

2023

Les Ateliers Naturo de Biocoop l'Aile du Papillon

PAR FABIENNE FARRÉ, NATUROPATHE

 **SAM 18/02 10h30-12h30** "Chouchouter son foie"

Quel est le rôle du foie ? Les signes d'un foie fatigué, engorgé ? Comment le soutenir, le détoxifier ? Quelle détox mettre en oeuvre pour attaquer du bon pied le printemps ?

 **SAM 11/03 10h30-12h30** "Un cerveau au top !"

Des difficultés pour se concentrer, apprendre, retenir... Trouver les mots. Comment soutenir les fonctions cognitives du cerveau ? Pour les seniors voulant conserver leur capital, les personnes au mental surmené par le travail, les étudiants en révisions...

 **SAM 25/03 10h30-13h30** **Atelier-repas Crusine**
"Spécial Fermentation" (repas complet inclus)

Kombucha, kéfir, piquant du kimchi, légumes lactofermentés, chutney, fromage et de nouvelles recettes en alimentation vivante pour raviver vos papilles. On en parle, on en fabrique ensemble et on les mange !



 **SAM 15/04 10h30-12h30** "Chouchoutez son intestin"

Notre ventre est la base de notre capital santé ? Comment pallier à ses désagréments ? Qu'est-ce que la candidose ? L'imperméabilité intestinale ? Comment le réguler...

 **SAM 27/05 10h30-13h30** **Atelier-repas Crusine**
"Alimentation anti-inflammatoire" (repas complet inclus)

Terrain acidifié, carencé, fatigué, douleurs articulaires, musculaires... Comment rétablir l'équilibre acido-basique dans notre corps ? Comment composer nos assiettes idéales ?



 **SAM 10/06 10h30-12h30** " Sucre : ami ou ennemi ? "

Gérer sa glycémie pour améliorer sa santé, sa longévité, sa flore intestinale et réduire ses inflammations...
Focus sur le petit déjeuner et le goûter.

 **SAM 08/07 10h30-13h30** **Atelier-repas Crusine**
"Spécial recettes d'été" (repas complet inclus)

Autour de l'alimentation vivante, salade d'été revisitée, du beau et du bon, les associations végétales et florales...



**INSCRIPTION : réservation indispensable par tél. ou SMS au 06 83 51 52 08
ou directement en caisse magasin.**

Participation : 10€/pers. 15€/duo les ateliers simples
+10€/pers. pour les ateliers-repas.