

## **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 met en place 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 !!

**Nous serons de vous accueillir dans nos locaux :**

**ISUPNAT – 15, rue de la Cerisaie 75004 Paris (métro Bastille)**

## **PROGRAMME DES 12 ATELIERS 2016-2017**

### **Atelier n°1 : Vendredi 14 octobre 2016 : « comment mieux prendre soin de soi du lever au coucher pour être au top de sa forme » / Anne-Victoria FARGEPALLET**

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°2 : Vendredi 18 novembre 2016 : « 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.

### **« Manger bon, sain et plaisir »: Maria PONSA – 3 dates :**

#### **Atelier n°3 : Vendredi 9 décembre 2016 : « les premiers pas vers une alimentation saine. Comment choisir ses aliments. Quel intérêt pour sa santé ? »**

Objectifs de l'atelier : apprendre à choisir des aliments bons pour la santé tout en étant créatif dans le contenu des repas et donner envie

#### **Atelier n°4 : Vendredi 6 janvier 2017 : « l'alimentation hypotoxique et vitalisante »**

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°5 : Vendredi 27 janvier 2017 : « bien préparer ses aliments et se faire plaisir au travers de plats simples et savoureux »**

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°6 : Vendredi 3 mars 2017 : « détox, santé et vitalité retrouvée » / Fabienne BEGUERIE**

Objectifs de l'atelier: mettre en œuvre une stratégie de détox selon ses priorités et ses contraintes pour regagner en vitalité et santé.

#### **Atelier n°7 : Vendredi 28 avril 2017 : « voyage au pays des plantes à travers la phytologie, l'aromatologie et la gemmologie » / Katarina PORUBSKA**

Objectifs de l'atelier : pouvoir utiliser au quotidien, à la maison ou en voyage, sans risques et avec fiabilité, les différentes formes du végétal pour son bien-être et celui de sa famille.

#### **Atelier n°8 : Vendredi 19 mai 2017 : « revitalisez-vous et rechargez vos batteries ! Savoir utiliser l'eau, l'air et le soleil » / Sandrine LEFOYE**

Objectifs de l'atelier : pouvoir se recharger au quotidien gratuitement à l'aide de tous les éléments vitalogènes à portée de main : eau, air, soleil, senteurs.

***Atelier n°9 : Vendredi 9 juin 2017 : « je stresse, tu stresses, nous déstressons » / Justine NOIZET***

Objectifs de l'atelier : acquérir des outils simples et efficaces pour se relaxer à tout moment et en tous lieux.

***Atelier n°10 : 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° 11 : 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°12 : 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.



## 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 – 15, rue de la Cerisaie, 75004 Paris.

L'inscription et le paiement peuvent se faire en ligne pour les inscriptions à l'unité, via le site [www.eventbrite.fr](http://www.eventbrite.fr) (lien depuis le site [www.isupnat.com](http://www.isupnat.com))

### **Droit d'inscription : 35 EUROS par atelier par chèque à l'ordre d'ISUPNAT**

M.  Mme  Melle

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