



# Naturopathie & Alimentation

PRESQU'ÎLE DE CROZON

## Calendrier des ateliers 2022-2023

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 Naturo'

## Comprendre son corps et savoir en prendre soin

LACTOFERMENTATION - LÉGUMES - ATELIER CUISINE

Lundi 31 Octobre 2022 - 10h à 12h30 - 40€

BIEN DORMIR : LES SOLUTIONS NATURELLES

Samedi 26 Novembre 2022 - 10h30 à 12h30 - 20€

LACTOFERMENTATION - BOISSONS - ATELIER CUISINE

Lundi 12 Décembre 2022 - 18h30 à 21h - 40€

FATIGUE CHRONIQUE, COMMENT RETROUVER ÉNERGIE ET VITALITÉ

Samedi 18 Février 2023 - 10h30 à 12h30 - 20€

DÉTOX : LE B.A.-BA

Samedi 11 Mars 2023 - 10h30 à 12h30 - 20€

LACTOFERMENTATION - BOISSONS - ATELIER CUISINE

Samedi 29 Avril 2023 - 10h à 12h30 - 40€

LACTOFERMENTATION - LÉGUMES - ATELIER CUISINE

Samedi 29 Avril 2023 - 14h30 à 17h - 40€

## ALGUES : LES RICHESSES DE NOTRE PAYSAGE

### Sortie bord de mer et atelier cuisine

Partons à la découverte et à la cueillette des différentes algues de l'estran sur la plage de Trez Rouz à Camaret. S'en suivra un atelier cuisine, sur l'estran, où nous préparerons les algues récoltées.

Les algues font parties des super-aliments : très riches en minéraux, vitamines et oligo-éléments, elles permettent, même en petites quantités de répondre aux besoins de notre corps. Elles font parties de notre paysage, elles sont faciles à reconnaître et à ramasser (et gratuites !) il serait dommage de s'en priver !

**Dates et horaires en fonction de la marée :**

**Jeudi 20 Avril : 11h à 13h30**

**Vendredi 19 Mai : 10h30 à 13h**

**Jeudi 6 Juillet : 13h30 à 16h**

**Jeudi 3 Août : 12h à 14h30**

**Jeudi 31 Août : 11h à 13h30**

**Lieu de rdv : parking de la plage de Trez Rouz à Camaret**

**Prix : Adulte 40€ ; Enfant - de 15 ans 25€ ; Gratuit pour les - de 8 ans.**

# Stage en alimentation vivante

## De quoi s'agit-il ?

- Des stages de 2 ou de 4 jours d'alimentation vivante au cœur d'une ferme en permaculture
- Apprendre les techniques culinaires, les bons gestes et la découverte de nouveaux aliments
- Maîtriser et comprendre la nutrition et le fonctionnement de notre corps
- Appréhender l'alimentation durable, du champ à l'assiette
- En bonus, découverte de la permaculture et la naturopathie

## Ce stage est fait pour vous...

- Si vous voulez avoir plus d'idées de recettes simples, rapides et gourmandes et faire évoluer l'alimentation de toute la famille.
- Si vous voulez gagner du temps tout en enrichissant vos aliments en nutriments.
- Si vous cherchez des solutions concrètes et simples pour retrouver de l'énergie et le moral.
- Si vous souhaitez préserver l'environnement et découvrir l'alimentation durable.

Ce stage s'adresse à tous, sans prérequis !

## Au programme

**Maîtriser la lacto-fermentation** : tout savoir pour réussir ses aliments lactofermentés et apprendre à les cuisiner (légumes, fromage végétal, kéfir, kombucha...)

**Germination** : graines germées diverses et variées, comment les faire et les associer à ses repas !

**Algues** : nous irons les récolter ensemble, vous apprendre à les reconnaître et les cuisiner

**Des astuces pour mieux s'organiser** : mettre des aliments vivants dans son assiette simplement en un rien de temps

**Des idées de repas rapides et équilibrés** : pour des assiettes faciles, saines et pour toute la famille

**Se réconcilier avec la nourriture** : la cuisine et la gourmandise sans frustration

**Cuisine santé** : comprendre les bases de la nutrition et savoir concrètement comment les appliquer dans son quotidien. Des dizaines de recettes réalisées !

**Créativité** : Découvrir de nouveaux aliments, de nouvelles saveurs



# Stage en alimentation vivante

## MODALITÉS

### Stage :

2 ateliers cuisine par jour + ateliers divers et discussions/conférences  
Petits groupes de 7 personnes max.

### Logement :

Chambre individuelle, salle de bain dans la chambre dans une belle demeure éco-rénovée au coeur de la ferme de Penkerlen (Rosporden 29)

### Sont fournis :

Les supports théoriques et les recettes  
Tous les ingrédients des recettes  
Des tabliers seront à disposition

## PRIX

**Stage 2 jours : 480€**

**Stage 4 jours : 890€**

Stage, logement, linge de lit et tous les repas inclus.

## DATES

**Stage 2 jours :** 13 au 15 Juin  
6 au 8 Octobre

**Stage 4 jours :** 25 au 29 Mai  
2 au 6 Juin  
23 au 27 Juin  
26 au 30 Août  
9 au 13 Septembre  
23 au 27 Septembre

## LE LIEU

Le stage a lieu dans une splendide demeure entièrement éco-rénovée, nichée au coeur des 41 hectares de verdure de la Ferme de Penkerlen. La Ferme de Penkerlen située à Rosporden dans le Finistère, est une ferme en agriculture biologique et en permaculture.

Le projet, imaginé et créé par Philippe et Line, est un projet collectif : l'idée est en effet d'accueillir sur le site des agriculteurs aux profils divers : maraîcher, herboriste, arboriculteur, éleveur, etc...

Les objectifs de cette ferme collective et collaborative sont les suivants :

- Faciliter l'installation de chaque activité sur le site.
- Faciliter le travail de chacun par la collaboration.
- Mutualiser les moyens matériels et humains.
- Apporter une aide au fonctionnement du lieu dans une démarche coopérative.
- Développer une gouvernance partagée mais aussi de nouveaux liens sociaux basés sur l'entraide, la solidarité et la coopération.

## 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 - 60€

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](http://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 !**