

## Ateliers Tolo'Santé - Les ateliers de naturopathie



Venez découvrir la naturopathie sous la forme d'ateliers éducatifs, ludiques et interactifs !

Cette année, les ateliers de naturopathie suivront les conseils santé et bien-être liés aux saisons.

1 atelier par mois  
Le samedi de 10h30 à 12h

### Tarifs :

Atelier seul : 20€

Carte 5 ateliers : 90€ (soit 18€ l'atelier) valable jusqu'au 01/07/2023

Carte 10 ateliers : 160€ (soit 16€ l'atelier) valable jusqu'au 31/12/2023

**Réservations par mail :** [gaelle@naturosport-toulouse.fr](mailto:gaelle@naturosport-toulouse.fr)

**Ou par téléphone :** 06.31.86.28.75.



**Gaëlle Servera**

Sport Nature Performances

<https://www.naturosport-toulouse.fr>

## Programme - Ateliers de Naturopathie

### Dates et thèmes à venir :

En automne, on se prépare à l'hiver et on booste ses défenses immunitaires

**8 Octobre 2022**

#### **Microbiote et Immunité**

Pour tout savoir sur le monde bactérien qui vit dans notre intestin et comment le chouchouter.

*Au programme : Dégustation d'aliments pro et prébiotiques (kombucha, aliments lacto-fermentés, psyllium)*

**5 Novembre 2022**

#### **Les produits de la Ruche : alliés de l'immunité**

Propriétés des différents produits de la ruche. Quand et comment les utiliser ?

*Au programme : Dégustation de produits de la ruche (miel, propolis, pollen)*

**10 Décembre 2022**

#### **Baume aux huiles essentielles pour soutenir l'immunité**

Revue des huiles essentielles pour soulager les petits maux de l'hiver et préparation d'un baume à base d'huiles essentielles.

*Au programme : Préparez et repartez avec votre baume immunité !*

En hiver, on se repose et on nettoie l'organisme pour se préparer à la renaissance du Printemps !

**7 Janvier 2023**

#### **Détoxifier après les fêtes**

Des conseils pratiques pour nettoyer son organisme après les fêtes et mettre en place « les bonnes résolutions de l'année » avec l'alimentation équilibrée.

*Au programme : Dégustations et recettes detox.*

**4 Février 2023**

#### **Chouchoutez votre foie**

Rôle de cet organe clé et comment le renforcer pour mieux préparer la saison des allergies.

*Au programme : Conseils pratiques illustrés par des démonstrations.*

**4 Mars 2023**

#### **Baume aux huiles essentielles pour diminuer les allergies**

Revue des huiles essentielles intéressantes et préparation d'un baume à base d'huiles essentielles.

*Au programme : Préparez et repartez avec votre baume aux huiles essentielles !*

## Au Printemps, on continue de se renforcer et on se prépare pour l'été

**1<sup>er</sup> Avril 2023**

### **Les algues : super-aliments reminéralisants**

Propriétés des différentes algues. Quand et comment les utiliser ?

*Au programme : Dégustation de différentes sortes d'algues (Kombu Royal, Laitue de mer, Spiruline)*

**22 Avril 2023**

### **Se préparer pour l'été.**

Alimentation à favoriser pour préparer la peau au soleil.

Préparation d'un Gommage Vitalité pour le visage et le décolleté.

*Au programme : Préparez et repartez avec votre gommage vitalité*

**10 Juin 2023**

### **Hydrolats et Beauté**

Toutes les propriétés intéressantes des hydrolats ou eaux florales. Pour un usage en interne ou en externe.

*Au programme : Conseils pratiques illustrés par des démonstrations.*

## *L'été est là, comment profiter du soleil en toute sérénité ?*

**1<sup>er</sup> Juillet 2023**

### **Trucs et astuces pour calmer les coups de soleil**

Revue des produits naturels pour apaiser les brûlures superficielles et les petits désagréments de l'été.

*Au programme : Conseils pratiques illustrés par des démonstrations.*