



ÉCOLE SYNERGIE NATUROPATHIE ANTENNE AIX LES BAINS - ANNECY

ALIMENTATION VIVANTE

QU'EST-CE QUE L'ALIMENTATION VIVANTE

L'alimentation occupe une place prépondérante dans l'hygiène de vie, il est essentiel d'adapter nos aliments à nos besoins et d'écouter les réactions de notre corps. L'étude des macro nutriments (eau, protéines, lipides, glucides), ainsi que des micro nutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes, antioxydants) nous permet d'adapter l'alimentation aux besoins et au terrain des personnes qui viennent nous voir en consultation. En effet notre rôle est de trouver des solutions dans l'alimentation avant de proposer des compléments alimentaires.

POUR QUI

Ce stage est facultatif pour les élèves suivant la formation au sein de l'École Synergie Naturopathie, il est également ouvert au public souhaitant découvrir cette technique ou parfaire ses connaissances.

DÉROULEMENT

Ce stage se fait sur une journée. Nous verrons les caractéristiques des micro et macronutriments, les différents régimes alimentaires, puis nous travaillerons sur des cas pratiques.

FORMATEUR

Stage animé par Laureline Volatier

TARIF

90€ par journée

DURÉE

2 journées

LIEU

Aix les Bains

(l'adresse précise sera communiquée lorsque l'inscription aura été validée)