

Conférences septembre 2017 à décembre 2018 d'ISUPNAT

Nouveaux horaires à partir de septembre 2017 : 19h45 à 21h30

6 septembre : Faut-il être végétarien ? par Katarina Porubska, Naturopathe

A l'époque où l'Italie étudie un projet de loi qui prévoit une peine de prison pour les parents imposant à leurs enfants le régime végétalien, où d'autres personnes préconisent le végétarisme pour préserver la planète, comment faire pour s'y retrouver et faire un choix juste et éclairé dans son alimentation ? Quel est vraiment l'impact de ces régimes alimentaires sur notre santé, et notamment, quels sont les avantages ou les risques des carences ? Dans la jungle des informations sur les différents modes alimentaires, le bon sens, l'empirisme et le savoir des générations qui nous ont précédées ne doivent pas être oubliés. Cette conférence vous donnera les principales clés sur les meilleures façons de s'alimenter en fonction de son tempérament, en accord avec son environnement, afin de préserver son capital-santé et sa vitalité.

27 septembre : Invitons nos émotions positives à table par Corinne Geray- Gie, Naturopathe

Que se passe-t-il après chaque repas et quels sont les mécanismes qui se mettent en jeu au moment de passer à table ? Comment manger autrement avec plaisir et mettre en place durablement des processus « santé naturelle » ? La façon de s'alimenter a-t-elle un impact sur nos émotions ? Comment nos émotions influencent-elles sur notre comportement alimentaire, notre façon de manger et notre environnement nutritionnel ? Quel est l'impact de notre lignée familiale, du vécu de notre enfance sur notre façon « d'être à table » ? Tout cela prend un tout autre sens quand on nourrit ses émotions positives. La digestion n'est pas simplement ventrale, nos ressentis émotionnels et notre cerveau jouant tout son rôle. Invitons nos émotions positives à table pour plus de santé, garder son poids de forme et mieux savourer les moments partagés autour d'une assiette bien choisie.

18 octobre : Chouchouter bien votre foie, il vous le rendra... par Fabienne Béguerie, Naturopathe

C'est l'organe le plus lourd du corps, qui effectue aussi le plus grand nombre de transformations chimiques dans le corps. Il reçoit, il transforme, fabrique du neuf et diffuse vers les autres organes pour qu'ils fonctionnent normalement. Quel est

l'impact de nos émotions sur son fonctionnement ? Son importance n'est donc plus à démontrer pour rester en bonne santé. Mais savez-vous décoder les messages qu'il vous envoie ? Souhaitez-vous moins le surcharger et l'intoxiquer pour le soutenir dans ses fonctions? Oui ? Alors venez découvrir tous les conseils pratiques pour mieux prendre soin de lui, vous ne le regretterez pas !

15 novembre : Des bons yeux pour la vie par Isabelle Gomez, Naturopathe et Formatrice à ISUPNAT

Comme toutes les autres parties du corps, les yeux subissent les agressions quotidiennes de nos modes de vie chaotiques et de notre environnement pollué. Un encrassement accru de l'organisme peut engendrer des pathologies oculaires qui obligent l'individu à avoir recours à des gestes médicaux lourds afin de ne pas perdre la vue. Organes fragiles liés à l'équilibre et à la relation, les yeux ont impérativement besoin d'une nutrition de haute qualité pour ne pas se dégrader et imposer à l'individu isolement et dépendance. A l'heure où la cataracte est légion et où la DMLA gagne du terrain, il est temps de penser à la prévention par la mise en place d'une hygiène de vie globale et adaptée. Des petits conseils au quotidien.

6 décembre : Hygiène de vie et bonheur au travail par Estelle Becuve, Naturopathe

L'hygiène de vie et la santé globale sont le socle du bonheur au travail. Pourtant aujourd'hui, nous en sommes vraiment bien loin ! Pour se sentir mieux dans son poste et dans son entreprise, encore faut-il se sentir bien dans son corps, dans sa tête et dans son être. C'est aussi pouvoir compter sur son dynamisme au quotidien, des capacités cérébrales optimales, une bonne stabilité émotionnelle. Accompagnement du stress, qualité du sommeil, activité physique et nutrition sont les piliers fondamentaux de l'hygiène de vie. En respectant ses besoins premiers et sa nature profonde, chacun peut développer ses ressources personnelles pour plus de bonheur au travail (et ailleurs !). Découvrez les gestes simples de la naturopathie pour maintenir l'équilibre dans une vie active intense.

10 janvier : Prendre soin de son corps énergétique, Anne-Victoria Fargepallet - Chansigaud, Naturopathe

Notre corps n'est pas un seul monobloc de chair. La vision holistique, tirée d'un enseignement ancestral nous démontre que notre être est constitué de plusieurs corps : physique, énergétique, psycho-émotionnel et spirituel. Contre des déséquilibres quotidiens de la vie moderne, il est essentiel de redonner à votre corps énergétique sa fonction de protection. S'il est en bon état, s'il est large et lumineux, vous serez protégés. Quelques exercices quotidiens vous y aideront. Travailler sur son corps énergétique et veiller à en fermer ou en ouvrir les portes énergétiques lorsque c'est nécessaire vous aidera à faire face à de nombreuses situations stressantes. Utiliser les couleurs (de l'arc en ciel), les éléments (eau, feu), les vibrations musicales au quotidien, c'est simple et efficace. Une heure et demie pour découvrir cet univers de façon pratique.

7 février : Le sucre et votre santé, Alexandra Toth, Naturopathe

A quoi sert le sucre et comment nos cellules l'utilisent-elles ? Hypo ou hyper glycémie, leurs conséquences sur la tension, le cerveau, le pancréas, le microbiote, les infections et le poids. Comment la mise en réserve du sucre devient-elle cellulite? Quels sucres choisir et lesquels absolument éviter ? Dangers des édulcorants. Sucre et étiquettes : comment les industriels nous trompent. Comment éviter l'accoutumance et les pulsions sucrées? Tous les conseils pratiques pour concilier une bonne hygiène de vie et une petite touche sucrée au naturel.

14 mars : Detox et monodiètes saisonnières par Isabelle Gomez- Echeverri, Naturopathe et formatrice à ISUPNAT.

Après l'hiver et l'alimentation plus riche qui nous a permis de lutter contre le froid, voici le moment venu de se délester de quelques déchets accumulés. En effet, l'engrassement qui encombre notre milieu cellulaire est délétère au bon fonctionnement de l'organisme. Il doit rester passager et nous devons accueillir le printemps comme la saison de choix pour faire le ménage. L'engrassement de notre milieu intérieur est à l'origine de l'état inflammatoire lui-même le lit des pathologies de civilisation (cardio-vasculaires, articulaires, auto-immunes, diabète, etc.), fléau d'aujourd'hui. Alors, profitons de cette saison de renaissance pour remettre notre organisme à neuf par quelques cures ou monodiètes faciles à mettre en place et dénuées de toute toxicité.

28 mars : Conférence spéciale « Grands invités d'ISUPNAT » : L'aromatologie énergétique par Christian Eloy, Naturopathe-Heilpraktiker et praticien en aromatologie depuis 36 ans ET fondateur du laboratoire Herbes et Traditions et des Quantiques olfactifs

En naturopathie, la santé globale d'un individu va au-delà du seul corps physique, palpable et quantifiable. La santé doit être également présente au niveau du corps vital (énergétique), du corps psycho-émotionnel (intellect et émotions) et du corps spirituel (conscience et sens de la vie) pour que l'Homme rayonne dans la globalité de son être. Cela suppose un équilibre subtil et une parfaite harmonie entre ces différents plans. Tout déséquilibre d'un de ces corps entrainera tôt ou tard l'apparition d'une pathologie. On comprendra dès lors que l'aromatologie en tant que technique de naturopathie pourra agir sur ces quatre plans de l'être. Toutefois, dans la pratique quotidienne du grand public, elle est trop souvent réduite au seul corps physique (soulagement des symptômes)...C'est oublier que l'énergie anime la matière et bien au-delà celle-ci. Elle crée et anime toutes les cellules du corps, le fonctionnement psychologique, le comportement et permet même de donner du sens à la vie. Au travers de sa grande expérience et toutes ses années de recherches et d'observation du vivant, Christian Eloy reviendra à l'essentiel: comment rééquilibrer le corps énergétique par les huiles essentielles ?

11 avril : Demain tous allergiques ? par Isabelle Gomez- Echeverri, Naturopathe et formatrice à ISUPNAT.

Selon l'OMS, l'allergie est la 4ème maladie chronique mondiale. Alimentation dénaturée et inadaptée aux lois digestives, absence de désintoxication du foie, pollution accrue de l'air, de l'eau, stress permanent sont les facteurs favorisant l'inflammation de notre système intestinal qui lui-même abrite 80% de notre système immunitaire. L'allergie est un dysfonctionnement immunitaire réversible à condition de revoir notre hygiène de vie, de réparer notre intestin et de mieux gérer nos stress et nos émotions. Seront passés en revue les mécanismes de ce phénomène et proposer des solutions naturopathiques adaptées.

16 mai : Activité physique et santé par Marc Lequeven, Naturopathe

Bien se nourrir, c'est apporter les bons aliments, dans les bonnes proportions, au bon moment. Pour les besoins nutritionnels du sportif, tout est une question

d'équilibre. Chaque nutriment que nous apporte notre alimentation va avoir une action spécifique sur notre organisme. Si les apports sont insuffisants ou manquants, le corps n'aura pas ce qu'il faut pour fonctionner de manière optimale. De la même manière, des apports excessifs vont également créer un déséquilibre défavorable à la santé. Il est évident qu'un marathonien n'aura pas les mêmes besoins qu'un culturiste, de la même manière qu'un judoka n'aura pas les mêmes besoins qu'une danseuse. Chaque sportif a des besoins spécifiques qui vont dépendre de son âge, son poids, sa taille, ainsi que de la durée et de l'intensité de ses activités physiques. Tout au long de la conférence, nous répondrons aux différentes questions comme: Comment s'hydrater? La place des féculents? L'importance des Omégas et des protéines? En utilisant les bases de bionutrition de la Naturopathie.

6 juin : La naturopathie appliquée aux animaux de compagnie par Christelle Patry, Naturopathe

Pour débiter, donner quelques astuces indispensables pour déjouer les pièges de l'industrie agro-alimentaire qui fixe et édicte les règles de la « bonne alimentation » aux vétérinaires et à la presse spécialisée. Ensuite, les trois piliers naturopathiques seront résumés et nous jouerons ensemble à les adapter à nos chiens-chats en évitant tout anthropomorphisme. Seront également abordées quelques notions de base d'anatomie et de physiologie animale pour mieux comprendre leur fonctionnement et ne plus douter. Enfin, un cas pratique d'application ... pour vous aider à sauter le pas. De nombreux conseils pratiques pour mieux traiter nos petits compagnons !

27 juin : 3 conférences surprises des nouveaux Naturopathes ISUPNAT, « cuvée » 2017 (à suivre sur notre site internet...)

12 septembre : Etre en forme pour les nuls par Camille Pic, Naturopathe

Vous rêvez de vous prendre en main mais vous ne savez pas par où commencer ? Tout débute ici ! Lors de sa conférence, Camille vous donnera des conseils pratiques et facilement applicables issus de son livre pour changer votre mode de vie pas à pas, tout en vous amusant. " Faut que j'm'y mette... ", "J'aimerais tellement faire du sport et mieux manger... ", " C'est décidé, cette année, c'est ma priorité... ". C'est ceux qui parlent le plus du sport qui en font le moins, alors Camille vous expliquera comment faire vos premiers pas vers ce nouveau mode de vie ! Tous les conseils



pour bien gérer sa forme, naturellement et muscler sa volonté en vous apportant des conseils toujours positifs et bienveillants !

17 octobre : Mieux accompagner le cancer par Sandrine Frappier, Naturopathe

La naturopathie qui prône les principes d'hygiène de vie, est axée sur la prévention ! Face au phénomène « Cancer » complexe, multifactoriel et encore partiellement méconnu, l'hygiène de vie est plus que jamais une nécessité pour accompagner le corps dans son processus de rééquilibrage. Il est maintenant admis que cette maladie survient généralement dans un organe lésé par une inflammation chronique, par des conditions de vie stressantes et des chocs émotionnels. Comment améliorer le terrain par l'alimentation, le mouvement, les techniques respiratoires, une meilleure gestion des émotions et des conflits, une complémentation de minéraux, plantes, fleurs, bourgeons..... Comment soutenir un organisme, réduire les effets secondaires des traitements allopathiques et améliorer la qualité de vie du malade ? Comment le faire dans le respect des traitements en cours ? Tous les conseils pour un accompagnement en douceur.

14 novembre : Comment éviter les toxiques au XXIème siècle ? par Jean-François Lefèvre, Naturopathe

Quels sont ces différents toxiques visibles et invisibles ? Comment les dépister dans notre quotidien ? En quoi sont-ils contre nature pour l'être humain ? Comment le corps s'organise-t-il pour les gérer ? Quels sont les liens avec maladies dites de civilisation ? Comment les éviter ou tout du moins les limiter sans pour autant tourner le dos à la modernité ? Si les bouleversements sans précédent du siècle dernier ont eu un énorme impact sur notre physiologie, notre psychisme et le sens de nos vies, il existe des solutions pour demain pour s'en protéger et mieux vivre. De nombreux conseils pratiques pour la vie quotidienne.

5 décembre : Préserver et entretenir son cerveau pour ne pas perdre la tête par Marie Cammarata, Naturopathe et formatrice à ISUPNAT

Notre cerveau se différencie de celui des autres espèces par sa grande plasticité et ses possibilités quasi infinies de connexion et déconnexion des neurones entre eux. Ce remaniement perpétuel est le gage de notre adaptabilité et de notre individuation vis-à-vis de l'environnement. Cependant, de nombreux facteurs peuvent perturber



son fonctionnement : stress, émotion, alcool, médicament, produits chimique, troubles digestifs, carence alimentaire...Nous verrons comment optimiser notre cerveau et le préserver des maladies dégénératives en agissant dès la vie intra-utérine jusqu'à l'âge de la sagesse et de la plénitude.

Pour plus d'informations : www.isupnat.com

Changement d'adresse :

**Toutes les conférences ont lieu dans les nouveaux locaux d'ISUPNAT
23, rue Daubenton 75005 Paris (métro Censier Daubenton ou Austerlitz)**

Participation aux frais : 8 euros

(sauf soirée spéciale du 28 mars : 15 euros)