

Milène Clichy – mercredi 11 octobre 2010

LA CONTRACEPTION AU NATUREL

Comme beaucoup de femmes, vous cherchez une alternative intelligente à la pilule, stérilet,... tout en respectant votre santé et en vous sentant plus proche de votre corps ; la méthode des indices combinés est une réponse. Elle rend les femmes et les couples autonomes. Plus efficace que la pilule, 100% naturelle et écologique. Nombreux conseils et témoignages pour osez gérer votre fertilité ... autrement, dans le cadre d'une hygiène de vie globale.

Frédéric Boukobza - mercredi 17 novembre 2010

PREPARER ET ACCOMPAGNER SA GROSSESSE

La grossesse, moment clé de la vie d'une femme, n'est pas une pathologie mais une opportunité de mise en place d'une nouvelle hygiène de vie. Comment renforcer la santé de la future mère et mieux cocooner le futur bébé par une autre approche de la santé : alimentation et gestion du poids, amélioration du sommeil et du mental, gestion du changement. De nombreuses recommandations.

Pierre Lefebvre - mercredi 15 décembre 2010

LA NATUROPATHIE ET VOTRE SANTE

Qu'est-ce que la naturopathie et en quoi est-elle différente de la médecine actuelle, en quoi est-elle complémentaire ? Quels en sont les grands principes ? Quel est le rôle du naturopathe ? Quelles sont les causes de la maladie ? Quelles sont les techniques naturelles pouvant renforcer la santé ? Qu'appelle-t-on cure de désintoxication et de revitalisation ? Comment adapter les préceptes d'Hippocrate à notre vie moderne pour rester en bonne santé ?

**Consultations sur rendez-vous au
06 26 02 51 36**

Qu'est-ce que la naturopathie ?

La naturopathie vise à préserver et optimiser la santé globale de l'individu : elle permet de soutenir les fonctions et réactions du corps par des moyens naturels sans effets secondaires.

Qu'est-ce qu'ISUPNAT ?

L'Institut Supérieur de Naturopathie (ISUPNAT) réunit les activités suivantes :

- Une école supérieure de naturopathie affiliée à la Fédération Française de Naturopathie (FENAHMAN)
- Un cabinet de consultation en naturopathie
- Un partenariat avec des centres de bien-être et de remise en forme sur Paris et sa région
- Des conférences grand public et des ateliers pratiques d'initiation aux bases de l'hygiène de vie
- Une activité de coaching « mieux-être en entreprise »

Les conférences

Ce cycle de conférences propose une initiation aux bases de la naturopathie et de la vie saine.

Le choix des thèmes abordés résulte des questions régulièrement posées par les personnes reçues en consultation. Chaque thème est présenté sous un angle pratique, en privilégiant pédagogie, approche globale et conseils pratiques.

Les intervenants

Frédéric Boukobza : naturopathe et directeur d'ISUPNAT, formé par Alain Rousseaux

Anciens élèves ou collaborateurs de l'Institut Alain Rousseaux, naturopathes et enseignants à l'ISUPNAT, intervenants extérieurs.



CONFERENCES 2010 NATUROPATHIE

Espace Turbigo

**43, rue Turbigo (1^{er} étage – code B8745 et 0593)
75003 Paris**

Métro : Arts et Métiers ou Réaumur Sébastopol

De 19h45 à 21h30

Participation aux frais : 8 €

Institut Supérieur de Naturopathie (ISUPNAT)

64, rue d'Hauteville 75010 Paris

Téléphone : 01 40 86 96 10 ou 06 26 02 51 36

Email : isupnat@orange.fr

www.isupnat.fr

Frédéric Boukobza - mercredi 13 janvier 2010

L'EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE OU COMMENT PREVENIR LA DEMINERALISATION ?

Pour rester en bonne santé, notre organisme doit trouver un équilibre entre acidité et alcalinité. Et pourtant nos habitudes alimentaires et notre mode de vie stressant nous entraînent souvent vers l'acidose. Qu'est-ce que l'acidose ? Cette accumulation d'acides dans les tissus et les organes est en lien direct avec un bon nombre de pathologies. Qui est touché par l'acidose toxique ? Quels en sont les signes ? Quelles attitudes mettre en œuvre afin de retrouver le bon équilibre ?

Marie Cammarata - mercredi 10 février 2010

LA DEPRESSION

De plus en plus de français consultent chaque année leur praticien pour des problèmes de stress, anxiété, angoisse ou dépression. Il en résulte la plus grosse consommation de psychotropes. La dépression est la conséquence d'une perte d'énergie physique et ou intellectuelle dont les causes sont nombreuses. D'où vient l'énergie nerveuse ? Comment la stocker pour faire face aux agressions diverses ? Une plongée dans le milieu vivant, seule source d'énergie.

Frédéric Boukobza - mercredi 17 mars 2010

COMPRENDRE ET MIEUX GERER SON STRESS

Il est un compagnon non choisi mais bien connu de chacun d'entre nous. Ses mécanismes et ses conséquences : tensions musculaires, sommeil perturbé, énergie gaspillée, mal-être,... L'éviter est un vrai challenge mais nous pouvons faire en sorte de mieux gérer ses conséquences et d'éviter ses inconvénients. Les principales techniques et les petits conseils à mettre en place pour une meilleure gestion du stress au quotidien.

Isabelle Gomez Echeverri - mercredi 14 avril 2010

LES HUILES ESSENTIELLES AU QUOTIDIEN

Les huiles essentielles sont des concentrés de vie d'une efficacité remarquable si elles sont utilisées à bon escient. Afin d'en bénéficier pleinement, il est indispensable de choisir un produit de haute qualité et de connaître les principes qui président à leur utilisation. Il sera alors possible d'apprécier pleinement leurs avantages. Nous présenterons quelques exemples d'utilisation dans le cadre des cures naturopathiques.

Frédéric Boukobza - mercredi 19 mai 2010

LES INSUFFISANCES CIRCULATOIRES ET VEINEUSES

Jambes lourdes, fourmillements, gonflements, varices, hématomes témoignent d'une mauvaise circulation. Traiter uniquement les conséquences de ces désordres sans s'intéresser à la qualité du sang est au mieux inefficace et au pire accentue les déséquilibres internes. Les stratégies à mettre en place pour améliorer le terrain dans une logique de santé globale : cures diététiques, plantes drainantes, massages, gymnastique douce, exercices physiques, et hydrothérapie.

Isabelle Gomez Echeverri - mercredi 2 juin 2010

LE CHOLESTEROL, UN AMI OU UN ENNEMI ?

Tenu pour responsable de nombreux maux, notamment du risque cardiovasculaire, le cholestérol est devenu l'ennemi numéro un. Néanmoins, il est indispensable à la vie car à l'origine de la synthèse de nombreuses substances essentielles. Le combattre à tout prix constitue une mise en danger. En revanche, une bonne hygiène de vie est la base permettant d'en améliorer la gestion. La réponse en naturopathie.

Marie Cammarata - mercredi 23 juin 2010

L'EQUILIBRE HORMONAL DE LA FEMME DE LA PUBERTE A LA MENOPAUSE

Lorsque l'on parle d'équilibre hormonal, on pense généralement au cycle féminin, aux syndromes prémenstruels ou à la ménopause comme si le système hormonal se limitait aux ovaires. On exclut ainsi 90% des glandes qui y participent. Or il suffit que l'une d'entre elles soit épuisée pour que l'ensemble en subisse les conséquences et que cette belle harmonie soit rompue. Comment préserver et renforcer ses glandes endocrines ? Comment lutter contre l'hérédité et l'usure de la vie ?

Hélène Lurot - mercredi 8 septembre 2010

LA PSYCHOGENEALOGIE : COMPRENDRE L'HISTOIRE DE SON CLAN

N'avez-vous jamais eu cette impression d'être englué dans des situations à répétition dont vous n'arrivez pas à sortir malgré tous vos efforts ? La psychogénéalogie est un outil d'analyse de la saga familiale qui permet de repérer les liens subtils entre générations et de donner du sens à son histoire personnelle. Elle aide à opérer des prises de conscience souvent libératrices, à redonner une perspective à sa vie mais également à clore les deuils et autres traumatismes transmis de générations en générations.

Frédéric Boukobza - mercredi 25 septembre 2010

MAUX DE VENTRE : DES SOLUTIONS EN NATUROPATHIE

Pourquoi tant de misères liées à nos intestins ? Les conséquences sur nos activités organiques, énergétiques et psychologiques. Le facteur alimentaire et le stress, causes principales des désordres. La méconnaissance de leur fonctionnement nous fait commettre bien des erreurs. Comment les stimuler, les mettre au repos et entretenir leur flore ? Les plantes favorables, les exercices recommandés, lavements intestinaux, et autres petits conseils à mettre en place au quotidien pour « mieux vivre ses intestins ».

“ Faire de la santé est le meilleur moyen de s'opposer à la maladie ”