



Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Education Sanitaire

Association professionnelle de naturopathes depuis 1981

Membre actif de la WNF - World Naturopathic Federation

PROFESSIONNELS

PARTICULIERS



Présentation

Nos praticiens

La naturopathie

Agir ensemble

Bibliographie

FAQ

Liens



Les techniques

Vous êtes ici : La naturopathie > [Les techniques](#)



Les 10 techniques naturopathiques



1. L'alimentation ou hygiène nutritionnelle (diététique, nutrition, cures saisonnières, ...)
2. La psychologie ou hygiène neuropsychique (relaxation, gestion du stress, hygiène relationnelle, relation d'aide, psychothérapies brèves, sophrologie, ...)
3. Les exercices physiques ou hygiène musculaire et émonctorielle (gymnastiques douces, culture physique, yoga, stretching, danse, arts martiaux, bicyclette, natation, ...).

Ces trois premières techniques, dites majeures, sont reconnues ainsi comme nécessaires et suffisante à l'entretien de la santé.



Bien souvent il est nécessaire d'ajouter aux pratiques majeures l'une ou plusieurs des 7 techniques complémentaires dites mineures, cela afin d'optimiser la prise en charge du consultant.

4. L'hydrologie (utilisation de l'eau chaude, froide, tiède, alternée, ... locale, générale, ... interne, externe, ... douches, bains, thalassothérapie et thermalisme, argiles, ...)
5. Les techniques manuelles -autrefois appelées chiropédie- (massages non médicaux de type californien, coréen, Amma, onctions aromatiques, ...)
6. Les techniques réflexes ou réflexologie (appliquées au pied, à l'oreille, au nez, dos, ... ; shiatsu, méthodes de Knapp, Jarricault, ...)
7. Les techniques respiratoires -autrefois appelées pneumologie- (empruntées au yoga, aux arts martiaux ... ; méthodes de Plent, Bol d'air Jacquier, ionisations...)
8. Les plantes ou phytologie (revitalisantes, drainantes, adaptogènes) et les huiles essentielles ou aromathérapie

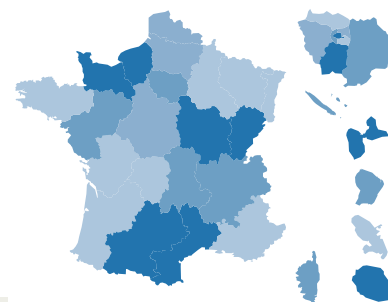
- > Les origines
- > Définition
- > La consultation
- > La pratique
- > Les techniques



Trouver un praticien certifié

OMNES

Entrez un nom, une ville, une spécialité,...

**Agissons ensemble !**

Devenez membre bienfaiteur de l'OMNES

Contactez l'OMNES

> contact@omnes.fr

> 07 61 31 19 81

du lundi au vendredi de 9H00 à 13H00

REJOIGNEZ L'OMNES
SUR **facebook**

9. Les techniques énergétiques (magnétisme, recours aux aimants)**10. Les techniques vibratoires : utilisation des couleurs, des rayonnements solaires, de la musique).**

Photos : © monticellilo - Fotolia.com - © Richard Villalon - Fotolia.com

Présentation

- > La naturopathie
- > Le naturopathe labellisé OMNES
- > L'OMNES

Nos praticiens

- > Liste des praticiens
- > Leurs actualités

La naturopathie

- > Les origines
- > Définition
- > La consultation
- > La pratique
- > Les techniques

Agir ensemble

- > Le membre bienfaiteur
- > Actions menées par l'OMNES
- > BULLETIN DON

Bibliographie**FAQ****Liens****Actualités**

Dernière mise à jour des informations le 28/01/2019