

CONFÉRENCES ET ATELIERS SANTÉ

HIVER-PRINTEMPS 2012

Par **Lise-Anne Simoneau**, naturopathe agréée, membre de l'ANAQ

Gratuit pour les membres

10,00\$ pour les non-membres

**Inscriptions (obligatoire) en boutique au conseil santé ou
par téléphone au 819-562-3443 poste 124**

Renforcer l'immunité pour l'hiver : l'efficacité prouvée des probiotiques, des plantes immunostimulantes, des huiles essentielles et des vitamines

Mercredi 18 janvier, 19h00 à 21h00

Les bons et les mauvais sucres : les différences nutritionnelles, les utilisations, dégustation de desserts santé

Mercredi 1 février, 10h00 à 12h00

L'alimentation vivante : comment faire des germinations et des pousses pour ensoleiller notre hiver, dégustation

Lundi 6 février, 19h00 à 21h00

Comment lire les étiquettes alimentaires : listes d'ingrédients, grille de valeurs nutritives, allégations et additifs

Mardi 6 mars, 19h00 à 21h00

Les cures de nettoyage : les meilleures techniques pour stimuler sainement l'élimination des toxines et retrouver de l'énergie !

Mardi 20 mars, 10h00 à 12h00

L'alimentation sans gluten : l'intolérance au gluten, les 4 types de maladies cœliaques, les grains permis et leurs utilisations, dégustation

Mercredi 28 mars, 19h00 à 21h00

Techniques de relaxation : exercices pratiques guidés pour réduire les tensions nerveuses (cohérence cardiaque, visualisations, auto-massage etc..)

Lundi 2 avril, 10h00 à 12h00

Une sexualité à tous les âges : la physiologie du désir, les plantes et les nutriments qui stimulent les hormones, l'art de créer des rapprochements
Mercredi 11 avril, 19h00 à 21h00

Améliorer la santé cardio-vasculaire au naturel : hypercholestérolémie, hypo et hypertension, thrombose, arythmie, essoufflement, troubles circulatoires
Mardi 17 avril, 19h00 à 21h00

Techniques de base du jardinage biologique, du compost et du jardin auto-fertile : venez partager vos trucs!
Mercredi 25 avril, 10h00 à 12h00

Soins corporels naturels : trucs beauté pour peau et cheveux, cosmétiques maison, maquillage biologique, sablage, bains thérapeutiques, soins anticellulite, cataplasmes
Mardi 1 mai, 19h00 à 21h00

Les propriétés thérapeutiques des fines herbes et des épices : pourquoi et comment les utiliser et les cultiver
Lundi 14 mai, 10h00 à 12h00

ATELIER SANS GLUTEN : Comment faire son pain et recettes alternatives avec **Paulette Mercier**
Mercredi 22 février à 19h00

Atelier gratuit pour les membres de la *Coop Alentour* et pour les membres de *l'Association des Coeliaques du Québec*.

Inscriptions (obligatoire) en boutique au conseil santé ou par téléphone au 819-562-3443 poste 124

