effica Zen
ateliers de bien-être au travail

NATUROPATHIE



OBJECTIF

Prévention et défense de l'organisme avec des méthodes naturelles

SANTÉ PHYSIQUE

La naturopathie regroupe l'ensemble des méthodes naturelles qui peuvent aider au retour à la santé ou à son maintien en prévenant la maladie et éliminant les causes. Ces méthodes visent à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels : hygiène de vie, diététique, massage bien-être, phytothérapie, oligothérapie... et à apporter à l'être humain le plus haut degré de santé possible en lui apprenant à gérer correctement ses habitudes de vie.
Différents thèmes peuvent être abordés:
Comment renforcer son immunité?
Comment bien rentrer dans l'hiver (ou l'été/printemps/automne)?
Comment se préparer un bon petit-déjeuner pour bien commencer la journée?

En pratique

EXPERT

Naturopathe

PARTICIPANTS

10-12 personnes

MATÉRIEL

une salle de réunion avec des chaises

FORMAT

atelier d'1h (possibilité d'un format plus court ou plus long)

Disponible aussi en visioconférence