



VITALITÉ : STIMULER NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE, AVEC LA NATUROPATHIE ET LA BODANZA

2 ateliers proposés par Johanna Jalbert, naturopathe
& Valérie Forte-Krief, facilitatrice de Biodanza



PRENDRE SOIN DE NOTRE HOMÉOSTASIE AVEC LA NATUROPATHIE & LA BODANZA

Deux approches complémentaires pour nourrir notre vitalité & stimuler notre système immunitaire en ce début d'hiver.

LA NATUROPATHIE AVEC JOHANNA

Au travers de l'alimentation, de l'équilibre psycho-émotionnel et de diverses techniques complémentaires, la naturopathie propose différentes possibilités naturelles, globales et adaptées à chacun, pour accompagner & stimuler notre vitalité et immunité.

LA BODANZA AVEC VALÉRIE

Approche psycho-corporelle, le système Biodanza ou « Danse de la Vie », en stimulant entre autres notre potentiel de vitalité, augmente notre élan vital, renforce nos motivations pour vivre, contribue à notre équilibre organique (homéostasie) et potentialise notre système immunitaire.



MÉLONS NOS ÉNERGIES : CELLES DE LA NATUROPATHIE, DE LA BIODANZA ET LES NÔTRES.

DIMANCHE 18 OCTOBRE - SOIRÉE DÉCOUVERTE

18h/22h - Découvrez ce que peuvent vous offrir ces 2 pratiques, goûtez les breuvages qui soutiennent le système immunitaire et intégrez dans le mouvement, la musique et le groupe.

DIMANCHE 29 NOVEMBRE - JOURNÉE D'APPROFONDISSEMENT

9h30/17h30 - Approfondissez ces ressources et devenez actrices & acteurs de votre vitalité ! Repartez avec un petit cadeau.

Participation à l'atelier découverte non requise.

ATELIER DÉCOUVERTE - 50€

4h - Breuvages compris.

JOURNÉE D'APPROFONDISSEMENT - 100€

8h - Repas (stimulant de notre système immunitaire !) et breuvages compris.

Lieu : Au Coeur de l'Essentiel

9 Rue Conrad Killian, St Martin le Vinoux
Accès Tram E arrêt Hotel de ville

INSCRIPTION REQUISE, NOMBRE DE PLACES LIMITÉ !!!

Johanna - 06 84 30 69 29 - johanna.jalbert@gmail.com
www.johannajalbert.fr

Valérie - 06 75 33 48 83, v.krief@wanadoo.fr
www.potentielsdevie.com