

## INFORMATIONS

 not found or type unknown  
SÉLESTAT Foyer Notre Dame

 not found or type unknown  
Début le mercredi 25 septembre 2024

 not found or type unknown  
DURÉE : 02:00

PROFILS : Hygiéniste-Naturopathe

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 9SE0788

Prix : **87.00 €**

## DESCRIPTION

Dans ce premier volet de l'activité Naturo-Pratique vous aborderez dans le détail les 7 catégories d'aliments, leur intérêt nutritionnel, les processus de digestion, et leur impact sur la santé, avant de construire votre démarche alimentaire personnelle sur la base des signaux que vous envoie votre corps.

Vous observerez, comprendrez et transformerez vos comportements alimentaires à partir des notions d'équilibre acido-basique, d'associations alimentaires et de chrononutrition, qui n'auront plus de secret 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'approprier, 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 l'alimentation, vous gagnerez à participer aux ateliers Naturo-Pratique sur la Respiration et la Détox des trimestres suivants.



# NATURO-PRATIQUE 1 – COMMENT FAIRE LES BONS CHOIX ALIMENTAIRES POUR SOI.

 Mme GEOFFROY Patricia

## OBJECTIFS

Apprendre à faire les justes choix alimentaires pour soi : identifier les habitudes et les automatismes en termes de comportements alimentaires, repérer et comprendre les messages de son corps, choisir les aliments qui répondent à ses vrais besoins.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	25-09-2024	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Mercredi	09-10-2024	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Mercredi	06-11-2024	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Mercredi	20-11-2024	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Mercredi	04-12-2024	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT