

Conférences 2017 d'ISUPNAT

11 janvier : Hypnose, aller à la rencontre de son être intérieur par Bruno Bréchemier, Médecin homéopathe et Hypnothérapeute

L'hypnose permet à l'être humain d'accéder à son monde intérieur et à ses ressources thérapeutiques. Elle rend la personne compétente pour trouver en elle-même les ressources dont elle a besoin pour mieux se connaître, débloquent les émotions perturbatrices ou les comportements non désirés, déverrouiller ce qui est bloqué, dépasser les croyances limitantes. Le rôle de l'hypnothérapeute est d'accompagner l'être humain dans ce voyage au sein de son espace de conscience, l'aider à se connecter à son Moi profond et lui permettre de se remettre en mouvement. L'hypnose a ainsi toute sa place dans le cadre d'une approche globale de prévention santé naturopathique.

22 février : Le sauna, allié naturel de votre santé par Sandrine Lefoye, Naturopathe

Les cures de « détox » sont aujourd'hui à la mode. Cela correspond à une véritable prise de conscience du rôle des différentes pollutions subies au quotidien et de l'impact de l'engraissement du corps sur notre santé. Le sauna est un outil précieux au moins pour deux raisons : un rôle de détoxification évident auquel s'ajoute une fonction d'apaisement du mental. Hélas en France il est souvent peu connu, confondu avec le hammam et donc mal utilisé. Le sauna pour qui ? Le sauna pourquoi ? Et surtout comment ? Seront également abordées d'autres questions très pratiques : quels types de matériel utiliser ? Quelles fréquences ? Quelles complémentarités avec d'autres techniques naturopathiques dans le cadre d'une hygiène de vie globale ?

Conférence spéciale « Grands invités d'ISUPNAT »

8 mars : L'approche sensible des plantes : Hildegarde de Bingen, Paracelse, Goethe. A-t-elle une place aujourd'hui face aux approches analytiques ? Christian Escriva, Producteur d'huiles essentielles et auteur

Les plantes et leurs différents extraits (huiles essentielles, alcoolatures, infusions, hydrolats aromatiques...) sont aujourd'hui décrits dans le cadre conventionnel par des considérations analytiques. Une plante est ainsi vue comme un ensemble de constituants chimiques. Quant aux propriétés thérapeutiques, cette approche tente aussi de les déterminer à partir de celles qui sont attribuées aux composants isolés. Mais il existe des approches bien différentes du monde végétal, dans notre culture occidentale (Hildegarde de Bingen et Paracelse par exemple) ou dans les cultures de certains peuples indigènes, en Amérique centrale ou en Amérique du sud notamment. Est-il envisageable de concilier ces deux approches ? Quelle est la place des travaux de Goethe sur les plantes vers la fin du XVIIIème siècle, comment la caractériser ? Et qu'elles nouvelles approches à envisager pour l'avenir ?

29 mars : Mieux accompagner ses émotions par les fleurs de Bach par Alessandra Moro Buronzo, Naturopathe et Auteur

Peurs, incertitudes, frustrations, repli sur soi, idées fixes, manque d'intérêt pour la vie, tristesse, découragement, désespoir... mais aussi conflits au travail ou en famille, examens... Face aux très nombreux défis émotionnels du quotidien, les remèdes mis au point par le Dr Bach sont aujourd'hui largement reconnus et de plus en plus utilisés. Les élixirs floraux apaisent les humeurs et rééquilibrent les émotions pouvant être à l'origine de nombreux troubles physiques et psychologiques. Comment faire le bon choix parmi les 38 fleurs de Bach pour que cette approche globale nous aide efficacement à traverser les périodes difficiles? Tous les conseils pratiques au quotidien.

26 avril : Les dents et la santé, le lien total par Isabelle Gomez- Echeverri, Naturopathe et Formatrice à ISUPNAT

Un lien fort mais insoupçonné existe entre nos dents et tout notre corps. C'est un monde à part et pourtant elles ont une influence directe sur l'état de nos différents systèmes. L'inverse est également vrai. Mauvais positionnement des mâchoires, dents décalées, abcès à répétition, métaux lourds, etc. Tous ces maux peuvent être reliés à des déséquilibres circulatoires ostéo-articulaires, digestifs, migraines, fatigue chronique, et bien plus. Certains vont même encore plus loin en soutenant que nos dents sont également le reflet de nos émotions...Explorons quelques-unes de ces relations subtiles et voyons comment maintenir le lien de qualité qui assurera à notre organisme dans son ensemble ainsi qu'à nos dents une santé optimale.

31 mai : Compléments alimentaires : privilégiez le naturel par Ghislaine Gerber, Biologiste et Formatrice à ISUPNAT

Un nombre croissant de compléments alimentaires est absorbé chaque année par la population. Sont-ils vraiment nécessaires ? L'hygiène de vie n'est-elle pas suffisante? Quelle devrait-être leur juste place ? Que peut-on en attendre d'eux dans une stratégie globale de terrain ? Pourquoi le naturel est-il préférable au synthétique ? Le vocable « complément alimentaire naturel » n'est-il pas souvent trompeur ? Comment s'y retrouver ? Comment décrypter les étiquettes et éviter les produits toxiques qu'ils peuvent contenir ? Les critères de qualité, leur mode d'action, leurs effets secondaires possibles, les sources d'informations disponibles à leur sujet. Proposer une grille de connaissance et de discernement dans leur choix.

14 juin : Se recharger pour mieux vivre par Alexandra Angelot, Naturopathe

Qui n'a pas eu recours récemment à un chargeur ou autre type de batterie ? Si à l'heure actuelle nous avons bien conscience que certaines ressources énergétiques sont limitées, et que l'humanité doit désormais se tourner vers d'autres énergies renouvelables, nous oublions parfois de recharger notre propre corps. Mais au-delà de savoir pourquoi on perd de sa vitalité, et de reconnaître les signes d'une baisse de régime, l'essentiel est de savoir comment faire pour se ressourcer : où trouver l'énergie nécessaire à notre fonctionnement ? Quand agir ? Et comment s'y prendre ? Vous découvrirez des réponses concrètes, à mettre en œuvre selon vos priorités. Car choisir de mieux vivre c'est aussi apprendre à bien se connaître et à mettre en plan les outils d'une meilleure santé au quotidien.

28 juin : 3 conférences surprises des nouveaux Naturopathes ISUPNAT

Un peu de patience....

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 différentes 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 influent-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.