

**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.

**Les ateliers d'activités corporelles :** La parenthèse du dimanche matin, des mises en mouvements bénéfiques à votre corps et à votre tête.



Bien dans mon corps  
 Bien dans ma tête  
 Bien dans mon assiette



Dimanche 22 janvier 10h00 – 12h00	Atelier Pilates	<b>Enfin des abdos intelligents !</b> Les enchainements de crunch enseignés dans les salles de fitness et sur internet sont la référence pour avoir des tablettes de chocolat, pourtant ces exercices font du tort à votre corps. Venez découvrir une série d'exercices pour faire des abdos intelligents.	50€ Places limitées Atelier animé par Denisa Vankova, professeur de Pilates et kinésithérapeute
Vendredi 27 janvier 19h00 – 20h30	Apéro Naturo	<b>Je booste mes défenses naturellement</b> Grippe, goutte au nez et gorge nouée ne sont pas une fatalité ! Venez découvrir les stratégies naturelles préventives qui peuvent prévenir les pathologies hivernales et constituer votre pharmacie « anti-froid ».	29€ Collation apéritive comprise
Dimanche 29 janvier 10h00 – 12h00	Atelier Yoga	<b>Dhyana : Vers l'état méditatif</b> Adeptes ou novices, cet atelier animé par Patricia Macchini met un accent sur la découverte des différents concepts de la tradition du yoga.	36€ Places limitées
Dimanche 29 janvier 14h30 – 17h00	Naturo cook	<b>Desserts et douceurs sains</b> Le sucre est un doux poison qui nous rend dépendant et cause de nombreux dégâts à tous les niveaux de la santé. Lors de cet atelier vous découvrirez d'autres façons de sucrer et 4 recettes simples pour vous faire plaisir sainement.	55 € Offre duo 100€
Dimanche 12 février	Atelier Pilates	<b>Fini le mal de dos !</b> <b>5 exercices qui soulagent durablement les lombalgies.</b> Un atelier de 2 heures pour vous approprier des exercices de Pilates à reproduire chez vous en toute autonomie.	50€ Places limitées Atelier animé par Denisa Vankova, professeur de Pilates et kinésithérapeute

Vendredi 17 février 19h00 – 20h30	Apéro natura	<b>Le ventre, carrefour de votre 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. Venez découvrir les différents rôles de l'intestin et comprendre comment de nombreux troubles ou maladies découlent de son dysfonctionnement.	29€ Collation apéritive comprise
Samedi 25 février 11h00 – 13h30	Natura Cook	<b>Sans gluten « Mythe ou réalité »</b> Le sans gluten est-il une mode ou une nécessité ? Le décryptage du phénomène et la réalisation de 4 recettes sera au programme de cet atelier. Dégustation en commun	55€ Offre duo 100€
Dimanche 26 février 10h00 – 12h00	Atelier yoga	<b>"Ananda : pratiquer dans la joie »</b> Adeptes ou novices, les ateliers du dimanche animés par Patricia Macchini vous apporteront une bouffée bien-être dans votre week-end tout en mettant un accent sur la découverte des différents concepts de la tradition du yoga.	36€ Places limitées
Dimanche 12 mars 10h00 – 12h00	Atelier Pilates	<b>Travaillez votre équilibre !</b> Renforcer et tonifiez vos muscles profonds pour gagner en stabilité. Travailler son équilibre améliore la maîtrise de son corps et assure une bonne verticalité. Atelier animé par Denisa Vankova, professeur de Pilates et kinésithérapeute	50 € Places limitées
Samedi 18 mars 10h30 – 14h00	Natura Cook	<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 thématiques différentes seront abordés avec, à chaque fois, une recette réalisée et ses possibilités de déclinaisons.	70€ Offre duo 125€ Préparation, dégustation en commun et remise des recettes.
Dimanche 26 mars 10h00 – 12h00	Atelier yoga	<b>« Svadhyaya : le yoga comme outil de connaissance de soi »</b>	36€ Places limitées
Vendredi 31 mars 19h00 – 20h30	Apéro natura	<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.	29€ Collation apéritive comprise

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.

En cas d'un nombre insuffisant de participant, l'atelier natura se réserve le droit d'annuler un atelier.