

# Ateliers – NATURO à la Thalassa de Dinard

## Naturothérapie, La santé naturellement



Avec

**Georges SCUDELLER**

Naturopathe MTE, Aromatologue, Homéopathie

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

La naturopathie, Médecine Traditionnelle Européenne, fait appel aux techniques des médecines naturelles, telles que 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. Médecine intégrative et Soins de support ?

Il y a des pathologies graves, aiguës ou chroniques qui ne peuvent se passer de traitements allopathiques, parfois lourds. Quel rôle la médecine traditionnelle peut-elle jouer, en complément, pour atténuer les effets secondaires et agir en synergie ?

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

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

4. 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, l'aide qui va nous permettre de passer de meilleures nuits.

Ces 4 ateliers vont permettre aux curistes participants de parfaire leurs connaissances et partager leurs expériences afin de mieux gérer leur santé, ou, échanger leur point de vue avec d'autres personnes confrontées aux mêmes questionnements, ...

Alors, à bientôt pour des échanges libres et éclairés :

---

Semaine du Lu 16 Mars au Ve 20 mars 20120

Réservé aux curistes, tous les soirs à/c 18h30 dans les salons de l'Hôtel Novotel Thalassa

---

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