

Découvrez la naturopathie : Participez à un atelier bien-être le 16 février !



Découvrez la naturopathie : Participez à un atelier bien-être le 16 février !

Vous cherchez des solutions naturelles pour améliorer votre bien-être au quotidien ? Ne manquez pas l'atelier de découverte de la naturopathie organisé par l'association **LES ECOLONOMES ET LE SEL DE L'ASTARAC**, le **dimanche 16 février 2025**, de **14h à 17h30** à **Lamazère** (à 10 minutes de Mirande).

Animé par Francine Duponchel, praticienne certifiée depuis 2007, cet atelier vous permettra de découvrir les principes fondamentaux de cette discipline millénaire.

Au programme :

- **Introduction aux grands principes de la naturopathie.**
- **Conseils pratiques** pour mieux gérer votre stress, votre sommeil, vos habitudes alimentaires et votre hygiène de vie.
- **Astuces et informations** pour gagner en vitalité et adopter un nouveau regard sur votre mode de vie et de consommation.
- **Initiation à des techniques naturelles** telles que l'aromathérapie, les plantes et la réflexologie faciale.

Cet atelier s'adresse à toutes et à tous, que vous soyez curieux de découvrir de nouvelles méthodes ou déjà sensibilisé aux pratiques naturelles. Aucun prérequis n'est nécessaire : venez simplement avec l'envie d'explorer des solutions pour votre bien-être.

Comment participer ?

L'inscription est **obligatoire** car les places sont limitées pour garantir un moment convivial et interactif. **Réservez votre place dès maintenant** en envoyant un SMS à Sophie au **06.71.51.14.23**. Le tarif est de **35€**.

Pourquoi s'inscrire ?

En participant à cet atelier, vous apprendrez à appliquer de manière simple et régulière cette approche efficace pour (re)trouver votre bien-être, souvent impacté par nos habitudes quotidiennes et le rythme effréné de nos journées.

Rencontrez Francine, praticienne passionnée, et découvrez des pratiques efficaces pour prendre soin de vous. **Réservez vite votre place** et rejoignez-nous le **dimanche 16 février** pour un moment d'apprentissage et de détente.

Prêt à prendre soin de vous naturellement ? Nous avons hâte de vous accueillir pour partager cette expérience enrichissante !