



## Calendrier

# Découverte de la naturopathie pour prendre de soin de soi et des autres au naturel

Partie 1 : A la découverte des fondements de la naturopathie		
E learning		Introduction à la naturopathie et aux lois de la santé
		Les 5 piliers de la naturopathie
		La notion de terrain et de toxémie
		Les 3 cures
		Les tempéraments naturopathiques
Partie 2 : La naturo pour être mieux dans sa tête et mieux dans son corps		
1	Principes d'hygiène de vie	19/09/23
2	Stress et émotions le grand décryptage	26/09/23
3	Outils pratiques de gestion du stress et des émotions	03/10/23
4	Le sommeil source d'énergie et de vitalité	10/10/23
5	Sortir de la sédentarité à tout prix	17/10/23
6	L'eau, véritable outil santé : pratiques et bienfaits de l'hydrologie	24/10/23
7	Les indispensables routines naturo.	31/10/23
8	Quand le ventre va, tout va...	07/11/23
Partie 3 : Bien se nourrir, oui mais comment ?		
9	Pourquoi on mange ?	14/11/23
10	Reconnaitre les bons des mauvais sucres	21/11/23
11	Savoir mieux manger gras.	28/11/23
12	Les protéines, ces matériaux de première nécessité	05/12/23
13	Vitamines, minéraux, antioxydants, ces nutriments aux supers pouvoirs	12/12/23
14	Diététique : dissociation, monodiète, jeûne	09/01/24
15	Décrypter les étiquettes pour savoir bien acheter	16/01/24
16	Méthodologie de la cuisine saine rapide et gourmande	23/01/24
Partie 4 : Les indispensables de la prévention et des petits maux du quotidien		
17	Les indispensables de la phytothérapie	30/01/24
18	Les indispensables de la gemmothérapie	06/02/24
19	Les indispensables de l'aromathérapie	13/02/24
20	Les indispensables de la micronutrition	20/02/24
21	Les panacées, ceux qui font tout ou presque	27/02/24
Partie 5 : Un environnement sain pour vivre bien		
22	Les indispensables du ménage au naturel	05/03/24
23	Les indispensables de la toilette au naturel	12/03/24