

# PLANNING

## 4<sup>ème</sup> trimestre 2017

**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 10 Septembre 14h30 – 16h30	Naturo forme	<b>Portes ouvertes Pilates</b> Venez tester un cours, découvrir la méthode et échanger avec nos professeurs avant de vous inscrire.	Gratuit Places limitées <b>Réservation obligatoire</b>
Vendredi 29 Septembre 19h00 – 21h00	Apéro Naturo	<b>Stratégies naturelles pour gérer son stress</b> La rentrée puis le changement de saison sont des périodes exigeantes pour la tête comme pour le corps. Cet atelier vous permettra de comprendre les conséquences de (des) stress sur votre organisme et trouver des solutions naturelles pour le(les) gérer.	29€ Collation apéritive comprise <b>Règlement à la réservation</b>
Dimanche 1 <sup>er</sup> octobre 10H00 - 12H 00	Naturo forme	<b>Atelier « Pilates en toute autonomie » « Module de base »</b> L'idéal pour notre santé est de pratiquer une activité physique quotidienne. Cet atelier de 2 heures vous permettra de vous approprier des exercices de Pilates à reproduire régulièrement chez vous en toute sécurité et en toute autonomie.	50€ Atelier animé par Denisa Vankova, professeur de Pilates et kinésithérapeute <b>Règlement à la réservation</b>

<p><b>Dimanche 15 octobre</b> 10h00 – 12h00</p>	<p>Naturo forme</p>	<p><b>Atelier méditation</b> <b>« 2 heures pour méditer et ressentir à quoi nous sommes reliés »</b> L'objectif de cet atelier est de vous donner les outils de base nécessaires à la pratique de la méditation régulière. Vous découvrirez que la méditation peut s'expérimenter dans les situations du quotidien sans en avoir toujours conscience (en marchant, en mangeant...). L'atelier s'articulera autour d'une méditation guidée puis d'une méditation autonome et s'achèvera par un temps de parole et de partage.</p>	<p>36€ Places limitées <b>Règlement à la réservation</b> Atelier animé par Patricia Macchini, professeur de Yoga</p>
<p><b>Vendredi 10</b> <b>Samedi 11 novembre</b> 19h00-21h00 9h00 – 17h</p>	<p>Naturo Cook</p>	<p><b>Ca y est, je me lance en cuisine !</b> Vous estimez être nul(le) en cuisine, vous n'aimez pas cuisiner, vous n'avez pas le temps et pourtant ... Vous avez le souci de manger sainement Ce stage vous permettra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de connaître les bases d'une alimentation saine,</li> <li>• De découvrir des recettes équilibrées, gourmandes et ultra rapides,</li> <li>• De faire le plein d'idées et d'astuces,</li> <li>• De découvrir des produits/aliments inconnus pour bousculer vos habitudes alimentaires,</li> <li>• De poser toutes vos questions et échanger des idées.</li> </ul> <p>Diner, petit-déjeuner, déjeuner et douceurs sucrées seront passés en revue.</p>	<p>195€ 180€ (clients consultation) Le tarif comprend le dîner du vendredi ; le petit déjeuner, déjeuner et goûter du samedi. Les fiches recettes. Places limitées Règlement en 2 fois</p>
<p><b>Dimanche 19 novembre</b> 10h00 – 12h00</p>	<p>Naturo forme</p>	<p><b>Atelier « Pilates en toute autonomie »</b> <b>« Module dos »</b> Cet atelier de 2 heures vous permettra de vous approprier des exercices de Pilates spécifiques au bien-être de votre dos. Vous pourrez ensuite les reproduire régulièrement chez vous en toute sécurité et en toute autonomie.</p>	<p>50€ Atelier animé par Denisa Vankova, professeur de Pilates et kinésithérapeute <b>Règlement à la réservation</b></p>
<p><b>Vendredi 24 novembre</b> 19h00 – 21h00</p>	<p>Apéro Naturo</p>	<p><b>« L'indispensable trousse à pharmacie de l'hiver »</b> De la prévention au curatif, découvrez tous les outils naturels qui permettront à petits et grands de traverser l'hiver en toute sérénité</p>	<p>29€ Collation apéritive comprise <b>Règlement à la réservation</b></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](mailto:contact@lateliernaturo.fr)