

## Atelier Naturo

- À la découverte de l'alimentation vraie
- Mon petit déjeuner idéal
- Je réalise mes jus de légumes
- Je fais mon pain au levain maison
- Tout savoir sur le sucre
- Je renforce mes défenses immunitaires
- Je prends soin de mes émotions avec les fleurs de Bach
- Oh mes articulations !

*Thème personnalisé sur demande*

## Atelier cuisine

### ***A la découverte de l'alimentation vivante selon l'approche naturopathique***

Ensemble nous réalisons un plat sur la thème de votre choix et j'évoque des concepts alimentaires naturopathique.

Durée : environ 2h en fonction du choix

**Thème** : Petit déjeuner, pâtisser autrement, le sans-gluten, le sans-lactose, Indice glycémique bas, les protéines végétales

*Choix personnalisé possible sur demande*  
+ Découverte des jus de légumes (option)

*\*Matériel fourni besoin d'un accès à une cuisine équipée.*

## Atelier D.I.Y "Je fais moi-même"

Nous réalisons ensemble 1 ou 2 cosmétiques au choix et vous repartez avec vos produits et la recette.

Durée : environ 1H pour 2 cosmétiques

**Choix** : dentifrice solide, déodorant, savon, gel douche, shampooing, soin des cheveux, crème hydratante, démaquillant, parfum, éponge lavable, liquide vaisselle, tablette lave-vaisselle, pierre d'argile, baume anti rhume, remède anti-migraine, soin après soleil

*Autres choix possibles sur demande*

*\*Matériel fourni*

## En individuel

### **Réflexologie plantaire**

La réflexologie plantaire est un art millénaire d'origine chinoise, s'adressant à tous et à toutes (hommes, femmes, enfants) sans limite d'âge, qui consiste en un massage réalisé avec les doigts par pression des zones réflexes des pieds.

La réflexologie plantaire procure une détente profonde et renforce les défenses naturelles de l'organisme. En prévention la réflexologie plantaire est idéale pour maintenir un équilibre général. Cette technique peut également être un accompagnement quant aux différents maux de la vie quotidienne.

*Contre-indications : les 3 premiers mois de grossesse, infections graves, maladies cardiaques et digestives importantes, phlébite déclarée, pied blessé.*

