



**Les MARDIS à 12h30 et le soir à 18 h00
à partir de Septembre 2015**

Au Sophrocentre Caycédien Rive Gauche

Présentation des entrainements de sophrologie

VENDREDI 12 JUIN de 12H30 à 14 H 00

Séance découverte à 13H00

100 rue Bobillot 75013 Paris

Téléphone : 06.84.25.11.87

www.sophrocentrecaycedien-rivegauche.com

Dany de la Transat' du Sommeil et Nelly SEBON proposent

Mardi :8 SEPT	INSCRIPTIONS	18h00 19h00
------------------	---------------------	----------------



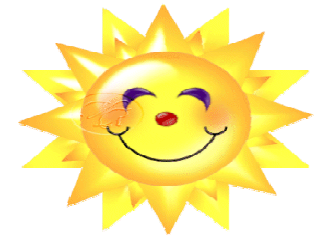
Les Quatre Feuilles

d'infos de Dany Natura

N°4 : JUIN 2015

La Lettre d'été 2015

L'été, les vacances, c'est la *convivialité* autour d'un verre de rosé bien frais, bio bien entendu et la dégustation de produits régionaux (voir page 2).



L'été, nous pouvons profiter des bienfaits des *fruits et légumes* bien gorgés de soleil et de vitamines (voir page 3)

L'été peut être une bonne période de réflexion pour engager des projets pour la rentrée .. !

Vous pouvez envisager de suivre un *atelier de Sophrologie* dont les thèmes sont, la réduction du stress, améliorer son sommeil, augmenter son capital mémoire et aussi mieux gérer son poids. (voir page 4).

Dany.

www.transat-sommeil.com

La CONVIVIALITE

Les conseils de Fabien

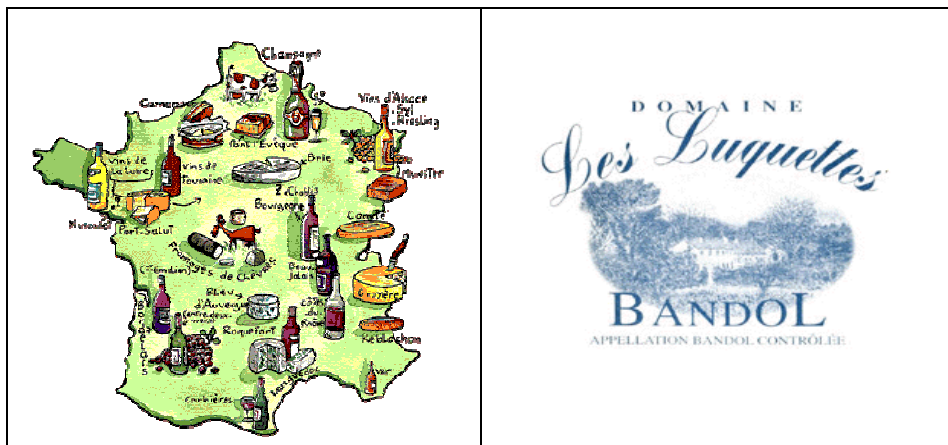
Cave du moulin vieux : 4, rue de la Butte aux Cailles
01 45 80 42 38

*Le rosé devrait être bu à température optimale
entre 8°C et 10°C*

Découvrez les crus de l'été

- Un Bandol , du domaine des Luquettes ainsi que le Mont Caume
- Un vin Corse le Pero Logo de Sartenne
- Il vient du Luberon c'est le Château FONT VERT

Tous ces vins du soleil sont épicés, frais en bouche, ils accompagnent agréablement les repas d'été.



ATTENTION l'abus d' ALCOOL et dangereux pour la santé

Les fruits et les légumes de l'ETE

Côté fruits : La cure de cerises



Purifie l'organisme pour les personnes ayant des dermatoses sèches, des rhumatismes articulaires ou musculaires, et même des crises de goutte, sans oublier les surcharges pondérales simplement accumulées pendant les mois d'hiver.

Attention en cas de diabète !!!

La cure :

Entre les repas, 300 à 500 grammes de cerises non acides et biologiques à 11 heures et à 18 heures, très bien mâchées

Attention, ne jamais boire avec les cerises (sous peine de réaction colitique)

Si intestins sensibles, préférer la **cure de pêches**, toujours biologiques.

Côté légumes

N'hésitez pas à faire une belle salade aux jeunes pousses d'épinards, vous pourrez y ajouter quelques morceaux de fromage de chèvre et de betterave ... un régal !!!

