

## 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](mailto:info@naturotheque.ca)**  
**site web : [www.naturotheque.ca](http://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