

Atelier naturopathie familiale

Samedi 28 avril 2018

De 13h à 18h

Salle polyvalente de Moulès
(route de la corse)

- ❖ Dans un monde de plus en plus pollué et polluant, notre alimentation reste cependant notre carburant essentiel.
- ❖ Comment s'y retrouver face à toutes ces informations parfois contradictoires, et ces idées reçues ?
- ❖ Qu'en est-il du gluten ? du lactose ? Quelle eau consommer ?
- ❖ La cuisson, les huiles, 5 fruits et légumes par jour ?
- ❖ A travers la naturopathie nous mettons la lumière sur cette question essentielle « Que veut dire bien s'alimenter aujourd'hui ? »

Nous verrons ensemble ce qu'il faut mettre en place pour maintenir un état de santé optimal.

Prévoir une tenue souple pour pratiquer quelques exercices de DO-IN et YOGA et de quoi prendre des notes



°Lydia Sand

Naturopathe - Iridologue

Réservation

06 10 28 76 30

contact@lydia-naturo.fr

Tarif : 70€

