

# PLANNING

## 1<sup>er</sup> trimestre 2016

**Les ateliers Naturo Cook :** Les ateliers où on apprend à bien s'alimenter : De la théorie, de la pratique, de la dégustation et des échanges.

**Les apéros naturo :** Des conférences conviviales pour vous informer et échanger autour des questions santé et bien-être au naturel.



Dimanche 17 janvier 10H /12H	Atelier Yoga	<b>« Se préparer à la méditation »</b> Patricia Macchini vous propose une parenthèse zen et vous guide dans des postures spécifiques pour vous préparer à la méditation.	36€ Places limitées à 6 personnes
Vendredi 22 janvier 19H / 20H30	Apéro Naturo	<b>« Vite dans les bras de Morphée »</b> Nous passons un tiers de notre vie à dormir ou à essayer de bien dormir. Vous comprendrez les mécanismes du sommeil et ses enjeux pour notre santé, identifierez ses ennemis et vous découvrirez des outils pratiques et naturels pour bien dormir au quotidien.	29 € Collation apéritive comprise
Samedi 30 janvier 14H/16H30	Naturo Cook	<b>« Le sucre ce doux poison »</b> Nous l'aimons beaucoup jusqu'à en être accro, pourtant le sucre est notre pire ennemi et nous verrons pourquoi. Vous découvrirez comment sucrer autrement à travers trois douceurs saines réalisées et dégustées en commun autour d'une tasse de thé.	55 € Préparation, dégustation en commun et remise des recettes.
Vendredi 12 février 19H /20H30	Apéro Naturo	<b>« Le ventre carrefour de notre santé »</b> Allergies, maladies auto-immunes, intolérances alimentaires, troubles du comportement... Des troubles bien différents mais qui pourraient tous trouver leur origine au cœur de notre système digestif et plus précisément dans l'intestin. Cette conférence aborde les différents rôles de l'intestin et permet de comprendre comment de nombreux troubles ou maladies découlent de son dysfonctionnement.	29 € Collation apéritive comprise
Dimanche 14 février 10H00 / 12H00	Atelier Yoga	Déjà adeptes ou novices, Patricia Macchini vous guidera entrainera dans sa bulle bien-être du dimanche matin.	36€ Places limitées à 6 personnes

<p>Samedi 20 février 11H /14H30</p>	<p>Naturo Cook</p>	<p><b>« Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? »</b> On est fatigué, pressé et chaque soir le dîner devient un vrai casse-tête. Cet atelier vous apportera des idées de menus équilibrés types que vous pourrez décliner ensuite selon vos envies pour que vos diners soient rapides, sains mais gourmands. 5 menus différents seront abordés avec, à chaque fois, une recette réalisée et ses possibilités de déclinaisons.</p>	<p>70€ Préparation, dégustation en commun et remise des recettes.</p>
<p>Samedi 12 Mars 11H30 / 14H00</p>	<p>Naturo Cook</p>	<p><b>« Le soja dans tous ses états »</b> Très consommé en extrême orient, le soja est encore très peu utilisé dans notre cuisine occidentale, voire même boudé. Venez le découvrir sous ses différentes formes à cuisiner de l'entrée au dessert.</p>	<p>55 € Préparation, dégustation en commun et remise des recettes.</p>
<p>Dimanche 13 mars 10H / 12H</p>	<p>Atelier yoga</p>	<p><b>"Conscience du souffle et réduction du stress"</b> Patricia Macchini vous proposera des postures spécifiques pour vous détendre et gérer votre stress par la respiration.</p>	<p>36€ Places limitées à 6 personnes</p>
<p>Vendredi 18 mars 19H00 / 20H30</p>	<p>Apéro Naturo</p>	<p><b>« Detox : Le grand ménage de printemps »</b> Très à la mode, la detox fait souvent les grands titres des magazines féminins. A la veille du printemps, venez découvrir la vraie detox naturopathique, son intérêt et ses points clefs pour relancer votre santé.</p>	<p>29 € Collation apéritive comprise</p>

