

JOURNEE NATIONALE du SOMMEIL

Le Sophrocentre Caycédien © Rive Gauche

Vous invite de 12h à 15h

Le

VENDREDI 27 MARS 2015



15^{ème} Journée du Sommeil®
27 mars 2015

A l'occasion de la journée Nationale du Sommeil organisée par l'Institut National Sommeil et Vigilance,

Mme Nelly SEBON
Directrice du Sophrocentre, Sophrologue

Mme Dany TROUILLET
Naturopathe et Sophrologue
(Membre de la Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil)

Vous informerez sur l'impact de la Nutrition sur votre sommeil ainsi que les possibilités d'améliorer votre sommeil naturellement.

15^{ème} Journée du Sommeil® – « Sommeil et nutrition »
27 mars 2015

Venez nombreux de 12h à 15h (Hall d'entrée)

ENTREE LIBRE et GRATUITE

ou

100 rue Bobillot - 75013 Paris

Téléphone : 06.84.25.11.87

www.sophrocentrecaycedien-rivegauche.com

Le Sophrocentre Caycédien © Rive Gauche est un centre agréé par le Ministère de la Santé et des Affaires Sociales. Sophrologue et Naturopathe.
www.sophrocentre.com



Les Quatre Feuilles

d'infos de Dany Natura

N° 3 : MARS 2015

La Lettre du Printemps 2015

Nous lisons toutes et tous dans les journaux, le printemps c'est le moment de la Détox et on nous propose de faire des cures

Mais c'est quoi une cure de Détox? OK, c'est un des principes de la Naturopathie mais ça sert à quoi? Quand et comment faire une cure? page 2

Les légumes du Printemps : les paniers Bio, les adresses du Bio dans le quartier. Les complémentaires alimentaires spécifiques du Printemps et les Conseils de Lydia page 3

L'événement du mois de Mars : la 15^{ème} journée Nationale du Sommeil : Sommeil et Nutrition, on y participe, venez nous retrouver : page 4

Bonne lecture et Bon Printemps

Dany.

www.transat-sommeil.com

C'est quoi une cure Détox ?

La cure DETOX permet d'éliminer les molécules indésirables (surcharges) et donc d'assainir l'organisme, permettant de retrouver une belle vitalité.

Elle comprend 3 principes qui s'appliquent simultanément :

► **supprimer les surcharges**

Commencer par manger uniquement des légumes un soir par semaine.

Le fait de ne consommer qu'un seul aliment rend la digestion plus rapide et permet une économie des réserves nerveuse et glandulaire.

Effets recherchés :

- Mise au repos du système digestif
- économie hépatique et rénale
- économie d'énergie nerveuse et glandulaire
- assainissement du bol alimentaire (plus de fermentation) et purification du bol digestif
- élimination des surcharges

► **libérer les énergies vitales**

Si l'énergie est entièrement mobilisée par le cerveau, physiologiquement il n'y en a plus assez

Pour faciliter la libération des énergies :

- **Se relaxer**
- **Se recharger**
- **Positiver**

► **ouvrir les émonctoires**

Au quotidien : il faut vérifier que l'élimination est suffisante (coloration des urines, transpiration, régularité et couleur des selles) et se faire aider par des complémentaires alimentaires (voir page 2)

Une cure Détox se fait uniquement quand on est en forme et pour plus de conseils prendre rendez-vous chez votre Naturopathe

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

transat.sommeil@free.fr

Les légumes du Printemps

Vous en trouverez chez

Cave du moulin vieux : 4, rue de la Butte aux Cailles
01 45 80 42 38

Point relais des paniers BIO : livraison les lundis

Vous trouverez dans ces paniers les légumes et fruits de saison et aussi en libre service.



Artichauts
Carottes nouvelles
Choux
Epinards
Fèves
Navets primeurs
Petits pois

Et aussi

Basilic
Cerfeuil
Ciboulette
Oignons blancs

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
en face pour les complémentaires alimentaires*

Et un peu plus loin

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

Les complémentaires alimentaires spécifiques du Printemps

***Les Conseils de Lydia de la Biocoop Glacière :**

Le drainage du Printemps avec la **cure de jus de Bouleau fraîche**, un verre tous les matins pendant une semaine voir 3 si besoin.

Et toujours les **élixirs** comme celui du **Suédois** un bon dépuratif et surtout éviter de refaire des surcharges avec une alimentation trop riche ! l'alimentation saine, simple et biologique s'impose.

