

# 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.



Vendredi 12 février 19H / 20H30	Apéro Naturo	<p><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.</p>	<p>29 €                      Collation apéritive comprise</p>
Dimanche 14 février 10H00 / 12H00	Atelier Yoga	<p><b>Explorer les voies d'énergie</b>                      Déjà adeptes ou novices, Patricia Macchini vous accompagnera à la découverte de vos Chakras</p>	<p>36€                      Places limitées</p>
Samedi 20 février 11H / 14H30	Naturo Cook	<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 dîners 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>
Samedi 12 Mars 11H30 / 14H00	Naturo Cook	<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</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>
<p>Dimanche 20 mars 15h / 16h30</p>	<p>Atelier découverte</p>	<p><b>Les plantes de la Réunion : un nouvel allié pour votre santé au naturel !</b> Se soigner par les plantes est une tradition à la Réunion. 16 d'entre elles sont d'ailleurs inscrites dans la pharmacopée française. Découvrez quelques-uns de ces trésors, pour certains connus (l'aloé vera, le baobab), d'autres non, comme la fleur jaune ou l'ayapana. Rendez-vous animé par Stéphanie Margelidon, distributrice des produits naturels du laboratoire Run'Essence situé à la Réunion.</p>	<p>Gratuit Collation offerte</p> <p><u>Réservation obligatoire</u> par mail : <a href="mailto:contact@lateliernaturo.fr">contact@lateliernaturo.fr</a></p>

