



Tél. : 06 67 27 83 39 - jouveauxkateri@gmx.at
www.katerijouveaux.com

Stages de naturopathie et alimentation

Connaître les principes clés de l'alimentation selon la naturopathie pour une meilleure hygiène de vie.
La naturopathie mise sur l'importance de la variété et la qualité des aliments frais de saison et d'origine biologique.

Des conseils de préparation, de mode de cuisson et des quantités de crudités ingérées à chaque repas font partie de cette réforme.

Connaître les combinaisons alimentaires favorables à la digestion et leurs qualités nutritives pour les besoins individuels de chacun.

Module 1 :

Les fondements de la naturopathie et alimentation I

Introduction à la naturopathie
Les différentes constitutions
Le système digestif
Approche bio nutritionnelle
Les protéines/ glucides/ lipides
Les fruits, les légumineuses et les céréales
L'équilibre acido-basique

Module 2 :

Les fondements de la naturopathie et alimentation II

L'index glycémique
L'alimentation et le surpoids
Les bonnes combinaisons alimentaires
Le cholestérol et les Oméga 3 et 6
Les aliments spécifiques du système cardio-vasculaire
L'alimentation et notre immunité
L'alimentation anti- cancer
Les intolérances au lait et au gluten

Inscription aux stages de naturopathie et alimentation:

Stages ouverts à tous.

Dates :

Module 1 et 2 /weekend du 22-23 octobre 2016 :

Les fondements de la naturopathie et alimentation I et II

Module 1 et 2/ week-end du 11-12 mars 2017 :

Les fondements de la naturopathie et alimentation I et II

Horaires : Samedi de 9h30 à 12h30- de 13h30h à 16h

Dimanche de 9h30 à 12h30- de 13h30h à 16h

Adresse : Katéri Jouveaux – cabinet de naturopathie

12 Impasse du Tarbezou

31500 Toulouse.

Tarif du stage : 285 euros

Frais d'inscription : 60 euros

Nom :

Prénom :

Adresse postale :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

Portable :

Mail :

Profession :

***Les frais d'inscription valident votre participation au stage et doivent être réglés une semaine avant la date du stage au plus tard.**

Possibilité de paiement par échéance.

Le solde sera réglé sur place à l'arrivée.

Règlement par chèque à l'ordre de Katéri Jouveaux.

Adresse : Katéri Jouveaux – 621 chemin de Barthe Cave ,31570 Préserville .

Pour tout renseignement contactez-le : 06 67 27 83 39

Site : www.katerijouveaux.com

Mail: jouveauxkateri@gmx.at