

# CAFE – NATURO

## NOUVEAU à GUICHEN

**Gestion du stress,  
Des solutions en naturopathie.**



Avec

**Georges SCUDELLER**

Naturopathe, Aromatologue,

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

&

**Solenn TILLY**

Heilpraktiker, Naturopathe

[www.naturo-energie.fr](http://www.naturo-energie.fr)

La rentrée est une période qui sollicite beaucoup d'énergie vitale pour revenir dans le rythme économique, avec toutes les obligations que cela sous-entend. Les pressions continues peuvent conduire au surmenage voire à des troubles nerveux, au moment où les petits matins sont plus frais et l'ensoleillement décroissant.

Des troubles du sommeil vous guettent, surtout si vous êtes sujet (tes) à une certaine anxiété.

L'alimentation se modifie après l'abondance de fruits et légumes d'été

Vous souhaitez comprendre et déjouer les effets du stress, afin d'échapper à ce que certains nomment « la dépression saisonnière », y voir plus clair sur la façon de se protéger, 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 :

---

**Mercredi 24 Octobre 2012 – à partir de 18h30**

Au « **Mine de Rien** » bar, 46 rue du Gl Leclerc, 35580 Guichen (tel : 0290781272)

---

**Entrée libre et gratuite**

*Informations complémentaires auprès des animateurs*

[www.naturo-energie.fr](http://www.naturo-energie.fr)

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