

Six conférences sur la Naturopathie

Du 24 janvier 2019 au 18 avril 2019



La naturopathie, qu'est-ce que c'est ?

La naturopathie est avant tout une approche globale de l'être humain et de sa santé. Elle considère la personne dans toute sa globalité en prenant en compte les dimensions biologiques, physiologiques, psychologiques ou émotionnelles. La santé se définit alors comme un équilibre à rechercher et à maintenir entre toutes ces dimensions. Si déséquilibre il y a, le Naturopathe vous aidera à rechercher les causes profondes responsables de votre mal et mettra en place des techniques naturelles pour y remédier. La naturopathie s'inscrit dans un cadre surtout préventif et permet à chaque personne de prendre en main sa santé grâce à une hygiène de vie adaptée.

Le mot de l'intervenante, **Sarah Gogin** « *Après des études scientifiques et deux ans à travailler dans la recherche scientifique pour l'environnement, c'est finalement cette discipline qui est venue s'imposer avec passion dans ma vie. Aujourd'hui je souhaite plus que tout progresser dans cette discipline et partager mes connaissances à travers des consultations, des ateliers, des conférences ou encore la formation.* »

6 conférences animées de Naturopathie

De décembre 2018 à avril 2019, Espace Alban Denuit de la Maison des Arts - Conférences gratuites et ouvertes à tous

De 12h30 à 13h30

12 décembre 2018 : Découverte de la Naturopathie. Astuces naturelles pour gérer son stress pendant les examens.

24 janvier 2019 : "Les remèdes naturels : comment renforcer son système immunitaire pendant l'hiver."

14 février 2019 : L'importance de l'alimentation. Comment se nourrir pour être en forme physique et mentale. Astuces pour une cuisine équilibré, facile et économique (1)

14 mars 2019 : L'importance de l'alimentation. Comment se nourrir pour être en forme physique et mentale. Astuces pour une cuisine équilibré, facile et économique (2)

4 avril 2019 : L'armoire du naturopathe : Super-aliments, plantes, huiles essentielles, produits cosmétiques, les indispensables à connaître et à adopter !

18 avril 2019 : L'utilisation et les propriétés des plantes médicinales et de la phytothérapie.

Cette initiative est proposée dans le cadre de **Campus en Commun**

Contact :  [Hélène Marin](#)



La [page Facebook de la Maison des Arts](#)