

Ateliers/Conférences

SAINES HABITUDES DE VIE ET NATUROPATHIE

portfolio



Le naturopathe agréé est avant tout un éducateur et un guide.
Il vous aide à adopter un mode de vie sain, aligné avec vos
objectifs bien-être.

Emma Lecky *ND.A, B. Ed*

Naturopathe Agréée

Fondatrice de la Naturothèque

Co-fondatrice de Better Health eBooks

OFFRE DE SERVICE

La Naturothèque vous invite à explorer une série de conférences et d'ateliers conçus pour vous permettre de mieux comprendre votre corps, de développer de saines habitudes et de faire des choix éclairés concernant votre bien-être.

Exemples d'ateliers ou de conférences

- Gestion du stress et techniques de relaxation (pour tous)
- Alimentation saine pour un vieillissement en santé (aînés)
- Maintien de la mobilité et de la flexibilité (aînés)
- Gestion de la glycémie (pour tous)
- Amélioration de la concentration chez les enfants
- Retrouver son énergie
- Découverte des super aliments; les intégrer au quotidien
- Etc.



À PROPOS DE LA CONFÉRENCIÈRE

Formations et expertise

Mon parcours alliant pédagogie et naturopathie me permet de vulgariser même les concepts plus complexes en matière de santé naturelle. Cette combinaison unique assure des présentations *tout public*, informatives et enrichissantes, ou chacun a la possibilité de comprendre et d'appliquer ces connaissances pour améliorer son bien-être.

Interaction et partage

Les ateliers et conférences proposés favorisent l'interaction et l'échange. Les questions sont bienvenues et les discussions encouragées, pour créer une atmosphère d'apprentissage dynamique et collaborative.

Rigueur et fiabilité

Une grande importance est accordée à la rigueur des informations présentées et à la fiabilité des sources. Le contenu est soutenu par une documentation solide, garantissant à votre public des informations justes, actuelles, basées sur la science.

Conférences sur mesure

Disponibles en français ou en anglais
La Naturothèque vous offre la possibilité de personnaliser une conférence ou un atelier selon vos objectifs éducatifs, communautaires ou professionnels.



Ateliers/Conférences



Municipalités (& Villes)
Amies des Aînés
au Québec

POUR

Aînés

ALIMENTATION SAINES 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.

**Atelier 60 ans +
30 minutes + 15 min. de questions**



SURVOL DES SUPPLÉMENTS (POUR AÎNÉS)

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.

Atelier 60 ans +
30 minutes + 15 min. de questions



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.

**Atelier 60 ans +
30 minutes + 15 min. de questions**



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.

Atelier 60 ans +
30 minutes + 15 min. de questions



SOMMEIL RÉPARATEUR ET INSOMNIE

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

Solutions naturelles pour améliorer la qualité du sommeil et gérer les troubles du sommeil liés à l'âge

**Atelier 60 ans +
30 minutes + 15 min. de questions**



MAINTIEN DE LA MOBILITÉ ET DE LA FLEXIBILITÉ

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

Présentation sur l'importance de rester actif et souple en vieillissant, avec exemples d'exercices de renforcement musculaire, d'étirement et d'équilibre pour prévenir les blessures et maintenir une bonne qualité de vie.



Atelier 60 ans +

30 minutes + 15 min. de questions

Invitée spéciale Isabelle Fortin, Kinésithérapeute et kinésiologue



GESTION DU STRESS ET RELAXATION

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.

Atelier 60 ans +
30 minutes + 15 min. de questions



ASTUCES POUR UNE DIGESTION OPTIMALE

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

Approche naturopathique et habitudes pour optimiser sa digestion et éviter les inconforts comme les ballonnements, le reflux gastrique et la lourdeur post prandiale.

**Atelier 60 ans +
30 minutes + 15 min. de questions**



Ateliers express (15 min.)

GRAND

public

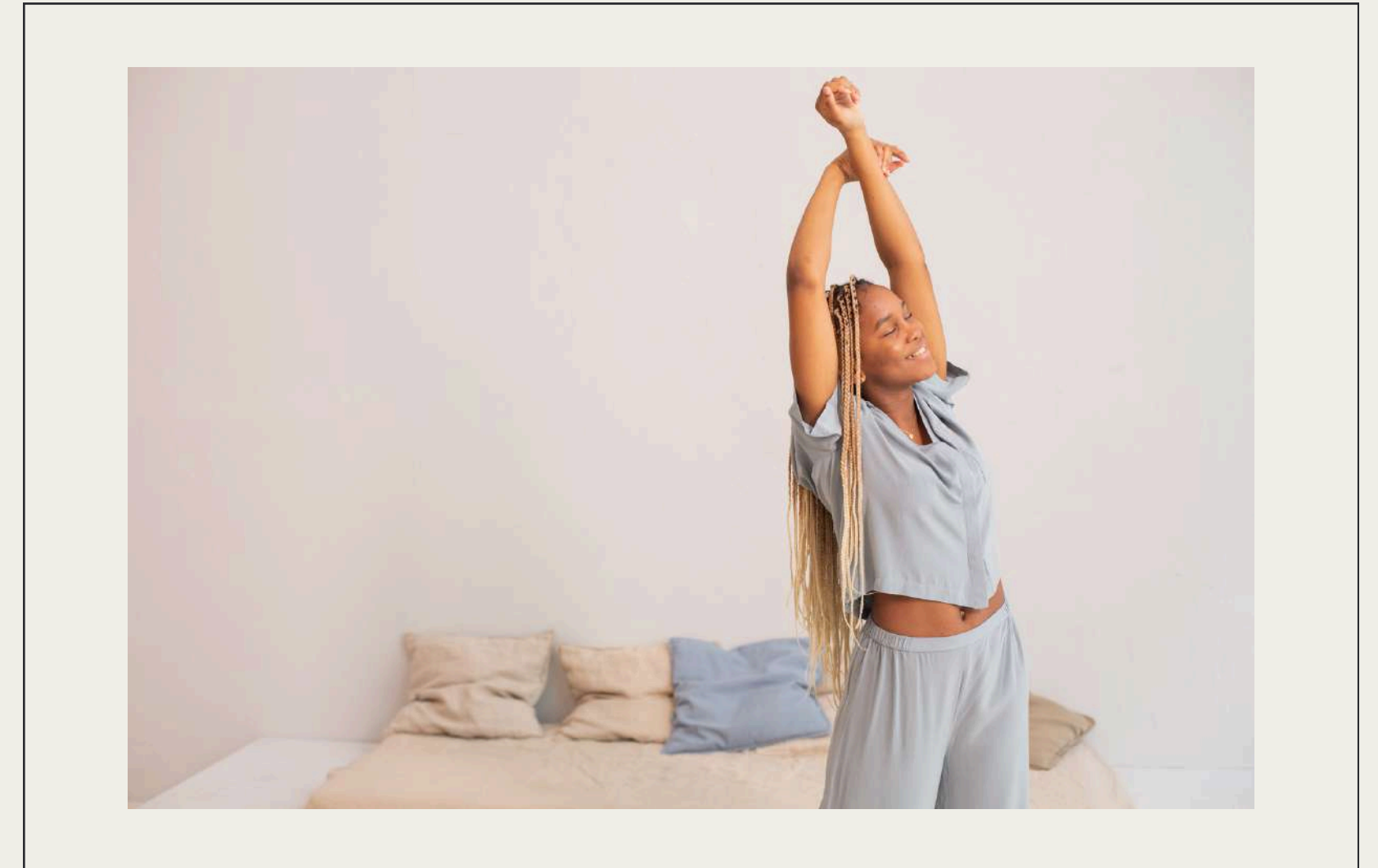
OPTIMISATION DES HABITUDES MATINALES



Découvrez comment ajuster vos habitudes pour un quotidien plus énergique et productif!

- *Les causes des baisses d'énergie matinales*
- *L'importance du déjeûner*
- *Le rôle du rythme circadien*

et autres petits ajustements pour un maximum de bienfaits !



CAPSULE EXPRESS (15 min.)



OPTIMISATION DE LA ROUTINE DU SOIR

Découvrez comment de simples ajustements avant le coucher peuvent améliorer la qualité de votre sommeil ainsi que votre bien-être global.

- Les habitudes qui perturbent le sommeil
- L'importance d'un rituel du soir apaisant
- Le rôle du rythme circadien et comment le soutenir



Des astuces concrètes pour favoriser une nuit réparatrice et un réveil plein d'énergie !

CAPSULE EXPRESS (15 min.)

ÉVITER LES FRINGALES ET STABILISER SON ÉNERGIE!



Les fringales ne sont pas qu'une question de volonté !

Découvrez:

- Comment structurer vos repas pour maintenir une énergie stable toute la journée
- Des conseils pratiques pour mieux gérer les envies sucrées et soutenir un équilibre alimentaire optimal



CAPSULE EXPRESS (15 min.)

SUPPLÉMENTS : CLÉS POUR UNE SÛRE ET EFFICACE



Le rôle des naturopathes agréés dans le choix des suppléments adaptés à vos besoins réels, pour une approche personnalisée et sécuritaire.

Découvrez des conseils pratiques pour intégrer intelligemment les suppléments à votre routine, en complément d'une alimentation équilibrée et de bonnes habitudes de vie.



CAPSULE EXPRESS (15 min.)

Ateliers/Conférences

POUR
Professionnels

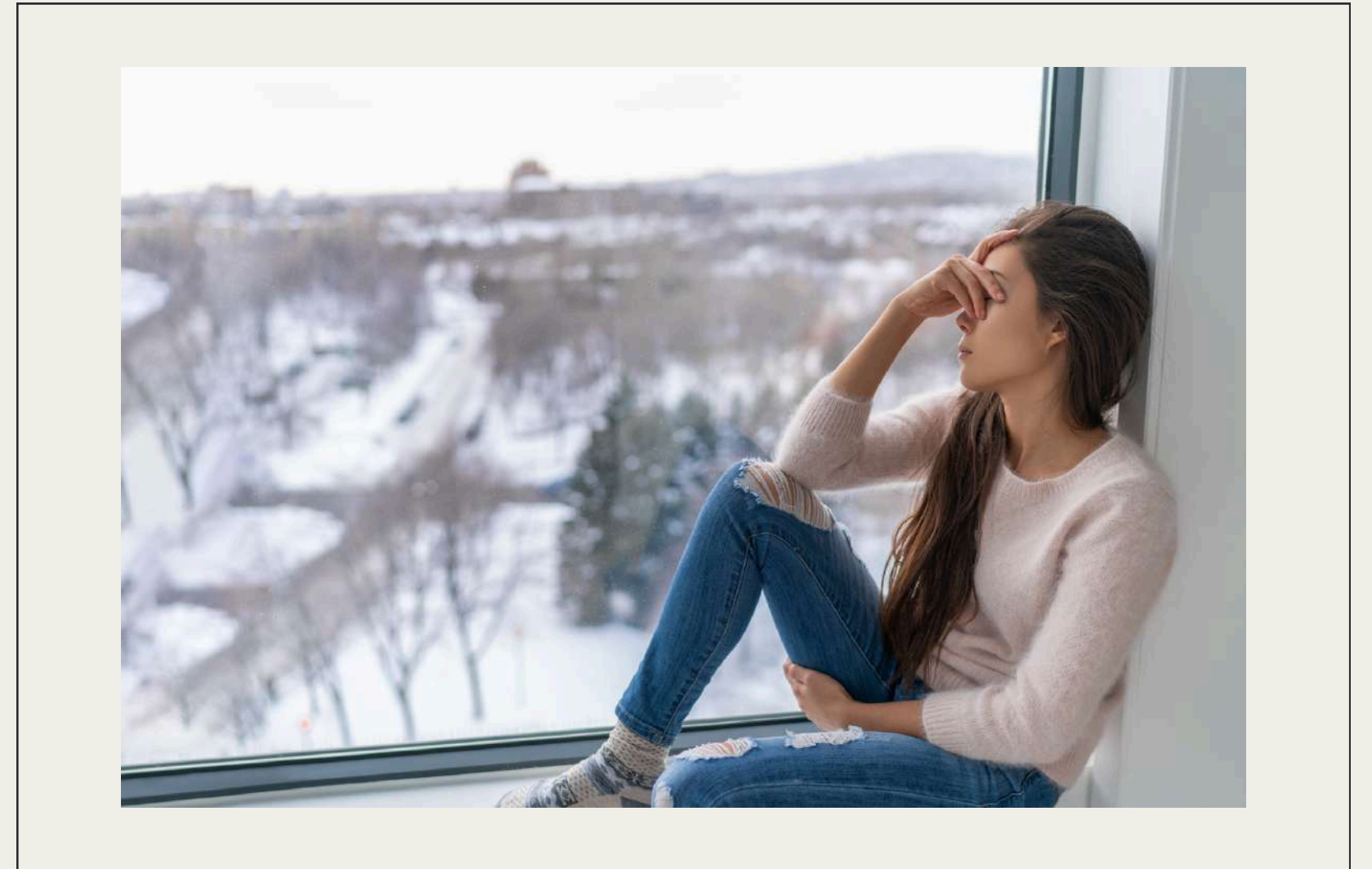
LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE- CONFÉRENCES POUR PROFESSIONNELS

Introduction aux principes de la naturopathie et comment ils peuvent contribuer à une vie saine au quotidien.

***Le trouble affectif saisonnier:
Prévenir et surmonter la dépression saisonnière.***

Faites le plein de trucs et astuces pour traverser l'hiver et retrouvez la vitalité dont vous avez besoin pour affronter les journées plus courtes, grâce à la naturopathie et l'adoption de saines habitudes de vie.

Atelier/ conférence PROFESSIONNELS
45 minutes + 15 min. de questions



L'IMPACT DE L'ALCOOL ET SES ALTERNATIVES - ATELIER (60 MIN.)

L'impact de l'alcool et ses alternatives:
Un regard éclairé suivi d'une dégustation sans alcool.

Saviez-vous que l'alcool influence bien plus que votre humeur ? Lors de cette courte conférence, découvrez son impact sur le corps, du métabolisme à la qualité du sommeil, en passant par l'énergie et la digestion. À l'issue de la présentation, profitez d'une dégustation de vins désalcoolisés pour allier plaisir et découverte d'alternatives plus saines.



60 minutes (40 minutes (Atelier) 20 minutes (dégustation))

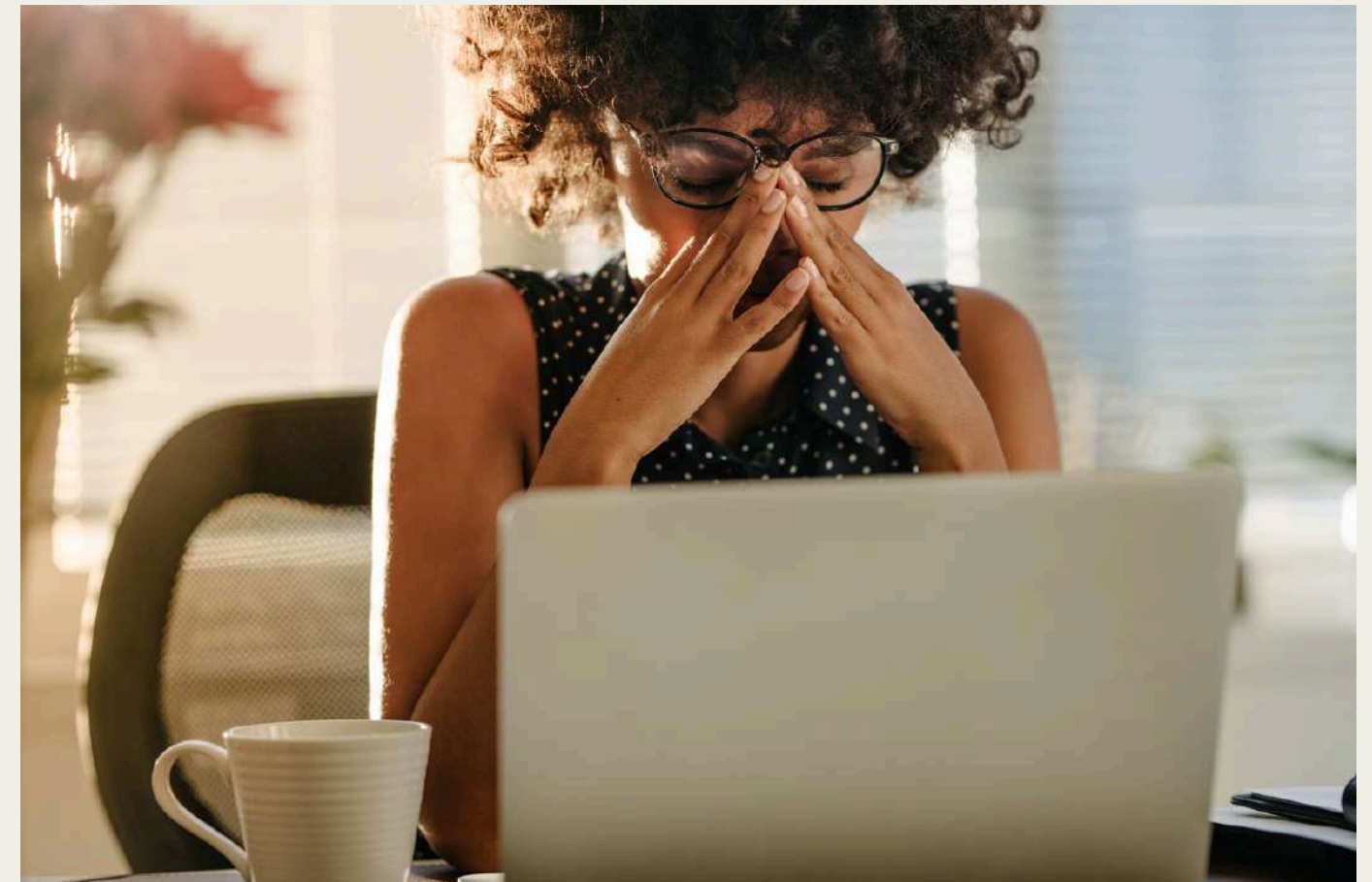


MIEUX GÉRER SON STRESS AU QUOTIDIEN

Découvrez les principes de la naturopathie et comment ils peuvent vous aider à adopter un mode de vie plus sain et équilibré, quel que soit votre âge.

Découvrez l'impact du stress sur l'organisme et apprenez des techniques simples et naturelles pour gérer le stress et l'anxiété au quotidien.

Des astuces concrètes et faciles à intégrer dans votre routine pour une meilleure qualité de vie !



Atelier/ conférence PROFESSIONNELS

45 minutes + 15 min. de questions



Contact



Au plaisir de travailler ensemble!

 info@naturotheque.ca

 www.naturotheque.ca

 Naturotheque

 @naturotheque

Emma

Emma Lecky ND.A B. Ed

Naturopathe Agréée