



NATUROPATHIE

2025/2026

Association reconnue d'Intérêt Général



Stage se déroulant sur 3 séances le lundi de 17h30 à 19h30

Coût du stage: 33 euros

Adhésion: 10 euros (sauf si vous avez réglé l'adhésion annuelle)

Stage 1: du lundi 3 au lundi 17 novembre 2025

Stage 2: du lundi 19 janvier au lundi 2 février 2026

Ces stages tous publics vous donneront des outils personnalisés pour retrouver vitalité et bien-être naturellement et durablement.

STAGE-1:

1. Votre corps vous parle : Décryptez ses messages pour mieux vous comprendre
2. Quand, pourquoi et comment adopter une pause alimentaire ?
3. L'impédancemétrie, un outil indispensable pour connaître la composition de votre corps, préserver et optimiser votre capital

STAGE-2:

1. Respiration hypopressive et cohérence cardiaque : Explorer le souffle pour harmoniser le corps et l'esprit
2. Les 10 huiles essentielles à avoir chez soi pour soutenir les fonctions de l'organisme
3. Réflexologie palmaire : Une technique simple et accessible pour agir sur les zones réflexes et libérer les blocages physiques ou émotionnels

Patricia BELLON - REPON

Naturopathe, Massothérapeute, Professeur de Pilates
Installée depuis 15 ans

Je vous propose un accompagnement global aux effets visibles et durables.
Grâce à une action sur :

- L'alimentation : Programme alimentaire personnalisé, Intolérances alimentaires, Accompagnement détox,
- Le corps : Massage lymphatique, Cours de Pilates, Sorties Bungy Pump
- Les émotions : Cohérence cardiaque, gestion du stress



31b Bd. de Strasbourg
83000 TOULON
09 51 06 66 20 / 07 82 14 62 08
infos@lerelaispeiresc.com
lerelaipeiresc.com



Lundi, mardi, jeudi : 16h - 19h30
(Permanence téléphonique au 0782146208 entre 9h et 12h)
Mercredi : 14h - 19h30
Fermé le vendredi, pendant les congés scolaires et les jours fériés



LE DÉPARTEMENT



Châteauvallon
Liberté
1789

FESTIVAL
DE MUSIQUE
TOULON & RÉGION

Opéra
de Toulon