



*Prenez soin de vous et de vos proches
avec la nutrition et d'autres outils naturels de santé !*

Ateliers proposés en collectivité (1/3) (Version de décembre 2019) En naturopathie



Comment renforcer sa vitalité avec la nutrition ?

Quel est le socle d'une alimentation saine « vitalité » ? Comment booster son énergie avec le petit-déjeuner et grâce à des « supers -aliments » à intégrer dans son alimentation ?

Comment renforcer ses défenses naturelles et prévenir ou limiter les infections hivernales ?

Découvrez le rôle de l'intestin et notamment de son microbiote, qui jouent un rôle essentiel dans notre immunité. Comment renforcer son terrain grâce à la nutrition et l'aide de quelques plantes et autres compléments nutritionnels naturels ?

Prendre soin de ses intestins

Il est maintenant bien connu que notre santé passe par un bon équilibre intestinal. Nous verrons ensemble le rôle de l'intestin et notamment de la flore intestinale. Quels sont certains signes de dysfonctionnements ? Comment entretenir l'équilibre intestinal ? Des principes de nutrition, d'hygiène de vie ainsi que l'usage de certaines plantes seront évoqués, permettant d'agir de manière préventive et de soulager certains inconforts intestinaux.

Les cures de détoxination

De plus en plus pratiquées, mais savez-vous pourquoi ? Pour qui sont-elles adaptées ou au contraire déconseillées ? Côté pratique, les monodiètes seront évoquées, avec des exemples concrets permettant ensuite à certains de se lancer ! La présentation de certaines substances naturelles drainantes complètera l'atelier.

Et si on limitait agréablement notre consommation de sucres ?

Pourquoi le sucre est-il aussi attractif ? Que penser des différents produits sucrants ? Quel est le rôle du sucre et quels sont ses effets physiologiques ? Echangeons autour des « moments sucrés » de la journée et sur des alternatives saines permettant de réduire sa consommation de sucres, tout en se faisant plaisir !



*Prenez soin de vous et de vos proches
avec la nutrition et d'autres outils naturels de santé !*

Ateliers proposés en collectivité – naturopathie (suite 2/3)

La gestion du stress à l'aide de la cohérence cardiaque et des huiles essentielles

Voyons ensemble quels sont les principaux mécanismes du stress pour ne pas en subir ses effets négatifs. Cet atelier vous donnera des clefs pour renforcer vos capacités de détente et de récupération à l'aide d'une technique de respiration consciente, et avec le soutien de plusieurs huiles essentielles équilibrantes du système nerveux.

Gérer son stress et être plus détendu au quotidien avec la nutrition et les huiles essentielles

Voyons ensemble quels sont les principaux mécanismes du stress pour ne pas en subir ses effets négatifs. Cet atelier vous donnera des clefs pour renforcer vos capacités de détente et de récupération à l'aide de certains principes d'hygiène de vie, en nutrition notamment, et avec le soutien de plusieurs huiles essentielles équilibrantes du système nerveux.

Renforcez la qualité de votre sommeil

Participez à cet atelier pour soutenir les mécanismes d'un sommeil réparateur et régénérant. en adoptant une hygiène de vie et une nutrition favorable au sommeil. Découvrez également quelles sont les plantes et les huiles essentielles qui aident à la détente, l'apaisement et au sommeil.

Initiation aux huiles essentielles

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ? Comment les choisir ? Quelles sont les risques et les précautions d'usage à respecter ? Nous découvrirons six huiles essentielles intéressantes pour un usage familial courant, tout en sécurité.

A la découverte olfactive et subtile des huiles essentielles.

L'odorat est le seul sens directement relié à notre cerveau limbique, siège de nos émotions. Venez sentir et ressentir les effets d'une huile essentielle. La voie respiratoire est celle privilégiée avec les huiles essentielles pour le bien-être de notre système nerveux. Les propriétés subtiles de quelques huiles seront particulièrement évoquées. En fonction de la durée de l'atelier, chacun pourra préparer sur place et repartir avec un petit flacon à sa mesure !

Mieux se comprendre pour mieux prendre soin de soi

Mieux se comprendre à travers les « 4 tempéraments hippocratiques ». Selon cette approche, chaque tempérament est relié à l'un des 4 éléments naturels : l'eau, l'air, le feu, la terre, qui lui confère des qualités et des faiblesses potentielles. Connaître son ou ses tempérament(s) dominant(s) est une clef pour mieux se comprendre, prendre soin de soi (nutrition, activités physiques, rythme...) et mieux interagir avec les autres.

Prévenez ou limitez les troubles ostéo-articulaires avec des moyens naturels : En naturopathie, un grand nombre de troubles ostéoarticulaires est relié à un terrain perturbé, en lien notamment avec un déséquilibre intestinal et/ou l'équilibre acido-basique de l'organisme. Quels sont les principes d'une hygiène de vie et surtout d'une alimentation visant à limiter l'inflammation ? Plantes, argile, huiles essentielles...certains moyens naturels de soutien seront également partagés.



*Prenez soin de vous et de vos proches
avec la nutrition et d'autres outils naturels de santé !*

Ateliers proposés en collectivité (3/3) (Version de décembre 2019) Initiation à la réflexologie plantaire



Initiation à la réflexologie plantaire

La réflexologie plantaire vise à réguler l'organisme en empruntant les voies du système nerveux. Ceci passe par la stimulation de points et zones réflexes en correspondance avec des organes, glandes ou parties spécifiques du corps.

Des ateliers de durées variables sont possibles selon votre souhait.

Exemple pour un atelier « détente » d'1 h30 à 2 h00 : Durant cet atelier, apprenez des bases de la réflexologie plantaire et repartez en sachant pratiquer sur quelqu'un une séance de réflexologie plantaire d'une quinzaine de minutes, apportant détente et relaxation générale. Cet atelier propose un maximum de pratiques en binômes ou trinômes, sur table de massage ou transat.

Possibilité d'adapter les ateliers de réflexologie plantaire en fonction des thématiques souhaitées : amélioration de la détente et de la qualité du sommeil, amélioration de la circulation sanguine et lymphatique (nb : intéressant en prévention pour des personnes qui travaillent notamment beaucoup en position statique debout et piétinent..., pour des personnes sensibles à la chaleur, qui ont des problématiques de jambes lourdes ou gonflées, etc...)

Me contacter pour vous proposer un atelier à votre mesure.

ET Atelier d'automassage favorisant détente et sommeil

Renforcez vos capacités de détente et la qualité de votre sommeil avec l'automassage des pieds inspiré de la réflexologie plantaire. Cette pratique peut également utilement être réalisée avec quelques huiles essentielles bienfaitantes pour renforcer l'action du massage.