



Naturo-Pratique 3 : Détoxifier son corps pour gagner en santé et en vitalité

 Mme GEOFFROY Patricia

INFORMATIONS

 **SÉLESTAT** Foyer Notre Dame
(Salle sous-sol)

 **Début le** lundi 25 mars 2024

 **DURÉE** : 02:00

PROFILS : Naturopathe

PRE REQUIS :

Aucun prérequis

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 8SE257

Prix : **85.00 €**

DESCRIPTION

Les trois ateliers "Naturo-Pratique" sont indépendants, mais complémentaires.

Vous comprendrez comment votre milieu interne s'encrasse et comment fonctionnent les organes et mécanismes naturels d'élimination. Vous apprendrez à élaborer votre programme de nettoyage complet associant alimentation, plantes, et pratiques hygiénistes comme le bain de bouche à l'huile, le bain de siège, l'automassage détox...

Vous observerez, comprendrez et transformerez votre milieu interne afin d'atteindre le niveau de vitalité optimal pour vous.

Vos questions et partages d'expériences viendront enrichir le programme et créer une dynamique, une synergie de groupe.

Des notions d'énergétique seront régulièrement introduites pour ne pas perdre de vue que l'énergie c'est l'état originel de la matière, pour commencer à l'apprivoiser, et en faire une ressource inépuisable dans votre quotidien.

Enfin, vous serez invité.e à prendre des engagements envers vous-même, et serez accompagné.e dans leur mise en place et leur suivi.

Pour avancer sur le chemin de l'autonomie et de l'équilibre, et pour compléter cette thématique de la Détox, vous gagnerez à participer aux ateliers Naturo-Pratiques sur les Bons Choix Alimentaires pour soi au 1er trimestre et la Cohérence Cardio-respiratoire au 2e trimestre.



Naturo-Pratique 3 : Détoxifier son corps pour gagner en santé et en vitalité



Mme GEOFFROY Patricia

OBJECTIFS

Reconnaître les signes de l'engrassement de son organisme, et construire une détox personnalisée pour retrouver sa vitalité.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	25-03-2024	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	08-04-2024	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	06-05-2024	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	27-05-2024	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	10-06-2024	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT