

CAFE – NATURO à GUICHEN

L'alimentation peut-elle influencer Votre sommeil ?



Avec

Georges SCUDELLER

Naturopathe MTE, Aromatologue,

www.monnaturopathe.fr

&

Caroline CROIXMARIE

Naturopathie, Aromathérapie, Phytothérapie, Nutrithérapie

caromanaturo.canalblog.com

De nombreuses personnes se plaignent de la qualité de leur sommeil, et, la France est le premier consommateur de somnifères en Europe ! Mais la prise de somnifère est-elle le remède idéal face aux troubles du sommeil ? (notamment à cause des effets iatrogènes). Faut-il approfondir les aspects diagnostics ? L'âge et l'activité professionnelle jouent-ils un rôle ?

Quelle réponse la Médecine Traditionnelle Européenne peut-elle apporter ? En quoi l'alimentation peut favoriser un meilleur sommeil ?, A quel moment s'alimenter pour bien s'endormir ? Comment limiter les réveils nocturnes ? Est ce que la phytothérapie est efficace ? ...

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 questionnements, ...

Alors, rejoignez-nous pour des échanges libres et éclairés

le :

Jeudi 25 juin 2015 – à partir de 18h30

A « L'ACCUEIL BRETON » 13 rue Provotais 35580 Guichen (tel : 0299570272)

Entrée libre et gratuite

Informations complémentaires auprès des animateurs

caromanaturo@gmail.com

g.scudeller@monnaturopathe.fr

