



# **ATELIERS**

## **PRESQU'ILE DE CROZON**

**ALGUE, CUISINE  
& LACTOFERMENTATION**

**Sarah Valentin**  
07.61.37.98.56  
[sarahvalentin.naturopathe@gmail.com](mailto:sarahvalentin.naturopathe@gmail.com)

**11 rue de Tal ar Groas - 29160 Lanvéoc**

**Plus d'infos sur  
[NATUROPATHIEPOURTOUS.COM](http://NATUROPATHIEPOURTOUS.COM)**

# ATELIERS LACTOFERMENTATION

# ATELIERS CUISINE

40€ L'UN  
70€ LES DEUX

**LÉGUMES** APPRENEZ À LACTOFERMENTER VOS LÉGUMES (CHOUCROUTE, KIMCHI-PICKLES, CITRON CONFIT)

25/11 - 10H À 12H30	20/04 - 10H À 12H30
24/02 - 14H30 À 17H	21/04 - 14H30 À 17H
25/02 - 10H À 12H30	25/07 - 10H À 12H30

**BOISSONS** RÉALISEZ VOS BOISSONS LACTOFERMENTÉES (KÉFIR, KOMBUCHA, GINGERBEER)

25/11 - 14H30 À 17H	20/04 - 14H30 À 17H
24/02 - 10H À 12H30	21/04 - 10H À 12H30
25/02 - 14H30 À 17H	25/07 - 14H30 À 17H

PARCE QUE CUISINER SAINEMENT DEVRAIT  
ÊTRE SIMPLE, AMUSANT ET GOURMAND

**PETIT DEJ' SAINS** DIMANCHE 26/11 - 10H À 12H30

**ASSIETTE VÉGÉ GOURMANDE** DIMANCHE 18/02 - 10H À 12H30

**DESSERTS SANS SUCRES AJOUTÉS** SAMEDI 9/03 - 10H À 12H30



REPARTEZ AVEC VOS PRÉPARATIONS ET TOUTES LES ASTUCES POUR  
REFAIRE LES RECETTES SIMPLEMENT À LA MAISON !

POUR ALLER PLUS LOIN,  
J'ORGANISE DES STAGES EN ALIMENTATION VIVANTE AU SEIN DE LA FERME DE PENKERLEN (ROSPORDEN)  
TOUTES LES INFOS SUR [PENKERLEN.BZH](http://PENKERLEN.BZH)

# ALGUES

## SORTIE BORD DE MER CUEILLETTE & CUISINE

APPRENEZ À RECONNAITRE LES ALGUES, À LES CUISINER ET REPARTEZ AVEC VOS PRÉPARATIONS !

### CYCLE 1

10/03- 10H À 12H30  
11/03 - 11H À 13H30

07/05- 10H À 12H30  
10/05 - 12H30 À 15H

07/04- 10H À 12H30  
08/04 - 10H30 À 13H

06/06- 11H À 13H30  
08/06 - 12H À 14H30

### CYCLE 2

12/03- 11H30 À 14H

09/04 - 11H30 À 14H

08/05 - 11H À 13H30

07/06 - 11H30 À 14H

### COSMETIQUE

20€

- RÉALISER VOTRE SERUM VISAGE À PARTIR D'ALGUE

13/04 - 10H-11H30

LIEU DE RDV : PARKING DE LA PLAGE  
DE NOTINAU À CAMARET

PRIX : ADULTE 40€ L'UN, 70€ DEUX ATELIERS ;  
ENFANT - DE 15 ANS 25€ ;  
GRATUIT POUR LES - DE 8 ANS.



## Consultation de naturopathie

### Bilan de naturopathie : 1h30 - 75€

Cette première rencontre nous permet de discuter de votre santé sous toute ses coutures, qu'il s'agisse de votre niveau de stress, de votre digestion ou votre sommeil (et j'en passe!). Cette discussion sera l'occasion d'expliquer le fonctionnement du corps ainsi que de partager avec vous les clefs pour en prendre soin. Cette consultation nous permettra d'établir ensemble un programme personnalisé afin de répondre à votre demande.

Ce programme comprend des recommandations qui sont adaptées à votre quotidien (vos impératifs, vos plaisirs, votre entourage...).

L'objectif est que ces recommandations s'adaptent à votre routine et soient ainsi SIMPLES à mettre en place.

Votre programme contient des conseils en matière d'alimentation, d'exercice physique, de gestion du stress...selon vos besoins et vos demandes.

### Consultation de suivi : 1h - 50€

*Toutes les consultations donnent lieu à l'élaboration d'un programme, de fiches recettes et d'un suivi mail/sms.*

## Massage Californien

Le massage californien est un massage -très- relaxant. Les mouvements lents et fluides qui le caractérisent, permettent une profonde détente physique et psychique.

1h15 - 70€

**SARAH VALENTIN**

**07.61.37.98.56**

**SARAHVALENTIN.NATUROPATHE@GMAIL.COM**

**11 RUE DE TAL AR GROAS - 29160 LANVÉOC**

**PLUS D'INFOS SUR NATUROPATHIEPOURTOUS.COM**

## QU'EST-CE QUE LA NATUROPATHIE ?

La visée de la naturopathie est de comprendre comment fonctionne notre corps et de savoir comment en prendre soin. En somme, son but est de nous permettre d'avoir une bonne qualité de vie. Pour cela elle regroupe des procédés et de outils dits "naturels" (alimentation, massage, mouvement, gestion de émotions, respirations...).

J'aime décrire la naturopathie à travers les 3 piliers de l'accompagnement que je propose :

### GLOBAL

La naturopathie est une pratique de santé. Votre santé physique, votre corps, est donc bien entendu pris en compte. Mais vos émotions, vos aspirations, votre environnement (habitat, travail, entourage...) sont eux aussi essentiels à votre bien-être.

J'ai bien compris qu'en fonction de l'endroit où vous vivez, de l'activité que vous faites, de vos loisirs, des personnes qui partagent votre quotidien, vos aspirations mais aussi vos possibilités et vos impératifs sont différents : c'est donc tous ces aspects de votre vie que je prends en compte lors de la consultation. Comment adapter son alimentation alors que tout votre entourage mange différemment? Comment composer entre une vie active, une famille et une pratique sportive ? Quels sont les alliés naturels pour atteindre vos objectifs? Voilà autant de points (et bien d'autres) que nous abordons en consultation !

Et bien entendu, je travaille également en lien avec d'autres professionnels de la santé (psychologue, art-thérapeute, kiné, ostéopathe, hypnothérapeute...) afin de vous proposer un accompagnement complet et des solutions adaptées.

### RESPECT

C'est en prenant en compte votre mode de vie, sans chercher à le révoquer, en respectant vos choix que je vous accompagne pour trouver votre équilibre. Mon rôle de naturopathe est de faire de l'éducation à la santé, d'expliquer le fonctionnement du corps ainsi que le bon usage des outils "naturels". Mon objectif étant que vous puissiez devenir acteur de votre santé. Je vous accompagne vers l'élaboration et la mise en place de nouvelles habitudes qui vous conviennent et vous permettent une meilleure qualité de vie. La naturopathie ne se dicte pas et ne se résume pas à la dispense de conseils, bien au contraire, elle s'expérimente, c'est à chacun de se l'approprier, de l'adapter à ses besoins et de la pratiquer au quotidien, comme un art de vivre.

### ACCESSIBILITÉ

La santé est l'affaire de tous, et tout le monde devrait y avoir accès, c'est afin de soutenir ce qui devrait être une évidence que j'ai décidé de créer Naturopathie Pour Tous. Naturopathie pour tous, ce sont des ateliers, des consultations à prix réduits pour les personnes bénéficiaires des minimas sociaux et des consultations gratuites dans des associations pour que chacun ait les clefs qui lui permettent d'être le mieux possible dans son corps et dans sa vie.

**Je m'appelle Sarah Valentin, je suis naturopathe à Lanvéoc.  
Je propose des consultations, des massages et des ateliers.**

**Je suis profondément convaincue que les bonnes habitudes s'installent dans le plaisir, et non par la contrainte.  
J'attache donc un point d'honneur à ce que les ateliers que je propose soient ludiques et créatifs. Mon crédo : prendre soin de sa santé en s'amusant !**

