

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 23 avril 10h00 – 12h00	Naturo forme	<p>Atelier méditation « 2 heures pour méditer et ressentir à quoi nous sommes reliés »</p> <p>L'atelier démarre par un temps d'étirements corporels simples, destinés à préparer le corps à la station assise immobile (<i>ceux qui le souhaitent pourront néanmoins pratiquer couchés ou sur une chaise</i>), puis vient le temps de la méditation guidée et un temps d'assise silencieuse autonome.</p>	<p>36€ Places limitées Règlement à la réservation Atelier animé par Patricia Macchini, professeur de Yoga</p>
Vendredi 12 mai 19h00 – 20h30	Apéro Naturo	<p>Bien-être ostéo-articulaire au naturel</p> <p>Des simples tensions aux pathologies plus invalidantes, les douleurs articulaires ou musculaires concernent malheureusement beaucoup d'entre nous. Lors de ce apéro, nous ferons le tour des facteurs déclenchants ou aggravants et vous découvrirez les outils naturels qui soulagent.</p>	<p>29€ Collation apéritive comprise</p>
Samedi 20 mai 19h - 22 H	Naturo cook	<p>« Le calcium végétal de l'entrée au dessert »</p> <p>Les produits laitiers n'ont pas le monopole, découvrez quels sont les champions du calcium dans le règne végétal, des astuces et conseils pour les intégrer au quotidien et diversifier ainsi les différentes sources de calcium Réalisation de 4 recettes pour un repas sain, gourmand et reminéralisant</p>	<p>55€ Atelier animé par Sabine Lepetitpas, Animatrice de cuisine de santé diététique</p>

Dimanche 21 mai 10h00 – 12h00	Naturo forme	<p align="center">Atelier méditation</p> <p align="center">« 2 heures pour méditer et ressentir à quoi nous sommes reliés »</p> <p>L'atelier démarre par un temps d'étirements corporels simples, destinés à préparer le corps à la station assise immobile (<i>ceux qui le souhaitent pourront néanmoins pratiquer couchés ou sur une chaise</i>), puis vient le temps de la médiation guidée et un temps d'assise silencieuse autonome.</p>	<p align="center">36€</p> <p align="center">Places limitées</p> <p align="center">Règlement à la réservation</p> <p align="center">Atelier animé par Patricia Macchini, professeur de Yoga</p>
Vendredi 16 juin 19h00-20h30	Apéro naturo	<p align="center">Ma trousse à pharmacie naturelle</p> <p>Lors de cet atelier vous découvrirez différents produits naturels à avoir sous la main pour régler ou d'anticiper les petits tracas du quotidien : Brulures, rhumes, lourdeurs digestives, aphtes, maux de tête...</p>	<p align="center">29€</p> <p align="center">Collation apéritive comprise</p>
Dimanche 25 juin 10h00 – 12h00	Naturo forme	<p align="center">Atelier méditation</p> <p align="center">« 2 heures pour méditer et ressentir à quoi nous sommes reliés »</p> <p>L'atelier démarre par un temps d'étirements corporels simples, destinés à préparer le corps à la station assise immobile (<i>ceux qui le souhaitent pourront néanmoins pratiquer couchés ou sur une chaise</i>), puis vient le temps de la médiation guidée et un temps d'assise silencieuse autonome.</p>	<p align="center">36€</p> <p align="center">Places limitées</p> <p align="center">Règlement à la réservation</p> <p align="center">Atelier animé par Patricia Macchini, professeur de Yoga</p>
Samedi 1 ^{er} juillet 10h30 – 14h00	Naturo Cook	<p align="center">« Assiette colorée d'été »</p> <p>Découvrez les bienfaits des couleurs des fruits et légumes, leur code couleur et pourquoi il est important de manger quotidiennement des fruits et légumes de toutes les couleurs Réalisation de 4 recettes pour un déjeuner haut en couleurs et saveurs !!</p>	<p align="center">55€</p> <p align="center">Atelier animé par Sabine Lepetitpas, Animatrice de cuisine de santé diététique</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.

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

Tel : 09 83 86 95 40 - Email : contact@lateliernaturo.fr