

CYCLE D'ATELIERS

le programme



2020-21

AUTOMNE: "Assimilation – élimination"

Entre notre assiette et les toilettes, le long parcours de ce que nous mangeons! Nous sommes constitués de ce que nous absorbons...

Alimentation santé, cures nettoyantes, plantes...

vendredi 9
OCTOBRE
(19h30-21h30)
OU
samedi 10
(10h-12h)

HIVER: "Vitalité"

Fatigue hivernale, fatigue chronique, coup de mou, coup de pompe... Refaire le plein d'énergie!

Alimentation vitalité; les "super-aliments", cures vitalité...

vendredi 8
JANVIER
OU
samedi 9

PRINTEMPS: "Equilibre et bien-être"

No stress? Be happy? Facile à dire!

Alimentation de la joie de vivre, plantes relax...

vendredi 9
AVRIL
OU
samedi 10

ETE: "Bouger! Transpirer! Bronzer!"

La peau, reflet de l'intérieur? Transpiration, reins, articulations, quel lien?

Nourrir sa peau de l'intérieur et la préparer au soleil – Gérer l'acidification – Calmer les douleurs

vendredi 11
JUIN
OU
samedi 12

Ateliers ponctuels complémentaires; "Vivre la naturopathie":

- ⊙ Se préparer à L'HIVER (immunité, rhumes et cie) [06/11/ 2020]
- ⊙ DETOX de printemps [12/03/2021]
- ⊙ Equilibre FEMININ [28/05/2021]
- ⊙ ENFANTS et BEBE (solutions naturelles aux petits maux du quotidien) [02/07/2021]

Autres ateliers ponctuels; "Techniques naturelles":

- L'approche de la santé selon HILDEGARDE DE BINGEN [05/12/2020]
- Utilisation des HUILES ESSENTIELLES [13/02/2021]
- MASSAGE détente des PIEDS (seul-e ou en duo) [24/04/2021]
- Découverte et utilisation des MEDICINALES de nos talus et jardins [27/06/2021]