

# Ateliers – NATURO à la Thalassa de Dinard

## Naturothérapie, La santé naturellement



Avec

**Georges SCUDELLER**

Naturopathe MTE, Aromatologue

[www.monnaturopathe.fr](http://www.monnaturopathe.fr)

La naturopathie, une Médecine Traditionnelle Européenne, fait appel aux techniques des médecines naturelles, comme la phytothérapie, l'homéopathie, l'aromathérapie, la nutrition et les conseils alimentaires, pour enrayer les pathologies du métabolisme et des différents systèmes du corps humain. C'est un accompagnement dans la prévention et le maintien d'un bon équilibre de santé. Plusieurs thèmes seront abordés :

1. Quels liens entre l'intestin, l'alimentation et le cerveau ?

L'équilibre intestinal est fragile et le microbiote gère la digestion, nos émotions et nos cycles journaliers. Protégeons-le !

2. Comment soutenir son système immunitaire ?

Le froid, l'humidité et des journées moins ensoleillées laissent la porte ouverte aux virus et bactéries. Comment leur résister ?

3. Combattre le stress, l'anxiété et l'angoisse

Le mode de vie imposé par la société crée des tensions sur le système nerveux. Comment gérer les conséquences de ce type de déséquilibre.

4. Le sommeil est dans l'assiette

Le sommeil est indispensable à notre croissance, notre récupération et notre immunité. Avant de se tourner vers des médicaments, recherchons dans notre assiette et parmi les plantes, ce qui va nous aider à passer de bonnes nuits.

Ces 4 ateliers vont permettre aux curistes participants de parfaire leurs connaissances et partager leurs expériences afin de mieux gérer leur santé, ou, discuter de leur point de vue avec d'autres personnes confrontées aux mêmes questionnements, ...

Alors, à bientôt pour d'autres échanges libres et éclairés :

---

Semaine du Lu 12 Mars au Ve 16 mars 2018

Réservé aux curistes, tous les soirs à/c 18h30 dans les salons de l'Hôtel Novotel Thalassa

---

[g.scudeller@monnaturopathe.fr](mailto:g.scudeller@monnaturopathe.fr)