

Les ateliers Naturo Cook : Les ateliers où on apprend à bien s'alimenter : De la théorie, de la pratique, de la dégustation et des échanges.

Les apéros naturo : Des conférences conviviales pour vous informer et échanger autour des questions santé et bien-être au naturel.

Les ateliers d'activités corporelles : Des mises en mouvements bénéfiques à votre corps et à votre tête.



Samedi 1er Octobre 14H30 / 16H30	Atelier Découverte	<p>L'atelier fête ses 3 ans !</p> <p>« A la découverte de la naturopathie »</p> <p>Vous en avez entendu parler mais vous ne savez pas vraiment ce que c'est. Venez découvrir les grands principes de la naturopathie et ce qu'elle peut vous apporter dans votre quotidien.</p>	<p>Gratuit Gouter offert Sur inscription uniquement</p>
Dimanche 2 octobre 10H00 / 12H00	Atelier Yoga	<p>Sama : une rentrée zen</p> <p>Adeptes ou novices, les ateliers du dimanche animés par Patricia Macchini vous apporteront une bouffée bien-être dans votre week-end tout en mettant un accent sur la découverte des différents concepts de la tradition du yoga.</p>	<p>36€ Places limitées</p>
Vendredi 14 octobre 19h00/20h30	Apéro Naturo	<p>Je booste mes défenses naturellement</p> <p>Grippe, goutte au nez et gorge nouée ne sont pas une fatalité ! Venez découvrir les stratégies naturelles préventives qui peuvent prévenir les pathologies hivernales et constituer votre pharmacie « anti-froid ».</p>	<p>29€ Collation apéritive comprise</p>

Dimanche 16 octobre 10h00/12h00	Atelier Pilates	Une remise en mouvement douce et efficace grâce au Pilates. Un atelier de 2 heures pour vous approprier des exercices de Pilates à reproduire chez vous en toute autonomie. Atelier animé par Denisa Vankova, professeur de Pilates et kinésithérapeute	50€ Places limitées
Samedi 5 novembre 11h00/14h00	Naturo Cook	Couleurs courges Les cucurbitacées, ces merveilleux légumes colorés sont les stars de l'hiver. Venez découvrir leurs vertus gustatives et nutritionnelles à travers 3 recettes, de l'entrée au dessert.	55€ Offre duo 100€
Dimanche 6 Novembre 10h00 / 12h00	Atelier yoga	« Hatha yoga : équilibrer les polarités » Adeptes ou novices, les ateliers du dimanche animés par Patricia Macchini vous apporteront une bouffée bien-être dans votre week-end tout en mettant un accent sur la découverte des différents concepts de la tradition du yoga.	36€ Places limitées
Dimanche 27 novembre 10h00/12h00	Atelier Pilates	Fini le mal de dos ! 5 exercices qui soulagent durablement les lombalgies. Un atelier de 2 heures pour vous approprier des exercices de Pilates à reproduire chez vous en toute autonomie. Atelier animé par Denisa Vankova, professeur de Pilates et kinésithérapeute	50€ Places limitées
Samedi 3 décembre 11h00 /15h00	Naturo Cook	Noël Gourmand Des recettes saines et gourmandes pour composer vos repas de fête. Apéritif, entrée, plat et dessert	70€ Offre duo 125€
Dimanche 4 décembre 10h00/12h00	Atelier Yoga	Pranayama : étendre le souffle Adeptes ou novices, les ateliers du dimanche animés par Patricia Macchini vous apporteront une bouffée bien-être dans votre week-end tout en mettant un accent sur la découverte des différents concepts de la tradition du yoga.	36€ Places limitées

Pour participer à un atelier, merci de prendre contact par téléphone ou par mail pour vous assurer qu'il reste des places disponibles et procéder au règlement pour bloquer votre place.

