

RELAXATION ET NATUROPATHIE

Ateliers du dimanche à RELAX

Un esprit sain dans un corps sain...et inversement !

S'appuyant sur des préceptes ancestraux d'équilibre naturel, la naturopathie (troisième médecine traditionnelle au monde) s'avère être un véritable manuel de bien être et de sérénité. Elle s'appuie sur diverses techniques telles que l'alimentation, l'exercice physique, le bien être par les plantes et les huiles essentielles, et bien sûr la **relaxation**, qui s'applique tout particulièrement aux effets de l'excès de stress de la vie moderne.

L'objectif visé est un état de détente et de bien-être, visant à faire disparaître ou à diminuer les effets du stress et des états de tension et d'anxiété, qu'ils soient corporels ou psycho-émotionnels.

Chaque atelier sera basé sur une ou plusieurs techniques, dont certaines pourront être reproduites chez soi : relaxation musculaire, techniques respiratoires, visualisation, relaxations profondes inspirées de la sophrologie...

Et pour que cet atelier soit à la fois un véritable moment de bien-être et de convivialité, il sera enrichi d'un conseil en naturopathie : une recette faisant la part belle aux légumes de saison, une huile essentielle ou une plante particulièrement bienfaisante, un focus sur un super aliment...de quoi vous permettre d'introduire à votre rythme des changements sains dans votre vie !

Anne Sandrine ARENSBERG

Après 17 années passées à travailler pour des multinationales dans le domaine des Ressources Humaines, Anne Sandrine se reconvertisse à la naturopathie en 2013, par passion pour la nutrition tout d'abord, ainsi que pour les méthodes de santé naturelle.

Pendant toute sa carrière, elle s'est toujours passionnée pour le développement personnel et a suivi diverses formations dans ce domaine : Programmation Neurolinguistique (Maitre praticien), EFT (Emotional Freedom Techniques).

Elle est actuellement en 2^{ème} cycle du cursus Psycho Praticien Humaniste de Savoir Psy, école proposant une approche associant Gestalt thérapie, Relaxothérapie et psychanalyse Jungienne.

Convaincue de l'impact de la nutrition et de la gestion du stress sur notre santé et notre bien-être physique et psychique, elle propose une hygiène de vie incluant **alimentation, exercice physique, et équilibre psycho-émotionnel**.

3 ateliers en 2016

Dimanche 24 janvier - 10 h 30 – 12 h 30

Dimanche 13 mars - 15 h 30 – 17 h 30

Dimanche 26 juin - 10 h 30 – 12 h 30