

CYCLE NATUROPATHIE

Véronique HYACINTHE

STAGE 1

**Alimentez votre capital immunité
pour un hiver en pleine santé !**

Véronique Hyacinthe est naturopathe et thérapeute alimentaire. Elle aide les gens à retrouver énergie et vitalité grâce à l'alimentation, les plantes et les huiles essentielles. Des gens qui comme vous peut-être ne savent plus quoi manger dans cette jungle d'informations sur ce qui est bon ou mauvais pour leur santé et qui veulent retrouver une certaine harmonie entre le corps et l'esprit.

1. **L'assiette anti-fatigue pour bien démarrer l'année**
Comment adapter vos choix alimentaires pour vous ressourcer grâce à une cuisine nature.
2. **Le sucre, une douceur diabolique ?**
Comment les carences nutritives peuvent-elles générer des compulsions sucrées et comment y résister avec des desserts gourmands vitaminés et sans sucre blanc.
3. **Tisanes et huiles essentielles pour résister à l'hiver**
Présentation des plantes immunitaires et comment les utiliser. Création d'un flacon roll-on "barrière énergétique" et dégustation d'une tisane tonus
4. **Les secrets de la lacto-fermentation**
Explication d'une méthode de conservation ancestrale très efficace, peu onéreuse et riche pour votre santé avec la préparation de bocaux de légumes lacto-fermentés.

STAGE 2

**Soutenez votre immunité
avec bon sens et légèreté !**

1. **Moins de viande avec les protéines végétales**
Choisir des aliments contenant des protéines végétales et comment équilibrer un repas végétarien sans carences.
2. **Les bonnes graisses protègent sans faire grossir**
Découvrir leurs bienfaits, où les trouver et comment les cuisiner, simplement et délicieusement !
3. **La détox douce de printemps**
Clés et secrets d'une détox globale qui ne drainera pas notre énergie
4. **Se connecter à l'énergie du souffle**
Ou comment gérer son stress et ses émotions par la respiration, la présence à soi et les huiles essentielles de l'harmonie.

Coût du stage: 50 euros

Membre du Relais Peiresc : 40 euros

Stages se déroulant sur 4 séances de 17h30 à 19h30

Stage 1 : du vendredi 7 janvier au vendredi 28 janvier 2022

Stage 2 : du vendredi 18 mars au vendredi 8 avril 2022

Une participation forfaitaire de 6 €/atelier (soit 24 € par stage) sera demandée pour l'achat de fournitures.

A régler directement auprès de l'animatrice du stage.