



## Atelier de Naturopathie Familiale Module 3 / Module 4 - Fiche technique

Atelier de naturopathie familiale  
par modules de 1/2 journée.

Aucune connaissance particulière n'est  
nécessaire pour cette initiation  
qui s'adresse principalement  
aux particuliers et à leur famille.

Encadrée par une Naturopathe  
(Ecole de Naturopathie - CNRI)

Nombre de participants :  
jusqu'à 20 (minimum 4).

Prix du module par participant :  
45 € (90 € pour la journée)

La durée des activités de l'atelier est  
donnée à titre indicatif. Ce sont des plages  
horaires moyennes qui ne prennent  
en compte que la durée des activités  
effectives sans comptabiliser les temps  
de pause.

Elles sont calculées sur une base moyenne  
de 12 participants, et tiennent compte des  
particularités du lieu de l'atelier.

Le prix de l'atelier comprend :

- ✓ l'encadrement par une naturopathe ;
- ✓ les supports de cours ;
- ✓ les supports d'atelier ;
- ✓ les éventuelles boissons chaudes : café, thé, tisanes.

PROGRAMME MODULE 3 : de 9h00 à 11h30

Une alimentation simple et saine :

- faire à nouveau connaissance avec les grandes familles d'aliments, leurs rôles au sein de l'organisme, les apports conseillés ;
- les bonnes et les mauvaises graisses ;
- les sucres amis et les ennemis pour le poids ;
- les bons et les mauvais mélanges alimentaires ;
- les fruits et les légumes (5 par jour ?) ;
- le lait (ami ou ennemi ?) ;
- les boissons ;
- les modes de cuisson respectueux des aliments ;
- les compléments alimentaires.

PROGRAMME MODULE 4 : de 13h30 à 16h00

Les repas types pour tous âges :

- découvrons ensemble le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner qui vous aideront à atteindre votre poids de forme, à améliorer votre vitalité et votre santé ;
- des recommandations, des informations pratiques ;
- un atelier pratique pour connaître et reconnaître les produits bio essentiels utiles au quotidien ;
- des idées recettes simples et savoureuses.

Le prix de l'atelier ne comprend pas :

- ✗ les repas de midi ;
- ✗ les dépenses personnelles.