

# CONFERENCE - FORMATION

## Comment éviter la dépression saisonnière ?



Par

**Georges SCUDELLER**

Naturopathe, Aromatologue, et scientifique

Les jours raccourcissent et les activités physiques se passent de plus en plus en salle. Les journées sont plus grises, et, l'activité professionnelle de certaines personnes les privent de voir le jour. Alors, le moral en prend « un coup ». et des symptômes peuvent apparaître, comme l'anxiété, l'insomnie, l'hypersomnie, le manque d'appétit, perte d'intérêt, l'isolement, ... Comment éviter ce « blues hivernal » ? Que penser de la luminothérapie ? Peut-il y avoir des aliments qui permettent de mettre du soleil dans l'assiette ? Y a-t-il des compléments alimentaires incontournables ?

Vous souhaitez comprendre et déjouer les pièges, afin de mieux gérer votre état émotionnel, ou, discuter de votre point de vue avec d'autres personnes confrontées aux mêmes soucis, .

**Alors, venez débattre avec Georges Scudeller**

le :

---

**Dimanche 12 octobre 2014 – à/c 17h**

Sous la yourte, au « Salon Ille & BIO »

F-35 GUICHEN

---

**Réservation conseillée, Participation libre**

*Informations complémentaires, modalités de réservation auprès de*

*Georges Scudeller ( 02 99 36 57 90 ) ou par mail à [g.scudeller@monnaturopathe.fr](mailto:g.scudeller@monnaturopathe.fr)*

---

**STAGE N7 « Blues hivernal »**

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Profession : ..... Tel : .....

e-mail : .....