

Parcours santé : améliorer son bien-être nutritionnel

Un meilleur équilibre nutritionnel au service de chacun et de la nature

Durée



4 x 2 heures

Dates 2020/2021

28 Novembre 2020

6 Février 2021

27 Mars 2021

5 Juin 2021

Chaque samedi de 9h30 à 11h30

Tarifs



28€ TTC / séance

Tarif duo 50€ TTC / séance

100€ TTC l'abonnement de 4 séances

Profil

Tout public

Pré-requis

Aucun

Programme Pédagogique

Immunité - 28 Novembre 2020

- Comprendre les mécanismes de défense
- Identifier les sources de perturbations
- Connaître les ressources pour activer ses défenses immunitaires
- Aborder les pistes nutritionnelles et hygiénistes pour se renforcer

Intestin - 6 Février 2021

- Comprendre le fonctionnement de l'intestin
- Découvrir l'Impact d'une bonne santé intestinale sur l'immunité
- Envisager les pistes pour préserver et restaurer l'équilibre intestinal

Cerveau - 27 Mars 2021

- À la découverte du cerveau et de son fonctionnement
- Appréhender le lien intestin/cerveau et son impact
- Connaître les sources de perturbations cérébrales
- Préserver et optimiser ses capacités cérébrales

Jeûne - 5 Juin 2021

- Comprendre la régulation et l'auto-réparation du corps
- Appréhender le principe de l'autophagie
- Découvrir les différentes formes de jeûne
- Trouver le jeûne qui s'ajuste à chacun

Experte/formatrice

Dalila CORNIL-BELKATEB

Naturopathe spécialisée en nutrition écologique, énergétique et de pleine conscience, praticienne en profilage alimentaire.