

A la découverte de la Naturopathie

**Format**

Stage d'une journée

Date

Jeudi 10 novembre 2016

9h00-17h30

Lieu

Hôtel Ibis de Châtelailon

Animatrice

Virginie DELAGE

Participation aux frais

40 € (repas inclus)

Date limite réponse

Jeudi 03 novembre 2016

Objectif

Il s'agit de restaurer sa santé en examinant de manière globale son hygiène de vie.

Ainsi, nous nous attacherons plutôt à trouver les causes premières de la maladie que de chercher à supprimer les symptômes.

L'initiation en naturopathie permet de comprendre et d'adopter de nouvelles habitudes, pour un meilleur équilibre sur tous les plans, à travers les thérapies naturelles: phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie, oligothérapie.

Programme

Les bases de la nutrition: une alimentation digeste, naturelle et individualisée.

Les vitamines, les sels minéraux, les oligo-éléments, les fibres :

Leurs rôles dans l'organisme.

Quand soupçonner une carence

Causes et traitements naturopathiques des différents systèmes :

- les voies respiratoires

- l'appareil digestif

- le système cardio-vasculaire

- l'appareil génital

- la peau

Causes et traitements de l'arthrose.

Le stress et ses conséquences: comment le vaincre (la spasmophilie, la nervosité, l'insomnie, la fatigue).

Réflexion sur l'immunité et que faire pour la renforcer.