

PROGRAMME

Conférences autour de la SANTÉ

Elise RAMIN
Naturopathe – Educateur de Santé

LE SOMMEIL : bien dormir pour être en forme

Ne laissez pas les troubles du sommeil s'installer. **Il n'y a pas de bonne santé sans un bon sommeil.** Mais qu'est-ce qu'un "bon sommeil". Venez comprendre la **physiologie** du sommeil, les principales **sources de perturbations** et découvrir **les solutions naturelles.**

L'alimentation au coeur de la santé

Que signifie "manger équilibré" ? **Bien manger n'est pas toujours synonyme de bien digérer.** Quelles **associations alimentaires** pour une vitalité optimale ? Pourquoi tant de régimes proposés ? Comment manger "**mieux et meilleur**" pour **optimiser** sa santé ?

Gérer ses émotions avec les Fleurs de BACH

"*Pour être en bonne santé, il faut être en harmonie avec son âme*" disait le Dr Edouard BACH.

Nos émotions nous gouvernent ! Vous vous sentez débordés, malmenés par vos émotions exacerbées ? Alors les Fleurs de Bach peuvent vous aider à **retrouver l'harmonie émotionnelle** afin d'aller de l'avant avec enthousiasme.

Se libérer de son passé avec le PSYCHOGESTIONNEL

Cette technique de **réparation des blessures** permet de se réconcilier avec soi-même. Basée sur la **visualisation**, ce **travail interactif** entre la personne et le thérapeute maintient **le corps et l'esprit en lien.** Car **le corps a une mémoire.** L'impact des émotions y est inscrit et c'est à ce niveau que la réparation s'effectue afin de rendre la personne libre et autonome.

Poids, surpoids... comment bien gérer son poids

Y-a-t-il un **poids idéal** ? Pourquoi les kilos s'accumulent-ils alors que vous avez l'impression de manger peu ? Existe-il un "régime idéal" ? Seule une **approche multifactorielle** permet une gestion du poids optimale.

La naturopathie pour une meilleure vitalité

Qu'est-ce que la naturopathie ? En quoi est-elle différente, complémentaire à la médecine ?

A qui s'adresse-t-elle et pour quoi ? Quelles sont les **causes** de la maladie, les **techniques naturelles** pouvant renforcer la santé ? Qu'est-ce que le **bilan de vitalité** ?, le **Profil Bio nutritionnel** ?

Bouger pour sa santé

Pourquoi et comment l'activité physique est **au cœur de la santé physique et psychique...**

Les conséquences de l'inactivité physique, les **bienfaits** de l'activité physique.

A chacun son activité physique, comment choisir, les modalités pratiques.

Bien gérer son stress et ses émotions

Ne vous laissez pas envahir par le stress et ses conséquences (tensions, sommeil perturbé, énergie gaspillée, mal-être...). Si l'éviter est un vrai challenge, mieux le gérer est possible. Venez découvrir les clés de prévention et de gestion du stress.

Arthrose et activité physique

L'incidence positive de l'activité physique sur les douleurs musculaires, articulaires... Comment est-ce possible ? **Bouger pour lutter contre l'arthrose** ? Venez comprendre les mécanismes et les solutions naturelles.

Vieillesse et activité physique

Vieillir est inéluctable et dans des bonnes conditions, c'est possible. Conseils et solutions naturelles à (re) découvrir.