

## Naturothérapie, La santé naturellement



Avec

**Georges SCUDELLER**

Naturopathe MTE, Aromatologue

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

Du Mardi 28 Février au Vendredi 3 Mars 2017

Monsieur SCUDELLER Georges, Naturopathe MTE, sera parmi nous sur quatre fins de journée.  
La plupart des plantes ont, comme les hommes, des ressources qui ne demandent qu'à être révélées.

### Les Thèmes abordés seront :

#### **Mardi 28 Février de 18h30 à 19h30/20h**

**Quels sont les 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 !

#### **Mercredi 1<sup>ER</sup> Mars de 18h30 à 19h30/20h**

**Comment soutenir son système immunitaire ?**

Le froid, l'humidité et des journées moins ensoleillées laissent la porte ouverte aux virus et aux bactéries.  
Comment leur résister ?

#### **Jeudi 2 Mars de 18h30 à 19h30/20h**

**Comment combattre le stress, l'anxiété et l'angoisse ?**

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

#### **Vendredi 3 Mars de 18h30 à 19h30/20h**

**Quelle est la correspondance entre le sommeil et l'alimentation ?**

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, ce qui va nous aider  
à passer de bonnes nuits.

## LIEU :

**Salon GOELAND**

(couloir à gauche de la réception)

Agréable moment en perspective.

*Au cours de votre séjour, toute l'équipe Thalassa est à votre disposition.*