

# • Initiation à la Naturopathie •



## Initiation à la naturopathie

A la lumière des enseignements naturopathiques, cette session propose de faire le point sur les différents aspects favorables au bien-être et à une bonne vitalité.

### OBJECTIFS :

Eva Santiago, naturopathe et herbaliste, vous proposera les clés nutritionnelles et naturopathiques pour :

- ❖ retrouver une alimentation saine et savoureuse naturellement adaptée à votre organisme,
- ❖ renouer avec des principes simples et naturels d'hygiène de vie à la portée de chacun,
- ❖ apprendre et s'approprier des réflexes santé et bien-être pour faire face aux exigences du quotidien.

### POUR QUI ?

Cette initiation s'adresse à toute personne désireuse d'apprendre et de mettre en œuvre pour elle, des pratiques simples et accessibles pour préserver sa santé. La naturopathie s'inscrit dans une démarche d'éducation et de prévention, en complémentarité avec la médecine classique.

### QUAND ?

Cette session d'initiation à la naturopathie, se déroule en **4 soirées, soit une par mois de 19h à 21h30, de février à mai 2021.**

### LIEU ?

En visioconférences

Venez découvrir  
**les clés de la santé au naturel,**  
comment les épanouir au **quotidien,**  
pour votre bien-être et celui de votre famille.

**Session de 4 soirées**  
**En visioconférences**

Animées par Eva SANTIAGO  
Praticienne Naturopathe



ÆSCULAPE

ÉCOLE LIBRE DE NATUROPATHIE



ÆSCULAPE

ÉCOLE LIBRE DE NATUROPATHIE

# Programme de la session

**1<sup>ère</sup> soirée : jeudi 18 février 2021**

## *L'alimentation selon la naturopathie*

- Fondements de la naturopathie & ses techniques.
- Nutrition : quel rôle joue l'alimentation sur notre santé ?
- Classique, bio, végétarienne : comment équilibrer son alimentation.
- Chacun est unique : adapter son alimentation à sa typologie.

**2<sup>ème</sup> soirée : jeudi 18 mars 2021**

## *La cure de détoxification : mais de quoi s'agit-il vraiment ?*

- Bien plus qu'une cure minceur ou cure drainante à la mode, découvrez ses intérêts, fonctions & contre-indications.
- Concevoir sa cure : alimentation détoxifiante, mono-diètes, plantes drainantes et autres techniques.

**3<sup>ème</sup> soirée : mardi 27 avril 2021**

## *La santé intestinale et digestive au cœur de notre équilibre*

- Fonctionnement du système digestif et rôles des intestins sur notre santé & notre immunité
- « Flore intestinale » : cet « écosystème » si précieux...
- Focus sur les intolérances et allergies alimentaires.
- Équilibre intestinal : alimentation adaptée & techniques naturopathiques

**4<sup>ème</sup> soirée : mardi 25 mai 2021 avec recettes partagées**

## *Acquérir des réflexes santé au quotidien*

- L'alimentation en fonction des saisons, des besoins, des périodes de vie.
- Zoom sur les aliments clés.
- Les modes de cuisson respectueux des aliments.
- Constituer sa boîte à outils « naturo » pour préserver son équilibre et sa santé.

## Bulletin d'inscription : «Initiation à la naturopathie Lyon 2021»

Nom :	Prénom :
Adresse :	
Code postal :	Ville :
Tél. fixe :	Mobile :
E-mail (lisiblement svp) :	
Profession actuelle :	
Par quel moyen nous avez-vous connu ?	

### Je m'inscris :

**Pour les 4 soirées de la session, TARIF : 220 € / personne**

Date :

Signature :

### Inscription obligatoire

**- Merci d'adresser votre inscription au plus tôt (places limitées) à :**

**AESCULAPE – Ecole Libre de Naturopathie  
Europarc Sainte Victoire – Bâtiment 10 –  
Route de Valbrillant - 13590 MEYREUIL  
Tel : 04.42.29.87.48 - e-mail : [aesculape13@orange.fr](mailto:aesculape13@orange.fr)**

En cas d'annulation du stage de notre part, l'intégralité de la somme versée vous serait remboursée.

En cas d'**annulation écrite** de votre part :

- **plus de 15 jours** avant le début du stage, une somme équivalant à 40 % de l'acompte versé sera retenue.

- **moins de 15 jours** avant le début du stage, l'intégralité de l'acompte sera conservé par AEsculape.

- **tout stage démarré** puis interrompu du fait du participant, ne fera l'objet d'aucun remboursement.

**L'organisme Aesculape se réserve le droit de reporter un stage dans le cas où le nombre d'inscrits serait insuffisant.**