entre autres : mieux gérer leur stress, apaiser leur esprit pour mieux faire face aux défis quotidiens, réduire les inflammations et les douleurs, récupérer après un effort musculaire intense, améliorer la circulation sanguine, renforcer leur système immunitaire, et plein d'autres choses encore.

Nous retracerons ensemble les origines de cette pratique ancienne. Du simple bain froid des temps anciens à la cryothérapie de pointe d'aujourd'hui, nous suivrons l'évolution de cette thérapie à travers les siècles. Vous découvrirez les mécanismes complexes qui entrent en jeu lorsque le corps est exposé au froid, notamment les réponses vasculaires, hormonales et neurologiques qui se produisent pour réguler la température corporelle et **favoriser la guérison et le bien-être**.

Nous vous donnerons également des conseils afin de pratiquer quotidiennement la thérapie par le froid **depuis chez vous** et pour **obtenir les meilleurs résultats possibles**. Rassurez-vous, nous verrons ensemble comment bien vous préparer avant une exposition au froid notamment :

- Les échauffements,
- Les étirements pour préparer le corps et l'esprit,
- La respiration,
- La méditation,
- La durée,
- La fréquence,
- Les protocoles d'exposition, pour maximiser les bienfaits.

Nous passerons en revue les différentes méthodes d'exposition au froid :

- Les bains froids revigorants,
- Les douches glacées tonifiantes,
- Cryothérapie,

Pour favoriser les bienfaits de la thérapie par le froid, nous passerons en revue vos habitudes de vie notamment l'alimentation, l'exercice et le sommeil.

À l'issue de ces 3 modules, vous serez autonome pour réaliser votre propre thérapie par le froid depuis chez vous en fonction de vos capacités et de vos objectifs. Alors, êtes-vous prêts à plonger dans les eaux glacées de la thérapie par le froid ? Joignez-vous à nous dès maintenant et découvrez un monde revigorant et dynamisant !

PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Fondements de la thérapie par le froid

Dans le premier module, nous détaillerons ensemble les origines, l'évolution ainsi que les bases physiologiques et scientifiques de la thérapie par le froid. Nous découvrirons les différentes méthodes de la thérapie par le froid, des bains glacés aux techniques de cryothérapie avancées, en passant par les techniques de respiration et de méditation associées qui complètent cette pratique unique.

- Introduction à la thérapie par le froid
- Les méthodes de la thérapie par le froid

Module 2 : Pratique de la thérapie par le froid

Le deuxième module est consacré à la pratique de la thérapie par le froid. Nous vous livrerons des conseils pour bien vous préparer avant une exposition au froid et maximiser les bienfaits de la thérapie. Nous vous donnerons également des astuces afin d'intégrer cette pratique dans votre vie quotidienne.

- Préparation à la pratique
- Exposition au froid

Module 3 : Applications avancées

Dans le troisième module, nous verrons quelles habitudes de vie favorisent les bienfaits de la thérapie par le froid, ainsi que des approches alternatives pour ceux qui cherchent à explorer davantage cette pratique.

- Intégration dans la vie quotidienne
- Exploration des applications variées de la thérapie par le froid

À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

E-LEARNING FORMALIS, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK.



Pour plus d'informations : <https://elearningformalis.fr>

Pour toute demande : contact@elearningformalis.fr / 01 87 20 06 98