



Association reconnue d'Intérêt Général

NATUROPATHIE

Mon Programme Vitalité

2026/2027



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

Coût du stage: 30 euros

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

Stage 1: du 23 novembre au 7 décembre 2026

Stage 2: du 18 janvier au 1er février 2027

STAGE 1: Les lundis 23, 30 novembre et 7 décembre 2026

Séance 1 – Votre corps vous parle : apprenez à décoder ses messages

Séance 2 – Sommeil, respiration et gestion du stress

Séance 3 – L'impédancemétrie : mieux connaître son corps pour mieux agir

STAGE 2: Les lundis 18, 25 janvier et 1er février

Séance 1 – Pause alimentaire et vitalité digestive

Séance 2 – Les 10 huiles essentielles indispensables au quotidien

Séance 3 – Réflexologie palmaire : un outil bien-être à portée de main



Patricia BELLONE - REPON

Naturopathe, Réflexologue, Professeur de Pilates

Installée depuis plus de 15 ans

Mon programme vitalité: 6 clés naturelles pour retrouver énergie, équilibre et bien-être

Découvrez comment la naturopathie peut vous aider à préserver votre capital santé, renforcer votre vitalité et adopter des habitudes simples pour mieux vivre au quotidien. Chaque atelier associe compréhension du fonctionnement du corps, conseils pratiques et exercices à reproduire chez soi.



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

