

MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN

ATELIERS PRATIQUES DE NATUROPATHIE FAMILIALE

Envie de se faire du bien par des réflexes de prévention santé, simples et accessibles ?

Envie de découvrir la naturopathie de façon concrète et de pouvoir l'utiliser au quotidien sans pour autant devenir un naturopathe professionnel ?

ISUPNAT anime des ateliers pratiques de naturopathie familiale (**hors formation professionnelle**).

Destinés au grand public, d'approche ludique et pratique, ils vous permettront de mieux concilier une bonne hygiène de vie au quotidien avec les impératifs de la vie moderne.

Chaque animateur, praticien naturopathe, formé à ISUPNAT, vous propose ses conseils pratiques, ajustés à la vie moderne dans une approche d'hygiène de vie globale. Au total, une naturopathie pratique, simple et facile à appliquer dans son quotidien.

Un vendredi par mois de 19h30 à 21h30

- ✓ **Des modules indépendants qu'il n'est pas nécessaire de suivre tous**
- ✓ **Prix :**
 - **35 euros par atelier**
 - **forfait de 190 euros pour 6 ateliers**
 - **forfait de 350 euros pour 12 ateliers**
- ✓ **Bulletin d'inscription en p.4**

Un excellent moyen de découvrir de façon ludique les bienfaits de la naturopathie !!

Attention nouvelle adresse : nous serons de vous accueillir dans nos nouveaux locaux : ISUPNAT – 23, rue Daubenton 75005 Paris (métro Censier Daubenton ou Austerlitz)

PROGRAMME DES 12 ATELIERS (de septembre 2017 à décembre 2018)

Atelier n°1 : Vendredi 8 septembre 2017 :

« Le mouvement, c'est la vie et la santé » / Laurent PROSPER

Objectifs de l'atelier : comprendre comment le mouvement est indispensable à la santé et comment le décliner selon son tempérament et ses objectifs

Atelier n° 2 : Vendredi 13 octobre 2017 :

« Massage des mains, du crâne et automassages pour se faire du bien » / Katarina PORUBSKA

Objectifs de l'atelier : retrouver un bien-être physique et émotionnel avec un moyen simple, gratuit et littéralement à portée de main de tous, tout en renforçant la connaissance et confiance en soi.

Atelier n°3 : Vendredi 17 novembre 2017 :

« Mieux accompagner ses ados (malbouffe, stress, sommeil insuffisant et examens) » / Alexandra TOTH

Objectifs de l'atelier : recevoir tous les précieux conseils d'une maman naturopathe de trois enfants. Transmission d'une hygiène de vie dynamique et multiforme pour avoir des ados en pleine santé et heureux.

Atelier n°4 : 1^{er} décembre 2017 :

« Comment mieux prendre soin de soi du lever au coucher pour être au top de sa forme » / Anne-Victoria FARGEPALLET-CHANSIGAUD

Objectifs de l'atelier : retrouver un mode d'emploi optimal aux différents moments de la journée par un programme « aux petits soins ». L'outil idéal pour découvrir la naturopathie et ses bienfaits au quotidien.

Atelier n°5 : 26 janvier 2018 :

« La contraception au naturel » / Fabienne BEGUERIE

Objectifs de l'atelier : Comprendre simplement le fonctionnement du cycle féminin et s'ouvrir sur des méthodes naturelles, simples, efficaces et modernes. Echanger et découvrir la solution qui vous conviendra le mieux en fonction de vos attentes, vos valeurs et vos contraintes, en toute bienveillance.

Atelier n°6 : 9 février 2018:

« L'alimentation hypotoxique et vitalisante » / Maria PONSA

Objectifs de l'atelier : en finir avec la « mal bouffe » et les mauvaises digestions pour récolter tous les avantages de ses efforts culinaires.

Atelier n°7 : 9 mars 2018 :

« Bien préparer ses aliments et se faire plaisir au travers de plats simples et savoureux » / Maria PONSA

Objectifs de l'atelier: savoir préparer les légumes de saison, les céréales, les légumineuses, en jouant avec les aromates et les épices et revisiter des recettes familiales sans passer tout son temps aux fourneaux !

Atelier n°8 : 6 avril 2018 :

« Morpho psychologie : regarde ton corps il te dira qui tu es- les tempéraments en naturopathie » / Alexandra TOTH

Objectifs de l'atelier : sensibiliser à la morphopsychologie de façon concrète et interactive par des outils simples et pratiques pour une meilleure compréhension de soi-même et de son entourage familial et professionnel.

Atelier n°9 : 25 mai 2018 :

« Comment ajouter cru et graines germées dans vos repas ? » / Katarina PORUBSKA

Objectifs de l'atelier : comprendre les nombreuses vertus nutritionnelles et digestives de l'utilisation de végétaux crus dans une alimentation quotidienne ; savoir également l'adapter à son métabolisme et à son tempérament en évitant les excès. Conseils pour la préparation de recettes simples et savoureuses.

Atelier n°10 : 15 juin 2018 :

« Massage des mains, du crâne et automassages pour se faire du bien » / Katarina PORUBSKA

Objectifs de l'atelier : retrouver un bien-être physique et émotionnel avec un moyen simple, gratuit et littéralement à portée de main de tous, tout en renforçant la connaissance et confiance en soi.

Atelier n°11 : 14 septembre 2018 :

« L'argile au quotidien » / Marie KERMAGORET

Objectifs de l'atelier: connaître ses propriétés et applications santé. Sa préparation, ses différents modes d'application pour faciliter revitalisation et détoxination du terrain.

Atelier n°12 : 12 octobre 2018 :
« Savoir utiliser les huiles essentielles » / Sandrine HATON

Objectifs de l'atelier : Faire l'expérience olfactive des huiles essentielles, bien connaître les voies d'utilisation avec leur avantages et inconvénients selon les moments et objectifs recherchés. Tout savoir sur les quantités, dilutions, durée et précautions d'usage pour profiter au maximum de leurs vertus.

Atelier n°13 : 23 Novembre 2018 :
« Mieux accompagner ses ados (malbouffe, stress, sommeil insuffisant et examens) » / Alexandra TOTH

Objectifs de l'atelier : recevoir tous les précieux conseils d'une maman naturopathe de trois enfants. Transmission d'une hygiène de vie dynamique et multiforme pour avoir des ados en pleine santé et heureux.

Atelier n°14 : 7 Décembre 2018 :
« Méditer au quotidien » / Sandrine HATON

Objectifs de l'atelier : comprendre comment méditer et mesurer ses effets sur le corps avec la respiration, la posture, l'observation des sensations et l'observation de l'esprit. Une bonne méditation? Quand? Avec qui? Où? Et comment continuer à pratiquer seul pour avancer sereinement et librement.



Bulletin d'inscription Ateliers de naturopathie familiale

Le nombre de place étant limité, nous vous conseillons de retourner ce bulletin par voie postale dès que possible avec votre chèque à l'attention d'ISUPNAT – **23, rue Daubenton, 75005 Paris**

Droit d'inscription : 35 euros par atelier par chèque à l'ordre d'ISUPNAT

M. Mme Mlle

Nom

Prénom

Adresse

Code Postal Ville

Tél. Mail

Indiquez **le (ou les) numéro(s) de l'atelier** pour lequel ou lesquels vous souhaitez vous inscrire :

Modalités de désistement :

- 3 semaines avant la date de l'atelier : remboursement de 100%
- 2 semaines avant la date de l'atelier : remboursement de 50%
- Moins de 2 semaines : aucun remboursement

Fait à

Le

Signature