

PLANNING

2ème 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.



<p>Samedi 9 Avril 14H30 / 16H00</p>	<p>Atelier Découverte</p>	<p>« A la découverte de la naturopathie » Vous en avez entendu parler mais vous ne savez pas vraiment ce que c'est. Venez découvrir les grands principes de la naturopathie et ce qu'elle peut vous apporter dans votre quotidien. N'oubliez-pas, « la première des richesses est la santé », la naturopathie est là pour la préserver.</p>	<p>Gratuit Infusion offerte Sur réservation uniquement</p>
<p>Dimanche 10 Avril 10H00 / 12H00</p>	<p>Atelier Yoga</p>	<p>Atelier yoga du dimanche matin Déjà adeptes ou novices, Patricia Macchini vous accompagnera dans cette matinée bien-être.</p>	<p>36€ Places limitées</p>
<p>Samedi 19 avril ou Samedi 28 mai 15h00 / 18h00</p>	<p>Atelier Sophro Naturo</p>	<p>Zen et bien pour mes examens Les examens approchent, vous avez a la tête, farcie, la mémoire qui flanche et le stress commence à gagner du terrain et vous faire perdre vos moyens. Pas de panique ! Emmanuelle, la naturopathe et Stéphanie la sophrologue vont venir à votre secours. Au cours de cet après-midi elles vous transmettront de nombreux conseils et outils naturels pour être zen et performants pour vos examens</p>	<p>Tarif 75 € Places limitées à 8 personnes</p>

<p>Jeudi 28 avril 19H00 / 20H30</p>	<p>Apéro Naturo</p>	<p>« Mincir naturellement et durablement »</p> <p>Découvrir les règles de base de la gestion du poids à travers une alimentation saine</p> <p>Le surpoids est aujourd’hui un problème de santé publique : maladies cardio-vasculaires, diabète, problèmes musculo-squelettiques...</p> <p>Les régimes à la mode ne sont malheureusement pas miraculeux puisque les kilos vite perdus engendrent un effet boomerang et on regrossit. Cette présentation a pour but de comprendre le fonctionnement et les besoins de l'organisme et de remplacer le poids dans le contexte de santé plus que celui de la beauté.</p>	<p>29 € Collation apéritive comprise</p>
<p>Vendredi 20 mai 17H00 /21H00 et samedi 21 mai 9H45 /17H00</p>	<p>Naturo cook</p>	<p>Stage de cuisine bio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous souhaitez vous alimenter plus sainement et garder la ligne • Vous avez peu de temps pour cuisiner • Vous manquez d'idées <p>Ce stage est fait pour vous !</p> <p>Venez découvrir les bases d’une alimentation saine et durable et des idées pour cuisiner à travers une approche pédagogique à la fois théorique et pratique</p>	<p>Tarif 160 € Possibilité de régler en 2 fois.</p> <p>Le tarif comprend : Le dîner du vendredi, le déjeuner et le gouter du samedi. Le support des recettes réalisées et une liste des ingrédients du placard bio de base.</p> <p>Programme détaillé sur demande</p>
<p>Dimanche 29 mai 10H / 12H</p>	<p>Atelier yoga</p>	<p>"A la recherche de l'équilibre"</p> <p>Patricia Macchini vous proposera des postures spécifiques pour aller vers l'équilibre.</p>	<p>36€ Places limitées</p>
<p>Samedi 11 juin 11H00 /14H</p>	<p>Naturo cook</p>	<p>Alimentation sans gluten « Mythe ou réalité »</p> <p>Lors de cet atelier, nous cuisinerons bien sur sans gluten mais je vous décrypterai ce phénomène qui prend de l'ampleur et qui est souvent très controversé.</p> <p>Préambule théorique, suivi de la réalisation de 3 recettes et dégustation en commun</p>	<p>Tarif 55€ Cet atelier ne s'adresse pas aux personnes caeliaques pour des raisons de contamination possible</p>
<p>Dimanche 26 juin 10H00 / 12H00</p>	<p>Atelier Yoga</p>	<p>Atelier yoga du dimanche matin</p> <p>Déjà adeptes ou novices, Patricia Macchini vous accompagnera dans cette matinée bien-être.</p>	<p>36€ Places limitées</p>

Pour participer à un atelier, merci de prendre contact par téléphone ou par mail pour vous assurer qu'il reste des places disponibles et procéder au règlement pour bloquer votre place.

