



INFORMATIONS



SAVERNE Lieu sera précisé ultérieurement



Début le mardi 09 mars 2027



DURÉE : 02:00

PROFILS : Dr en biologie, Praticienne en naturopathie

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 11SA782

Prix : **126.00 €**

DESCRIPTION

Ce cycle de 7 ateliers propose une initiation complète à la naturopathie familiale. Les participants découvriront d'abord les bases essentielles de la discipline et ses trois piliers fondamentaux : l'alimentation, la gestion du stress et des émotions, ainsi que le mouvement associé à la respiration.

Dans un second temps, les ateliers permettront d'approfondir la compréhension du corps humain et d'explorer des outils concrets pour accompagner naturellement les besoins du quotidien. Une attention particulière sera portée à l'adaptation des conseils selon les différentes périodes de la vie : enfant, adulte, fatigue, stress, changements de rythme...

Chaque atelier alterne apports théoriques, conseils pratiques et temps d'échanges afin de favoriser une mise en application simple et accessible dans la vie familiale.



OBJECTIFS

- Découvrir les fondements de la naturopathie familiale
- Comprendre les 3 piliers essentiels de la santé naturelle
- Apprendre à soutenir son organisme naturellement au quotidien
- Acquérir des outils simples pour toute la famille
- Comprendre le fonctionnement global du corps humain
- Adapter les conseils naturopathiques selon les âges de la vie
- Devenir autonome dans sa routine bien-être naturelle

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	09-03-2027	19:00	02:00	
Mardi	16-03-2027	19:00	02:00	
Mardi	23-03-2027	19:00	02:00	
Mardi	30-03-2027	19:00	02:00	
Mardi	06-04-2027	19:00	02:00	
Mardi	13-04-2027	19:00	02:00	
Mardi	04-05-2027	19:00	02:00	