

Un **professionnel** certifié pour maintenir et retrouver
votre **équilibre de santé** par des **moyens naturels**.



*La naturopathie, une démarche
complémentaire pour tous !*

RENSEIGNEMENTS & RENDEZ-VOUS
06 83 38 42 39

www.astridromain-naturopathe.com
contact@astridromain-naturopathe.com

DEUX CABINETS
CENTRE DE SOINS PLURIDISCIPLINAIRES
1215 avenue de Fonneuve à **Montauban**
PÔLE SANTÉ
995 chemin Saint Pierre à **Montauban**



Astrid ROMAIN
NATUROPATHE
IRIDOLOGIE & RÉFLEXOLOGIE

*S'informer & comprendre
Connaitre & utiliser plantes et nutriments
Intégrer ces connaissances dans son quotidien.*

CALENDRIER des **Ateliers**
2018/2019

CALENDRIER Ateliers

- 15 OCT. 2018 **Drainage, détox d'automne** : plantes, alimentation et précautions.
- 06 NOV. 2018 **Ma pharmacie naturelle** : prévenir et lutter contre les maux de l'hiver avec des solutions naturelles : virus, mal de gorge, rhume, nez qui coule, gastro.
- 27 NOV. 2018 **Usages, utilisations et précautions d'emploi des 8 principales huiles essentielles** : maux de ventre, de tête et de gorge, circulation, coups et blessures, règles douloureuses, circulation et stress...
- 11 DEC. 2018 **Prévention, drainage d'après-fêtes**
Pendant les fêtes, attention à la crise de foie !!! Eviter la prise de poids.
- 15 JAN. 2019 **Famille et alimentation** : Comment équilibrer l'alimentation de tous ? Les besoins de chacun : enfant, ado, adulte, sénior.
- 29 JAN. 2019 **Douleurs ostéo-articulaires** : Quelles solutions naturelles pour soulager ses douleurs. Adapter son alimentation et utiliser les plantes en toute sécurité.
- 05 FEV. 2019 **Alimentation du sportif** : Optimiser l'entraînement et les performances. Prise de muscles. Se préserver, éviter et réparer les blessures grâce à l'alimentation.
- 19 FEV. 2019 **Alimentation vitalité des seniors** : quelle alimentation choisir pour préserver sa santé, garder une bonne vitalité tout en se faisant plaisir.



- 12 MARS 2019 **Drainage, détox de printemps** : plantes alimentation et précautions.
- 09 AVR. 2019 **Alimentation diabète et cholestérol** : Solutions, choix et associations alimentaires pour aider à lutter contre le diabète et le cholestérol. Manger sainement tout en se faisant plaisir.
- 14 MAI 2019 **Alimentation santé et cancer** : Quels choix alimentaires avant, pendant et après les traitements. Faciliter le travail d'assimilation du corps sans le surcharger tout en répondant à ses besoins.

Formation se déroulant à l'atelier cuisine de la **Maison du lac**

Atelier cuisine

- 15 SEPT. 2018 **Réduire le gluten** : alimentation facile, ludique et savoureuse
- 8 DEC. 2018 **Des repas de fêtes équilibrés**
- 17 NOV. 2018 **Manger Bio, chic et économique !**
- 27 OCT. 2018 Comment et pourquoi limiter sa **consommation de produits laitiers.**

Inscription & renseignements :

Astrid ROMAIN, naturopathe :

06.83.38.42.39

Format : 2h30 d'atelier

Tarifs : 20 euros/ personne/atelier

Lieu : Centre Louis Ormières,
365 impasse Maurice Bayrou à Montauban

