

ATELIERS ZEN



Inscription : Uniquement auprès de NATURAGREZ.

Horaires : de 19H/19H15 à 21H00/21H30.

Durée de l'atelier : 2H30 à 3H00

Lieu : NATURAGREZ - Chaussée de la libération, 47
1390 Grez Doiceau.

Inscription : NATURAGREZ - 010 24 22 01 –
info@naturagrez.be

Modalités : ateliers avec alternance entre la théorie et la pratique. L'objectif étant que chaque participant puisse à l'issue utiliser cette trousse familiale de premiers secours

Un support est remis à chaque participant.

Les ateliers ZEN sont dirigés par l'Académie Européenne des Thérapies Manuelles et Naturelles.

Découvrez ci-dessous les différents thèmes du 1^{er} trimestre 2019.

LA FATIGUE
(30/01/2019)

LE SOMMEIL
(27/02/2019)

L'ALIMENTATION
(27/03/2019)

和 Hankar Harmony
Center

Chaussée de la Hulpe, 177
1170 Watermael Boistfort

Rue de Hamme Mille, 196
1390 Grez Doiceau

Tel : 0477.39.39.71
info@harmonycenter.be
www.harmonycenter.be

N° de TVA : BE 0653.854.729

1. La fatigue

- ☞ Descriptif en allopathique.
- ☞ Origines et causes en MTC.
- ☞ Les différents types de fatigue en MTC.
- ☞ Traitement (digitopuncture, alimentation, phytothérapie, litho thérapie).

2. Le sommeil

- ☞ Le sommeil en allopathique.
- ☞ Les causes et l'origine de l'insomnie en MTC.
- ☞ Les différents types d'insomnie en MTC.
- ☞ Rythme travail/sommeil.
- ☞ Les différentes parties du jour et les conséquences sur le sommeil.
- ☞ La bonne température chez soi en MTC, l'environnement de la chambre.
- ☞ Comment bien dormir.
- ☞ Les rêves en MTC.
- ☞ Le sommeil et l'enfant.
- ☞ Traitement (digitopuncture, alimentation, phytothérapie, litho thérapie).

3. L'alimentation

- ☞ Historique de l'alimentation e, MTC.
- ☞ Généralités sur la manière de s'alimenter.
- ☞ Rythme des repas.
- ☞ Nos 3 repas.
- ☞ Nature et rôle des aliments.
- ☞ Comment choisir la nature de ses aliments.
- ☞ Comment choisir ses aliments en cas de maladie.
- ☞ La saveur des aliments et leurs rôles.
- ☞ L'alimentation en fonction des saisons.
- ☞ Généralités sur la quantité de boisson à consommer.
- ☞ Généralités sur les thés et les différents thés à consommer.