Une cure de jeûne, ses différentes formes, ses bienfaits : pour qui, pour quoi ?

Mme BONNARDOT Sandrine (Naturopathe)

INFORMATIONS

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

Lieu : Université Populaire
(Salle de réunion)

Début le mercredi 16 octobre 2024

DURÉE : 02:00

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 209

Prix : **8.00 €**

RENSEIGNEMENTS SUR TARIFS :

8 € pour les adhérents
4 € pour les adhérents de moins de 25 ans
4 € pour les adhérents demandeurs d'emploi et les bénéficiaires de minima sociaux Sous réserve de place disponible (priorité à nos adhérents), nos conférences sont accessibles à l'entrée de la conférence, au tarif de 12 €.

DESCRIPTION

Une information et une démystification sur le thème du jeûne, pratique ancestrale, saine et simple : présentation des différents types de jeûne et comment se les approprier.

Une intervention sur le principe de la détox, mot qui revient souvent mais à quoi cela correspond-il ? Comment cela fonctionne-t-il et comment l'adapter à notre propre métabolisme ?
Un tour d'horizon sur l'alimentation drainante et revitalisante.

Comment se faire du bien dans la douceur...

PRÉ REQUIS

OBJECTIFS

- Information sur les différents types de jeûne (non thérapeutique) et le principe de la détoxication.
- Apprendre à reconnaitre ses propres besoins en matière de purification ...

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	16-10-2024	18:30	02:00	Université Populaire (Salle de réunion), Maison des services publics, 1er étage côté nord 1 avenue Saint-Martin - 26200 MONTELIMAR