

Unique & Essence

Ateliers de Naturopathie

Alimentation • Gestion des émotions • Techniques respiratoires et
naturopathiques

- **Six ateliers d'une journée** à la carte
- Définir et équilibrer votre terrain
- Construire votre boîte à outils naturopathique*
- Harmoniser votre esprit, votre corps et votre environnement, pour plus d'énergie et un bien-être durable

* *La naturopathie n'a en aucune manière vocation à se substituer à la médecine conventionnelle et reste dans une démarche complémentaire.*



**Vous aimez
les approches
naturelles ?**

**Découvrez la Naturopathie
et devenez acteur de votre vitalité...**



Atelier 1 - Connaître votre terrain

- Découvrez comment votre mode de vie, votre alimentation et vos émotions influencent votre vitalité. Grâce à des exercices spécifiques, vous commencerez à tracer vos propres chemins vers une vitalité durable.

Vendredi 24 ou samedi
25 novembre 2023

Atelier 2 - Équilibre alimentaire et vitalité

- Démonstrations culinaires et échanges, qui vous permettront de choisir les aliments qui soutiennent votre constitution et d'apprendre à les préparer de la bonne manière, celle qui optimisera leurs bienfaits pour votre organisme.

Vendredi 12 ou samedi
13 janvier 2024

Atelier 3 - Gestion du stress et des émotions

- Explorez les liens entre vos émotions, votre esprit, et votre vitalité globale, avant d'acquérir des techniques de gestion du stress, de méditation et de respiration pour maintenir un équilibre émotionnel et améliorer votre énergie quotidienne.

Vendredi 16 ou samedi
17 février 2024

Atelier 4 - Mouvement et vitalité physique

- Des exercices spécifiques à chacun vous aideront à améliorer votre posture et à augmenter votre énergie. En collaboration avec un professionnel de l'exercice physique.

Vendredi 15 ou samedi
16 mars 2024

Atelier 5 - Nettoyage et régénération

- Apprenez à soutenir vos organes de détoxification naturels grâce à des méthodes douces et efficaces, aidant ainsi votre organisme à fonctionner de façon optimale.

Vendredi 31 mai ou samedi
1er juin 2024

Atelier 6 - Intégration et plan d'action personnel

- Consolidez vos connaissances et expériences acquises au cours des semaines précédentes et bénéficiez également de conseils pratiques individuels pour vous assurer que vous êtes sur la voie de la vitalité à long terme.

Vendredi 21 ou samedi
22 juin 2024

Lieu : 69 rue de la libération 44400 Rezé

Horaires : de 10h à 17h30

Tarifs : 95 € par atelier. Les supports, le suivi individualisé, le matériel de mise en pratique et les collations sont compris. Le règlement peut s'effectuer par chèque, virement ou en espèces lors de l'inscription.

Inscription : Nathalie Parmantier - Naturopathe Heilpraktiker - 06 28 05 93 51
info.uniquessence@gmail.com / www.naturopathe.unique-essence.fr

