

## Les CONFERENCES de *Naturopathie*

*Ces conférences vous permettront de vous initier aux techniques de Naturopathie et vous orienteront dans vos achats ( légumes et fruits de saison, compléments alimentaires ...)*

**SAMEDI 11 OCTOBRE 2014:** *Conseils Naturo d'Automne*

**SAMEDI 15 NOVEMBRE :** *découverte de la Méthode KOUSMINE*

**SAMEDI 06 DECEMBRE :** *Conseils Naturo d'HIVER*

**SAMEDI 10 JANVIER 2015:** *Méthode pour se préparer , et vivre au mieux, un événement difficile*

**SAMEDI 07 FEVRIER :** *La méthode COUé et la pensée positive*

**SAMEDI 14 MARS :** *Conseils Naturo du PRINTEMPS*

**SAMEDI 11 AVRIL :** *Sommeil et alimentation\**

**SAMEDI 06 JUIN :** *Conseils Naturo de l'été*

**SAMEDI 27 JUIN :** *trucs et astuces anti-stress\**

\* : conférence de 2 heures

**Tarifs : 25 euros la conférence de 1 Heure**

**FORFAIT :**

**5 points** ( 5 conférences de 1 heure) **à 20 euros le point soit 100 euros**

Après le 4 autres points seront payés à la séance de 1 h au tarif de 20 euros le 10 ème point étant gratuit soit 10 points pour 180 euros

**HORAIRE : de 15h00 à 16h00**

*Lieu :*

**Espace Naella 100 rue Bobillot 75013 Paris**

**S'inscrire par mail ou téléphone**

**06 28 06 17 66**

**transat.sommeil@free.fr**

*Direction: Nelly SEBON  
Intervenante : Dany TROUILLET*

**[www.transat-sommeil.com](http://www.transat-sommeil.com)**



## *Les Quatre Feuilles*

*d'infos de Dany Naturo*

**N°1 : OCT 2014**

## *La Lettre d'Automne 2014*

*L'automne est la saison des récoltes, notamment des cultures d'été comme le tournesol et le maïs, des fruits comme les poires, les coings, les pommes, le raisin, des fruits secs comme les noix, les noisettes et les châtaignes et des légumes comme les navets, les artichauts, les haricots, les patirons, les aubergines,...*

*Si vous faites attention et restez à l'écoute de votre corps, vous pourrez remarquer qu'il vous oriente naturellement vers plus de temps de récupération et de repos. Cela ne veut pas dire qu'il y a automatiquement quelque chose qui ne va pas ou que vous couvez quelque chose mais plutôt que votre corps s'adapte à son environnement et se cale tranquillement sur le rythme de la Nature.*



*Claudine CAMPRINI : Ecole Nature et Santé :  
[www.azurnaturo.com](http://www.azurnaturo.com)*

La Naturopathie repose sur des conceptions et des techniques d'éducation, de prévention et de soins, à l'aide de « méthodes naturelles » et de l'« hygiène vitale », afin d'optimiser la santé intégrale de l'individu.

### LE THERAPEUTE NATUROPATHE

- Il n'est pas médecin
- **Il ne fait pas de diagnostic médical mais un bilan des forces et des faiblesses de l'organisme grâce à un bilan de vitalité**
- Il propose des conseils d'hygiène de vie à la suite de son bilan de vitalité
  - Les techniques naturopathiques ne remplacent pas les médicaments, elles complètent les traitements nécessaires prescrits par le médecin
  - Permet une bonne prévention
  - Permet une bonne récupération
- Le bilan de vitalité naturopathique est un ensemble d'observations permettant d'évaluer son **potentiel vital** et de faire une estimation de la capacité d'élimination de l'organisme

### Rôle : PREVENTION DE LA MALADIE ORDINAIRE

- Limiter l'encrassement organique
- Repérer une baisse de vitalité
- Alerter en cas de surexcitation psychique
- Orienter en cas de réactions allergiques ou d'intolérance (les pollutions, alimentation,...)

### Moyens : LES 3 TECHNIQUES MAJEURES

- **Hygiène nutritionnelle** : Diététique, nutrition (cures)
- **Hygiène neuropsychique** : relaxation, gestion du stress,, sophrologie, méditation de pleine conscience.....
- **Exercices physiques** ou hygiène musculaire (gymnastiques douces, culture physique, yoga, stretching, danse, arts martiaux, bicyclette, natation,.....).

*En cas de maladie, les techniques Naturopathiques permettent une meilleure récupération, elles ne remplacent pas le traitement médical.*

## ALIMENTATION

### Légumes : vous connaissez le KALE ?

Il y a encore dix ans, personne ne connaissait le « kale » (ou chou frisé en français) aux Etats-Unis. Depuis cette année, les célébrités se sont mises à en manger tant ses vertus **détox** sont incontournables. A New York désormais, impossible de passer à côté de cet aliment devenu tendance ! Pourtant, le chou frisé était déjà consommé dans certains pays comme l'Angleterre au Moyen-Âge ... avant d'être oublié après la Seconde Guerre Mondiale. Mais, si le chou frisé revient sur le devant de la scène, c'est pour une bonne raison : il est le légume parfait pour garder la ligne, avoir une alimentation équilibrée mais aussi, pour s'assurer une bonne santé.

*Vous en trouverez chez **Bien l'épicerie** \**

### Fruits : le raisin ( bio)

Le choix du type de raisin est important. Bien sûr il sera choisi de qualité biologique. On veillera à ce que le raisin soit bien mûr.

- Les variétés recommandées sont :
  - le chasselas (blanc) en raison de la finesse de sa peau et de sa teneur en sucre équilibrée,
  - en alternance avec le muscat (blanc ou noir).

Par contre les raisins à peau épaisse comme l'italia sont déconseillés tout comme l'Alphonse –Lavallée. (*sauf si vous ne mangez pas la peau !!*)

### CONSEILS Naturo :

Les fruits sont à manger **UNIQUEMENT** entre les repas ou en début . Pas, à la fin des repas car cela bloque la digestion !!

#### Les adresses BIO du quartier

**Quartier Place Rungis- Poterne des PEUPLIERS:** (*nouveau*)

Naturalia 13 RUE BRILLAT Savarin 75013 Paris

**Quartier Glacière :** Biocoop 55 rue de la Glacière 75013 Paris

*Et en face pour les complémentaires alimentaires*

**Quartier Butte aux Cailles :** Cave du moulin vieux ( vins BIO, panier bio hebdomadaires,.....)

#### ...un peu plus loin

\* **Bien l'épicerie : 8,rue des quatre et Fils et 20, rue Saint GILLES 75003 PARIS**

**INVITATION à la Journée Portes ouvertes :le Samedi 06 Décembre**

**Centre THEOPIE : 20, rue Varize 75016 Paris**

**www.centre-theopie.com**

