

CAFE – NATURO à RENNES

Comment RECUPERER après Une période de stress ou travail intensif ?



Avec

Georges SCUDELLER

Naturopathe, Aromatologue,

www.monnaturopathe.fr

&

Solenn TILLY

Heilpraktiker, Bioénergéticienne

www.naturo-energie.fr

Une période de surplus de travail, d'examen ou de sport intense peuvent se traduire par une sensation de fatigue persistante ou excessive. Ce manque d'énergie ou sentiment d'épuisement peut être accentué par une alimentation déséquilibrée, l'abus d'excitants, le manque de sommeil, les peurs, le stress, ...

Alors, comment retrouver sa vitalité ? Une alimentation vivante peut-elle suffire ? Entre siestes et farniente quelle est la solution ? Quelle dose d'activité physique choisir ? Faut-il s'exposer aux bienfaits du soleil ?

Quelles sont les conditions pour que les vacances soient bénéfiques et récupératrices ?

Vous souhaitez partager vos expériences, afin de mieux gérer votre santé, ou, discuter de votre point de vue avec d'autres personnes confrontées aux mêmes soucis, ...

Alors, rejoignez-nous pour des échanges libres et éclairés

le :

Jeudi 19 Juin 2014 – à partir de 18h30

Au « SYMPATIC bar » 11, rue St Michel 35000 Rennes (tel : 0626153027) Metro Ste Anne

Entrée libre et gratuite

Informations complémentaires auprès des animateurs

solenn.tilly@yahoo.fr

g.scudeller@monnaturopathe.fr