

**16-07-20**

**2020-2021**

## **STAGES DE 12 HEURES À AIX-EN-PROVENCE**

**Le coût de chaque stage ou atelier est de 70 €. Faire des chèques séparés si vous vous inscrivez à plusieurs stages : **1 stage = 1 chèque****

*Inscription auprès du secrétariat de l'U.T.L. : 04 13 94 22 30/31*

### **15) CYCLE D'INITIATION A LA NATUROPATHIE :**

**Découvrir et s'approprier des gestes santé au naturel et au quotidien**

**Animé par Nina BOSSARD, Naturopathe reflexologue formatrice en naturopathie**

**JEUDI 14H30-17H30 4séances le Cube salle 201**

**Jeudi 11, 18 et 25 février et 11 mars 2021**

Au cours de ce stage, vous vous formerez à des pratiques simples et naturelles pour préserver votre santé. La naturopathie, reconnue comme médecine traditionnelle par l'OMS aux côtés des médecines chinoise et ayurvédique, s'inscrit dans une démarche d'éducation et de prévention.

Nina BOSSARD, naturopathe vous proposera les clés nutritionnelles et naturopathiques pour :

- **Retrouver une alimentation saine et savoureuse naturellement adaptée à votre organisme,**
- **Renouer avec des principes simples et naturels d'hygiène de vie à la portée de chacun,**
- **Acquérir des réflexes santé et bien-être pour faire face à vos besoins et aux exigences du quotidien.**

#### **Session n°1 : L'alimentation selon la naturopathie**

- Fondements de la naturopathie & ses techniques.
- Nutrition : quel rôle joue l'alimentation sur notre santé ?
- Classique, bio, végétarienne : comment équilibrer son alimentation.
- Chacun est unique : adapter son alimentation à sa typologie.

#### **Session n°2 : « La cure de détoxification : véritable cure de vitalité »**

- Bien plus qu'une cure minceur ou cure drainante à la mode, découvrez ses intérêts, fonctions & contre-indications.
- Concevoir sa cure : alimentations détoxifiantes, mono-diètes, plantes drainantes et autres techniques.

#### **Session n°3 : « La santé intestinale et digestive au cœur de notre équilibre »**

- Fonctionnement du système digestif et rôles des intestins sur notre santé

- Flore intestinale : cet « écosystème » si précieux...
- Focus sur les intolérances et allergies alimentaires.
- Équilibre intestinal : alimentation adaptée & techniques naturopathiques

**Session n°4 : « Acquérir des réflexes sants au quotidien »**

- L'alimentation en fonction des saisons, des besoins, des périodes de vie.
- Zoom sur les aliments clés.
- Les modes de cuisson respectueux des aliments.
- Constituer sa boîte à outils « naturo » pour préserver son équilibre et sa santé.