

Les Ateliers Naturopathie Pour Tous

Calendrier 2021-2022

Presqu'île de Crozon

Les Samedis 10h30 - 12h30

20€ l'atelier
50€ les 3

23 / 10 / 21 - Massage en binôme

Venez avec un proche et apprenez les gestes fondamentaux du massage bien-être. Le massage permet de prendre soin de vos proches d'une nouvelle manière, comme un nouveau mode de communication. Au-delà du massage, vous expérimenterez à travers le toucher une autre façon d'être en lien à l'autre, en passant pas le corps.

30 / 10 / 21 - Manuel de survie dans la jungle des Compléments Alimentaires

Produits miracles ou poudre de perlimpinpin? Comment s'y retrouver? Par quoi les remplacer?

05 / 12 / 21 - Immunité : je boost mes défenses naturellement

Comprendre simplement comment fonctionne le système immunitaire et explorer les réflexes à avoir au quotidien pour le stimuler. Réalisation d'une recette immunité!

11 / 12 / 21 - Fatigue Chronique, comment retrouver énergie et vitalité

Nous décrypterons ce qui épuise nos réserves et vous apprendrez surtout comment faire le plein d'énergie. Au programme : nutrition, plantes, activités et nous verrons aussi comment se concocter un espace ressource!

29 / 01 / 22 - Bien dormir : les solutions naturelles

Au cours de cet atelier pratique découvrez ce qui influence le sommeil et aussi les plantes, les aliments, les respirations et le B.A.-BA naturo' pour des nuits reposantes. Réalisation du snack parfait pour favoriser le sommeil!

12 / 02 / 22 - Détox : le B.A.-ba

Est-elle faite pour vous? Quand la pratiquer? Comment faire une détox efficace? Il sera bien sur question d'alimentation mais aussi de plantes, d'huiles essentielles, d'hydrolats et de bien d'autres pratiques qui risquent de vous étonner. Repartez avec une liste de course détox, les must have à avoir dans ses placards et mes recettes détox préférées.

19 / 02 / 22 - Microbiote : le grand jeu

Comprenez clairement le fonctionnement du microbiote, son impact sur notre santé, nos émotions et apprenez à prendre soin de lui. Préparez vos papilles, dégustation à la clef!

05/ 03 / 22 - Mincir avec la naturopathie : être bien dans son corps en croquant dans la vie à plein dents

Qu'est-ce qui fait qu'on prend du poids, et comment le perdre? Ici pas de dogme, détricotons les idées préconçues et abordons la question à travers la notion de plaisir. Liste de courses et recettes : vous repartirez avec des outils concrets.

12 / 03 / 22 - Olfactologie : accompagner ses émotions avec les huiles essentielles

Utiliser pour faire face aux émotions, telles que la colère, la tristesse, la lassitude... Et retrouver en quelques inspirations le calme, la confiance et même un sourire au coin de nos lèvres. Réalisation d'une huile personnalisée.

18 / 06 / 22 - Good food, Good Mood : la cuisine des émotions

Et si la clef de notre moral se trouvait dans notre assiette? Découvrez quels aliments vous veulent du bien et comment mettre l'alimentation au service de nos émotions. Je vous ai concocté un livret sur les aliments Good Mood.

Les Ateliers de Création Les Samedis 14h - 17h

35€ l'atelier
60€ les 2

27 / 11 / 21 - Atelier DIY : mes cadeaux de Noël au naturel

Concocter des cadeaux naturels, personnalisés, avec vos mains, votre cœur et votre créativité! Pour un Noël original, plus green et respectueux de notre planète.

Le + : Vous repartirez bien-sûr avec vos créations. En bonus, je vous enverrai les photos des différentes étapes de créations des cadeaux, ce reportage photo vous permettra d'avoir un beau souvenir de cet atelier et servira de support pour refaire les créations chez vous!

16 / 04 / 22 Atelier Cuisine Boissons lactofermentées : l'Apéro naturo

Prendre soin de son microbiote en sirotant de douces boissons?

C'est possible! Grâce à cet atelier vous apprendrez à réaliser ces délicieuses boissons des 4 coins du monde. Préparez vos papilles, ça va pétiller!

Le + : Un livret recettes + toutes les astuces pour s'organiser au mieux et intégrer facilement ces boissons dans votre quotidien.

Les Ateliers de la Femme Naturopathie et Art-thérapie

Un weekend au féminin, co-animé avec Camille de Boiscuillé, art-thérapeute. Venez prendre un temps rien que pour vous, pour vous ressourcer, vous reconnecter avec vos besoins, vos sensations à travers différents ateliers. Expérimentez multiples méthodes naturelles (recettes, plantes, auto-massage, huiles essentielles...) pour prendre soin de vous, à toutes les étapes de votre vie.

Samedi 14.05 de 14h-17h et Dimanche 16.05 de 10h-13h

15€ l'atelier
40€ les 3

Série de 3 ateliers Bien vieillir : la forme à tout âge

Vieillir, et alors?! C'est un phénomène naturel, tout au long de la vie notre corps évolue et de nouveaux besoins apparaissent. Quels sont les bons réflexes que la naturopathie peut vous apporter pour avancer en âge sereinement?

Bien vieillir avec la naturopathie : se nourrir l'esprit et être bien dans son corps
Samedi 23.04 de 10:30 à 12:00

Mémoire : gardons l'esprit vif
Lundi 25.04 de 10:30 à 12:00

Arthrose, quand le corps fait mal : comment soulager les douleurs avec des méthodes naturelles?
Mercredi 27.04 de 10:30 à 12:00

Il sera question d'alimentation, de mouvements, de plantes, d'huiles essentielles, des bons gestes de massage, des techniques de respirations et de bien d'autres pratiques que vous pouvez facilement faire chez vous!

Les Ateliers sur rdv

Les Ateliers Cuisine Parents-Enfants

Composer des petits-déjeuners et des goûters sains pour nos enfants n'est pas toujours évident, surtout si les fruits et légumes sont boudés. Ca peut même devenir un vrai casse-tête!

Comment leur préparer des snacks bons pour leur santé sans passer des heures derrière les fourneaux?! Et surtout, comment les faire adhérer à ces nouveaux goûters? Apprenez avec vos enfants à cuisiner sainement, en toute simplicité. Ce moment de complicité est l'occasion de construire des liens, de vivre des expériences ensemble, de créer des souvenirs... Qu'il a-t-il de plus précieux?!
A votre domicile, 2h - 75€

Initiation au massage en binôme

Apprenez les gestes de massage avec le proche de votre choix.

Le massage a de nombreux bienfaits (physique, physiologique, psychologique...) mais réalisé au quotidien, au sein de votre entourage, les bienfaits sont d'autant plus remarquables. Au-delà du massage, le toucher permet d'être en lien en repassant pas le corps, c'est un canal de communication.

Cette initiation est l'occasion de re-découvrir le contact à l'autre, dans le respect de son corps, de qui elle est.
Au cabinet, 2h - 80€

Les Consultations

Toutes les consultations donnent lieu à l'élaboration d'un programme, de fiches recettes et d'un suivi mail/sms.
Bilan de naturopathie : 1h30 - 75€
Consultation de suivi : 1h - 50€

Massage Californien : 1h15 - 50€

Réservations au 07.61.37.98.56
ou sarahvalentin.naturopathe@gmail.com
Plus d'infos sur NaturopathiePourTous.com

11 rue de Tal Ar Groas, 29160 Lanvéoc