

Cette information vivante et interactive, vous est proposée, 1 fois par mois, pendant 6 mois de Janvier à Juin 2009.

Lieu : 8, rue Lambert - Simiane

P.A.F : 25 € l'atelier

Adhésion à l'association : 29 € pour l'année

1er atelier à -50 % sur présentation de cette plaquette



Contact :

04 42 94 60 10

E-mail : alternatif.concept.bbp@orange.fr

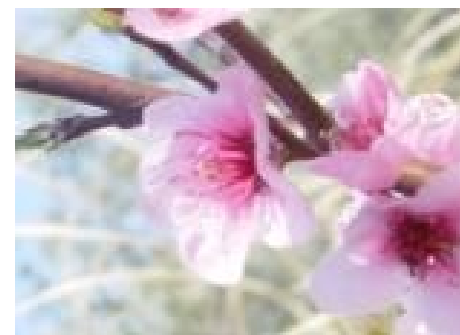
www.alternatif-concept.monsite.orange.fr

blog : <http://alternconcept.canalblog.com>

Ateliers

de

«Naturopathie familiale»



SIMIANE-COLLONGUE

**ON ENTEND DE PLUS EN PLUS PARLER D'HYGIENE
DE VIE, D'OBESITE, DE PREVENTION SANTE, DE
RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT.**

**VENEZ FAIRE LE POINT AVEC NOUS
LORS DE NOS 6 ATELIERS !**

**Ils s'adressent à toutes et à tous et visent à apporter des
applications au quotidien, simples et pratiques afin d'améliorer
votre bien-être, tout au long de l'année.**

Présentation des Ateliers

**1 – INTRODUCTION A LA NATUROPATHIE ET AUX
TECHNIQUES D'HYGIENE DE VIE NATURELLE**

- Historique de la naturopathie
- Qui est le naturopathe ?
- Quels sont ses moyens d'action
- Les cures naturopathiques

2 - MIEUX EQUILIBRER SON ALIMENTATION

- Refaire connaissance avec les grandes familles d'aliments
- Connaître leurs rôles au sein de notre organisme
- Les apports conseillés

Et aussi :

- Les protéines : plutôt animales ou végétales ?
- Les graisses : celles qui participent à notre santé... et les autres....
- Le sucre... le vrai et le faux
- Le lait : ami ou ennemi ?
- Les céréales : vous avez dit gluten ?

3 – POURQUOI DES FRUITS ET LEGUMES ?

- Vitamines, Minéraux, Oligo-Éléments
- Leurs rôles – En consommons-nous suffisamment ? Où les trouver ?
Comment les préserver ?
- Radicaux libres et anti-oxydants : comment maintenir la jeunesse de
nos cellules !

4 – AUTOUR DE L'ALIMENTATION...

- Les boissons
- Les modes de cuisson respectueux des aliments
- Les compléments alimentaires et la micro-nutrition.

5 – LES CLES DU BIEN ETRE

- L'équilibre Acido-Basique : aliments acides et basiques et leurs
conséquences
- Les cures de « nettoyage » : diètes, mono-diètes, cures de raisin...
Qu'en penser ?
- Associations et Dissociations alimentaires ! A quoi ça sert !

6 – CONSTITUER UNE TROUSSE DE SECOURS

- Quelques plantes à connaître
- Savoir utiliser les Huiles essentielles
- Les Elixirs Floraux...

***Ces ateliers de 2 h 30 sont animés, pour Alternatif Concept par
Catherine GUASCO, Naturopathe installée à Luynes.***

Un samedi matin par mois de 10 h 00 à 12 h30 :

24/01-28/02-28/03-25/04-16/05-06/06

ou un jeudi soir de 19 h 30 à 22 h 00

29/01-26/02-26/03-30/04-14/05-4/06