



## **"L'ART DE PRÉSERVER SA SANTÉ PAR LES PLANTES !"**

**Dimanche 30 octobre 2016 de 10h 00 à 12h 30**

Depuis des millénaires, les animaux, puis les humains, ont utilisé les plantes pour se nourrir et se soigner.

Avec un concept ancré dans la naturopathie, cet atelier permettra de comprendre les grands principes de santé et de les appliquer chez soi, notamment à travers une approche des plantes sous diverses formes : infusés, alcoolatures, gélules, macérats glycéринés, huiles essentielles, élixirs floraux...

**Nous aborderons principalement les causes du stress et ses conséquences sur notre santé et comment retrouver un corps sain et un esprit serein.**



- 🌸 **Affronter la reprise sereinement et dénouer les tensions émotionnelles et physiques.**
- 🌸 **Réveiller son énergie, identifier la fatigue, apprendre à récupérer pour retrouver vitalité, et tonus.**
- 🌸 **Optimiser son capital mémoire.**
- 🌸 **Retrouver un sommeil serein et réparateur.**
- 🌸 **Briser les chaînes de l'addiction: sucres, tabac, alcool...**

*Un atelier dédié à votre bien-être, animé par Sylvie Sundberg  
Herbaliste, phyto-praticienne, aromaturge, florithérapeute*

**Inscription souhaitée**

**Participation : 20 €**

**Étudiant, bénéficiaire du RSA 15 €**

**Reliance : 06 59 10 17 74 Centre holistique, 96 Av. du Colonel Teyssier, 81 000 Albi**