

# Ateliers – NATURO à la Thalassa de Dinard

## Naturothérapie, La santé naturellement



Avec

**Georges SCUDELLER**

Naturopathe MTE, Aromatologue

[www.monnaturopathe.fr](http://www.monnaturopathe.fr)

La naturopathie, une Médecine Traditionnelle Européenne, fait appel aux techniques des médecines naturelles, comme la phytothérapie, l'homéopathie, l'aromathérapie, la nutrition et les conseils alimentaires, pour enrayer les pathologies du métabolisme et des différents systèmes du corps humain. C'est un accompagnement dans la prévention et le maintien d'un bon équilibre de santé. Plusieurs thèmes seront abordés :

1. Quels liens entre l'intestin, l'alimentation et le cerveau ?

L'équilibre intestinal est fragile et le microbiote gère la digestion, nos émotions et nos cycles journaliers. Protégeons-le !

2. Les métaux, métaux lourds et notre métabolisme

La population manque de Magnésium, l'Argent est antiseptique, mais le mercure est toxique. Quel rôle attribuer à chaque élément ?

3. Comment soutenir son système immunitaire ?

Le froid, l'humidité et des journées moins ensoleillées laissent la porte ouverte aux virus et bactéries. Comment leur résister ?

4. Combattre le stress, l'anxiété et l'angoisse

Le mode de vie imposé par la société crée des tensions sur le système nerveux. Comment gérer les conséquences de ce type de déséquilibre.

5. Le sommeil est dans l'assiette

Le sommeil est indispensable à notre croissance, notre récupération et notre immunité. Avant de se tourner vers des médicaments, recherchons dans notre assiette et parmi les plantes, ce qui va nous aider à passer de bonnes nuits.

Ces 5 ateliers vous permettront de parfaire vos connaissances, partager vos expériences, afin de mieux gérer votre santé, ou, discuter de votre point de vue avec d'autres personnes confrontées aux mêmes questionnements, ...

Alors, **rejoignez-nous pour des échanges libres et éclairés :**

### Semaine du Lu 27 Février au Ve 3 mars 2017

Tous les soirs à/c 18h30 dans les salons de l'Hôtel Novotel, 1 Avenue du Château Hébert, 35800 Dinard

Informations complémentaires auprès des animateurs

[g.scudeller@monnaturopathe.fr](mailto:g.scudeller@monnaturopathe.fr)

ou auprès de l'accueil de l'Hôtel (02 99 16 78 10)