

Un **professionnel** certifié pour maintenir et retrouver
votre **équilibre de santé** par des **moyens naturels**.



La naturopathie, une démarche complémentaire pour tous !
RENSEIGNEMENTS & RENDEZ-VOUS

06 83 38 42 39

www.astridromain-naturopathe.com
contact@astridromain-naturopathe.com

DEUX CABINETS

- CENTRE DE SOINS PLURIDISCIPLINAIRES
1215 avenue de Fonneuve à **Montauban**
- PÔLE SANTÉ
995 chemin Saint Pierre à **Montauban**

LES ATELIERS :

Format : 2h d'atelier
Tarif atelier : 20 euros/ personne
Tarif Cycle : 15 euros/ personne
Lieu : Centre Louis Ormières,
365 impasse Maurice Bayrou à Montauban



Astrid ROMAIN
NATUROPATHE
IRIDOLOGIE & RÉFLEXOLOGIE

*S'informer & comprendre
Connaitre & utiliser plantes et nutriments
Intégrer ces connaissances dans son quotidien.*

CALENDRIER des **Ateliers**
2019/2020

Cycle 1

9h - 11h

19 oct. 2019

23 nov. 2019

14 déc. 2019

11 janv. 2020

- **Les dés de la naturopathie pour tous :**
comment préserver et maintenir une bonne santé ?

Qu'est ce que la santé ?

Les 6 piliers de l'alimentation prévention-santé.

Déterminer son profil corporel :

tempérament et terrain, besoins et alimentation adaptée à chacun.

Détox : choix et méthodes personnalisés selon son profil, précautions.

Construire son livret de changement alimentaire :
programme en douceur (méthode, menu, course, recettes...).

Cycle 2

9h - 11h

29 fév. 2020

14 mars 2020

18 avr. 2020

16 mai 2020

13 juin 2020

- **Comprendre pour agir :**
alimentation, plantes et compléments

Comprendre... le système digestif :

fonctionnement, troubles et déséquilibres : les solutions naturelles.

Comprendre... le système hormonal :

cycle menstruel, ménopause, thyroïde : pistes alimentaires et plantes pour l'équilibre.

Comprendre ... le système ostéo-articulaire :

(douleurs, arthrose, inflammation) : réponses alimentaires et plantes.

Comprendre ... le système nerveux : bien le nourrir,

l'aider à s'équilibrer avec des méthodes naturelles.

Comprendre ... l'équilibre métabolique

(diabète, cholestérol, triglycéride...) : alimentation, plantes...

Cycle 3

11h - 13h

19 oct. 2019

23 nov. 2019

14 déc. 2019

11 janv. 2020

29 fév. 2020

14 mars 2020

18 avr. 2020

16 mai 2020

13 juin 2020

- **Les plantes de notre quotidien au service de la santé.**
comment préserver et maintenir une bonne santé ?

Les plantes et outils du placard : comment améliorer notre bien-être avec des plantes de notre quotidien.

Tisanes : quelles tisanes choisir ? Méthode d'infusion, quantités et mélanges.

Les plantes sèches : gélules ou ampoules : principes généraux pour se compléter sans danger, indications, interactions...

Aromathérapie familiale :

les 10 principales huiles essentielles.

Savoir les utiliser en toute sécurité et dans quels cas.

Les bourgeons d'arbres (gemmothérapie) :

10 bourgeons au service de notre santé pour mieux réguler et trouver un équilibre global.

Fleurs de Bach : initiation pour bien les choisir et savoir les utiliser pour toute la famille.

L'argile : quelles utilisations, les mélanges, applications.

Apithérapie,

les produits de la ruche au service de la santé :

usages, mode d'utilisation, choisir la qualité.

Sortie phyto : les plantes de nos campagnes : cueillette pour nos assiettes.

