

ATELIER 4

Soutenir son immunité

Introduction aux principes de la naturopathie et comment ils peuvent contribuer à une vie saine et équilibrée après 60 ans.

Stratégies naturopathiques pour soutenir le système immunitaire et prévenir les maladies courantes chez les personnes âgées.



Date: Mardi, 12 novembre 2024

Heure: 13h

Lieu: Bibliothèque de Rosemère

CONTACT

**ACCOMPAGNEMENT ET
RESSOURCES EN NATUROPATHIE**
362, chemin de la Grande-Côte,
Rosemère J7A 1K6

Téléphone : 450-914-0675
Courriel : info@naturotheque.ca
site web : www.naturotheque.ca

La naturopathie est une approche douce et naturelle qui favorise un vieillissement en santé, en soutenant le corps à travers des méthodes préventives.



Emma

Naturopathe Agréée
Fondatrice de la
Naturothèque

**APPEL
DÉCOUVERTE
GRATUIT**

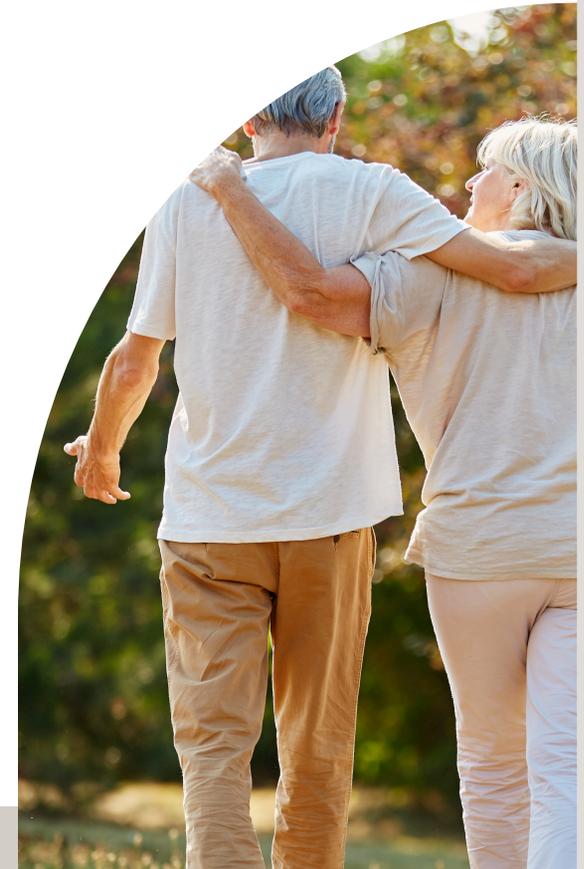


4

Ateliers

Naturopathie

et vieillissement sain



ROSEMÈRE

ATELIER 1

Alimentation saine et vieillissement

Introduction aux principes de la naturopathie et comment ils peuvent contribuer à une vie saine et équilibrée après 60 ans.

Conseils et astuces pour adopter une alimentation équilibrée qui soutient le bien-être et la santé globale chez les aînés.



Date: Mardi, 22 octobre 2024

Heure: 13h

Lieu: Bibliothèque de Rosemère

ATELIER 2



Survol des suppléments pour un vieillissement sain

Introduction aux principes de la naturopathie et comment ils peuvent contribuer à une vie saine et équilibrée après 60 ans.

Guide et conseils pratiques sur les vitamines, minéraux et suppléments bénéfiques, incluant des mises en garde et des précautions essentielles pour une utilisation sûre et efficace.

Date: Mardi, 29 octobre 2024

Heure: 13h

Lieu: Bibliothèque de Rosemère

ATELIER 3

Mémoire et santé cognitive

Introduction aux principes de la naturopathie et comment ils peuvent contribuer à une vie saine et équilibrée après 60 ans.

Approches naturopathiques pour soutenir la mémoire et la concentration, incluant les aliments et les habitudes de vie pour la santé cognitive.



Date: Mardi, 12 novembre 2024

Heure: 13h

Lieu: Bibliothèque de Rosemère