

LES ATELIERS SANTÉ & BIEN-ÊTRE

- **LA NATUROPATHIE C'est quoi ???**

Explication des bases de la Naturopathie - La formation des maladies - L'alimentation spécifique à notre tube digestif.

- **L'ALIMENTATION VIVANTE : Pourquoi ?**

Alimentation adaptée – L'équilibre acido-basique - Exemple de recettes faciles, saines et originales.

- **LES ÉMONCTOIRES ?!!! Les portes de sorties...**

Qu'est-ce que les émonctoires ? Comment connaître leur état actuel ? Comment les soutenir et améliorer l'expulsion des déchets ?
(3 parties)

- **NETTOYER SON CORPS :**

Pour comprendre et acquérir des notions nécessaires pour aider votre organisme à se nettoyer.

- **SE REVITALISER :**

Connaitre les « super aliments » pour apporter le maximum de nutriments à son organisme.



- **NATUROPATIA**

Naturopatiaren oinarrien – Eritasunen sortzea – Gizakiari dagokion elikadura berezia.

- **ELIKADURA BIZIA**

Gizakiari doan elikadura – Azido-basiko oreka – Errezeta, errets, simple eta berrien adibideak.

- **OSASUNBIDE GARBITZAILEAK**

Zer diren osasunbideak ? Nola heien gaurko egoera ezagutu ?
Nola gure gorputza garbitzen lagundu ?

- **ARTAMENDU GARBITZEA**

Ulertzeko eta zureganatzeko behar diren nozioak zure organismoa garbitzera laguntzeko.

- **BIZITASUN ARTAMENDUA**

« Super elikagaiak » ezagutzeko, zure organismoari hazgarri gehien bat ekartzeko

Atelier de 3h, un samedi matin / mois.
ST PALAIS / HASPARREN - 06.07.57.33.41 - www.naturensou.com

