



BEATRICE LACROIX – Naturopathe - Tél : 06 12 60 38 16 - www.blnature.fr
Consultations à Epernon (28) - Conférences, ateliers et séminaires sur la santé naturelle

Dans le cadre de l'association S.E.V.E (Sérénité Équilibre Vitalité Énergie)

**PROGRAMME D'ATELIERS BIEN-ETRE A EPERNON (Les Prairiales) :
COMMENT ADAPTER PAS A PAS VOS HABITUDES ALIMENTAIRES?**

Objectifs :

- Retrouver ou garder votre poids de forme
- Repérer les aliments adaptés à votre constitution et à votre rythme de vie et devenir, ainsi, autonome
- Savoir quoi manger à la cantine, au restaurant ou dans votre panier repas
- Se débarrasser des ballonnements et des autres perturbations du ventre
- Eviter les coups de fatigue dans la journée
- Etre plus efficace, plus concentré au travail et en dehors
- Etre plus zen dans votre vie quotidienne
- Garder un système immunitaire opérationnel
- Maintenir en forme vos articulations, os et muscles

Thèmes principaux abordés :

1) La digestion : la comprendre pour cultiver sa santé	Mardi 25 octobre 2016 – 1 séance : De 19H00 à 21H00
2) Les aliments à polémiques : sucre, produits laitiers, graisses, gluten, ...	Jeudi 1 ^{er} Décembre 2016 - 2 séances : De 16H00 à 18H00 - De 20H00 à 22H00
3) Faut-il manger des protéines animales ?	Jeudi 12 janvier 2017 - 2 séances : De 16H00 à 18H00 - De 20H00 à 22H00
4) Que boire ? Eau, vin, jus, café, thé.... ?	Jeudi 9 février 2017 - 1 séance : De 16H00 à 18H00
5) Intérêt des fruits et légumes, des aromates, des « supers » aliments et compléments	Jeudi 16 mars 2017 - 2 séances : De 16H00 à 19H00 - De 20H00 à 22H00
6) Comment faire ses menus à la maison, à la cantine, dans votre « lunch box », au restaurant ?	Jeudi 6 avril 2017 - 2 séances : De 16H00 à 19H00 - De 20H00 à 22H00
7) Faire ses courses, préparer les repas, point sur la cuisson, les ustensiles de cuisine, la conservation des aliments	Jeudi 11 mai 2017 - 2 séances : De 16H00 à 19H00- De 20H00 à 22H00
8) Le mouvement, la respiration, la gestion du stress : des compléments pour une alimentation optimale	Jeudi 8 juin 2017 - 2 séances : De 16H00 à 19H00 - De 20H00 à 22H00
9) Synthèse, questions, dégustations, revue de cas particuliers à la demande	Jeudi 5 juillet 2017 - 2 séances : De 16H00 à 19H00 - De 20H00 à 22H00

Déroulement du programme et des séances :

- Les 9 séances de 2H00 se déroulent en 3 temps : 1) Questions et partage d'expériences par rapport à la séance précédente. 2) Théorie sur le thème de la séance. 3) Interactions entre participants et animatrice, questions, partage d'expériences.
- Une bibliographie et une synthèse sont remises à chaque fin de séance
- Chaque séance est indépendante.

Tarifs :

-Adhérent associations S.E.V.E.et Corps en Soie :
15 euros
-Non adhérent : 20 euros

Information et Inscription

Béatrice LACROIX : 06 12 60 38 16
Association S.E.V.E : 06 30 20 47 38