

Ateliers thématiques

Automne 2014

Contact

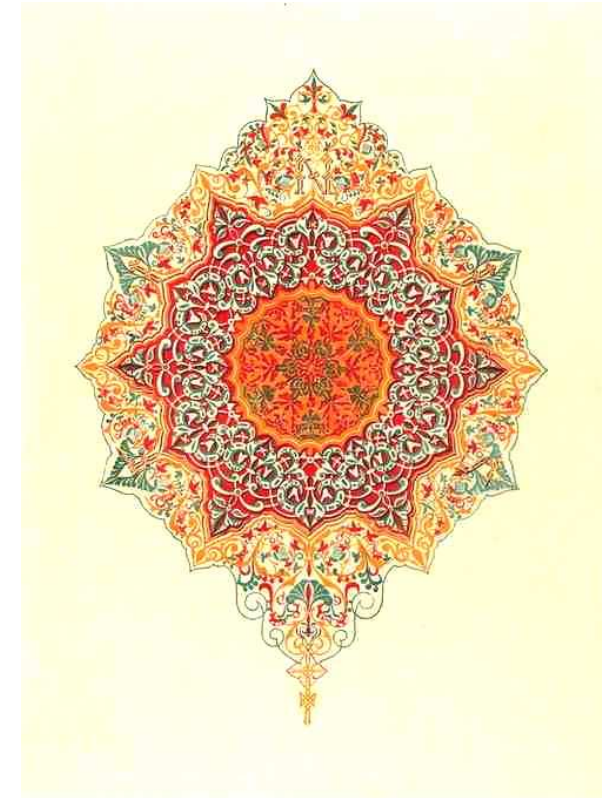
Catherine GAY-PERRET

Educatrice de santé Naturopathe
Professeure de Yoga

06.12.25.62.73

www.naturopathie-yoga.fr

**8 rue Louis Haase
74230 THONES**



**Naturopathie
Yoga**

Nos alliés au quotidien
pour une démarche naturelle de santé

Ateliers Naturopathie

La naturopathie rassemble toutes les méthodes naturelles visant à préserver et optimiser la santé sur tous les plans de l'être.

Cycle d'introduction à la Naturopathie

Ateliers de 2h00
A Thônes, le vendredi
9h00-11h00 ou 17h30-19h30 ou 20h00-22h00

Vendredi 17 octobre 2014
Introduction à la naturopathie
Découverte de votre constitution

Vendredi 7 novembre 2014
Bases d'une alimentation source de vitalité

Vendredi 21 novembre 2014
L'équilibre acido-basique : comment le préserver
Nos habitudes alimentaires et notre mode de vie nous entraînent plutôt vers l'acidose, à l'origine de nombreuses maladies

Vendredi 5 décembre 2014
L'immunité, l'entretenir naturellement
Une bonne immunité provient d'une bonne hygiène de vie. Il en résulte un terrain sain où les microbes perdent leur pouvoir.

Tarif : 20 € l'atelier
Nombre de participants : 4 pers.mini – 6 pers. maxi

Inscriptions avant le mercredi soir :
au 06.12.25.62.73 ou cathygp@orange.fr

Ateliers Yoga

Ateliers de 3 h : de 14 h 30 à 17 h 30
A Manigod –Association Yogaravis

*Ateliers associant échanges et pratiques de yoga
autour d'un thème proposé*

Samedi 18 octobre 2014
Les cinq éléments
Explorer les 5 éléments premiers de notre être

Samedi 15 novembre 2014
A la rencontre du Féminin
S'appuyer sur la pratique pour mettre en lumière les qualités du Féminin

Samedi 6 décembre 2014
Au cœur de la relation et de la pratique du yoga :
la bienveillance (ahimsa)
En lien avec les enseignements issus des « Yoga-Sûtra » de Patanjali



Tarif : 20 € l'atelier
(+ 5 € pour les non-adhérents à Yogaravis)

Inscriptions avant le mercredi soir :
au 06.12.25.62.73 ou cathygp@orange.fr