

MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN

ATELIERS PRATIQUES DE NATUROPATHIE FAMILIALE 2019

Envie de se faire du bien par des réflexes de prévention santé, simples et accessibles ?

Envie de découvrir la naturopathie de façon concrète et de pouvoir l'utiliser au quotidien sans pour autant devenir un naturopathe professionnel ?

ISUPNAT anime des ateliers pratiques de naturopathie familiale (**hors formation professionnelle**).

Destinés au grand public, d'approche ludique et pratique, ils vous permettront de mieux concilier une bonne hygiène de vie au quotidien avec les impératifs de la vie moderne.

Chaque animateur, praticien naturopathe, formé à ISUPNAT, vous propose ses conseils pratiques, ajustés à la vie moderne dans une approche d'hygiène de vie globale. Au total, une naturopathie pratique, simple et facile à appliquer dans son quotidien.

Le vendredi de 19h30 à 21h30

- ✓ **Prix : 35 euros***
- ✓ **Inscription : exclusivement sur Eventbrite.fr**

Un excellent moyen de découvrir de façon ludique les bienfaits de la naturopathie !!

Nous serons de vous accueillir à ISUPNAT – 23, rue Daubenton 75005 Paris (métro Censier Daubenton ou Austerlitz)

* hors frais d'Eventbrite /conditions de rétractation : jusqu'à 14 jours à compter de l'inscription

PROGRAMME 2019

Atelier n°1 : Vendredi 15 février 2019 : « La vie, la voix » / Dominique HIRTZLIN

Objectifs de l'atelier : Prendre conscience de « Sa Voix » dans des dimensions physique, énergétique et psycho-émotionnelle en associant théorie et pratique.

Comprendre l'impact de l'activité vocale sur les autres systèmes de l'organisme et ses possibles interférences sous forme de pratiques extrêmement simples : observer et ressentir en acceptant de laisser faire pour se relier à nous-mêmes.

Atelier n° 2 : Vendredi 5 avril 2019 : « Une grossesse heureuse » / Nadia SCHRODER

Objectifs de l'atelier : Comprendre les meilleures conditions à réunir pour concevoir un enfant, pour le couple. Bien identifier les besoins physiologiques de la femme enceinte et les choses auxquelles on se doit de réfléchir à chaque trimestre de la grossesse.

Le post-partum et l'aide à la récupération complète et en pleine santé.

Atelier n°3 : Vendredi 14 juin 2019 : « Cosmétique au naturel » / Hélène COLMAN

Objectifs de l'atelier : Comprendre les ingrédients indispensables et leurs vertus et savoir réaliser 2 recettes (un masque hydratant visage et un gommage pour les mains).

Savoir reproduire facilement à la maison tous vos produits de base.

Atelier n°4 : Vendredi 13 septembre 2109 : « Vinaigre de cidre, bicarbonate et charbon » / Marie KERMAGORET

Objectifs de l'atelier : Connaître les propriétés, les indications et les contre-indications, les modes d'administration de ces produits naturels, économiques et écologiques pour prendre soin de soi naturellement.

Apprendre des recettes faciles à faire soi-même en remplacement des produits d'entretien chimiques, nocifs et allergisants dans la maison.

Atelier n°5 : Vendredi 18 octobre 2019 : « Des tisanes pour réchauffer, se réharmoniser et se faire plaisir » / Hélène COLMAN

Objectifs de l'atelier : Prendre soin de soi au quotidien à l'aide de boissons saines et gourmandes, vous faire découvrir les vertus des plantes et vous initier à la préparation des tisanes sur mesure.

Comprendre les modes de préparation de ces plantes (infusion, décoction, macération, ...), le matériel à utiliser et découvrir de savoureux mélanges.

Atelier n°6 : Vendredi 8 novembre 2019 : « Acheter et cuisiner bio sans se ruiner » / Katarina PORUBSKA

Objectifs de l'atelier : Savoir manger bio toute l'année, et sans significativement augmenter son budget.

Connaître des astuces pour faire ses courses, bien choisir ses aliments et consommer les produits sans pesticides, ni conservateurs, ni hormones, ni antibiotiques, respectueux de l'environnement et de votre portefeuille.

PROGRAMME 2018 (d'octobre à décembre 2018)

Atelier n°12 : 12 octobre 2018 :
« Savoir utiliser les huiles essentielles » / Sandrine HATON

Objectifs de l'atelier : Faire l'expérience olfactive des huiles essentielles, bien connaître les voies d'utilisation avec leur avantages et inconvénients selon les moments et objectifs recherchés. Tout savoir sur les quantités, dilutions, durée et précautions d'usage pour profiter au maximum de leurs vertus.

Atelier n°13 : 23 Novembre 2018 :
« Mieux accompagner ses ados (malbouffe, stress, sommeil insuffisant et examens) » / Alexandra TOTH

Objectifs de l'atelier : recevoir tous les précieux conseils d'une maman naturopathe de trois enfants. Transmission d'une hygiène de vie dynamique et multiforme pour avoir des ados en pleine santé et heureux.

Atelier n°14 : 7 Décembre 2018 :
« Méditer au quotidien » / Sandrine HATON

Objectifs de l'atelier : comprendre comment méditer et mesurer ses effets sur le corps avec la respiration, la posture, l'observation des sensations et l'observation de l'esprit. Une bonne méditation? Quand? Avec qui? Où? Et comment continuer à pratiquer seul pour avancer sereinement et librement.