

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

**APPEL
DÉCOUVERTE
GRATUIT**



À PROPOS

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



Emma

Naturopathe Agréée
Fondatrice de la
Naturothèque

3

conférences

Naturopathie
et vieillissement sain



ST-EUSTACHE

CONFÉRENCE 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: Lundi, 17 février 2025

Heure: 13h30

Lieu: Bibliothèque de St-Eustache

Coût: Gratuit pour résident·e·s

5 \$ pour les non-résident·e·s,

Inscription: Obligatoire / places limitées

CONFÉRENCE 2



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: Lundi, 17 mars 2025

Heure: 13h30

Lieu: Bibliothèque de St-Eustache

Coût: Gratuit pour résident·e·s

5 \$ pour les non-résident·e·s,

Inscription: Obligatoire / places limitées

CONFÉRENCE 3

Gestion du stress

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

Techniques de relaxation et méthodes naturelles pour réduire le stress et l'anxiété, et favoriser la tranquillité d'esprit chez les aînés.



Date: Lundi, 7 avril 2025

Heure: 13h 30

Lieu: Bibliothèque de St-Eustache

Coût: Gratuit pour résident·e·s

5 \$ pour les non-résident·e·s,

Inscription: Obligatoire / places limitées