Coup de froid ou comment se préparer à l'hiver naturellement

Mme SABADEL Corinne (Ingénieure de formation, naturopathe, consultante et formatrice, j'accompagne les personnes à mieux comprendre leur corps, leurs émotions et leurs relations, pour préserver leur santé et avancer plus sereinement au quotidien. Je privilégie une approche simple et concrète, ancrée dans la réalité du quotidien)

INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : Université Populaire
(Salle de réunion)

Début le mercredi 02 décembre 2026

DURÉE : 02:00

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 201

Prix : **8.00 €**

RENSEIGNEMENTS SUR TARIFS :

Tarif : 8 €
Réduit : 4 € (moins de 25 ans / demandeurs d'emplois / bénéficiaires de minima sociaux)
(sous réserve de places disponibles, nos conférences sont accessibles à l'entrée de la conférence au tarif de 12 €)

DESCRIPTION

L'hiver est une période qui sollicite fortement l'organisme. Le froid, le manque de lumière et le stress mobilisent le système nerveux et peuvent affaiblir les défenses naturelles.

Cette intervention propose de mieux comprendre l'impact du froid et du stress sur le corps, afin d'adopter des stratégies simples;et naturelles pour soutenir l'immunité et préserver l'énergie tout au long de l'hiver.

Nous aborderons :

- le lien entre stress, système nerveux et immunité,
- l'importance du rythme de vie, du sommeil et de l'alimentation en hiver,
- des gestes simples de prévention à intégrer au quotidien.

L'objectif est de permettre à chacun de traverser la saison hivernale avec plus de stabilité, de vitalité et de discernement, dans une logique de prévention et d'autonomie.

PRÉ REQUIS

OBJECTIFS

Sensibiliser les participants aux effets du froid et du stress sur le système nerveux et les défenses immunitaires.

Proposer des stratégies naturelles, simples et applicables au quotidien pour mieux vivre l'hiver (immunité, énergie, régulation nerveuse).

Faire le lien entre stress chronique, baisse d'énergie et fragilisation des défenses naturelles.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	02-12-2026	18:00	02:00	Université Populaire (Salle de réunion), Maison des services publics, 1er étage côté nord 1 avenue Saint-Martin - 26200 MONTELIMAR