

Du 8 au 12 octobre 2018 73610 Dullin

Contenu du stage

Le programme annoncé est susceptible de varier en fonction des attentes du groupe.

Hygiène vitale et techniques naturopathiques : nous aborderons ici les fondements de la naturopathie, et nous verrons quels sont les techniques à mettre en place dans votre quotidien. Ainsi nous parlerons des différentes cures, du concept de tempéraments, de l'usage des argiles, d'aromathérapie, d'activité physique et bien d'autres encore

Nutrition naturelle et physiologique : « que ton aliment soit ton médicament » nous verrons à quel point cet adage est adapté à la naturopathie et à la santé du quotidien. Ainsi nous parlerons de manière simple de macro et micro nutrition, des différents régimes, de l'importance de l'eau et du fonctionnement de notre métabolisme. De plus nous avons prévu une mise en pratique avec des **ateliers cuisine !!**

Gestion du stress et des émotions : ici, il s'agit de voir ensemble, quels sont les moyens de faire baisser la charge mentale et le stress du quotidien par des exercices simples comme la méditation, la cohérence cardiaque et autres exercices de relaxation.

Approche psycho-émotionnelle de reconnexion à soi : Notre objectif à travers ce stage est de vous apporter différentes notions de compréhension de vos difficultés quotidiennes, de vos schémas répétitifs, à travers votre propre histoire. Nous verrons à quel point notre corps peut être un merveilleux outil de connaissance de soi, et comment, grâce à une réelle prise de conscience, nous pouvons agir différemment pour nous et notre entourage.

Déroulé du stage

7h	8h	10h15	10h30-13h	13h	14h-19h	19h	20h-21h30
Petit déjeuner	Cours	pause	Cours	Repas	Temps libre	Repas	Projection Débat

Les intervenants

Marion Escoffier :

Ostéopathe D.O, installée en cabinet sur la commune d'Aoste (38). Grâce à une approche somato-émotionnelle et énergétique, je vous propose de comprendre l'origine de vos maux. Egalement spécialisée en périnatalité et consultante parentale, j'accompagne à la fois les enfants et leurs parents dans toutes les étapes importantes de leur vie.

Garry Dumont : naturopathe certifié, et féru de nutrition, j'exerce également en libéral sur la commune d'Aoste où je reçois mes consultants en individuel. Mais parce qu'il vaut mieux prévenir que guérir, j'opte pour le coté préventif qu'offre mon métier. En effet, j'ai à cœur de d'agir en amont des troubles en vous donnant les clefs pour prendre en main votre santé.

Plus d'informations sur www.garrydumont.fr

Le lieu

<http://www.lechateau partage.fr/>

Le Château Partagé est un lieu d'habitat et d'activités situé sur la commune de Dullin, en Savoie (France). Il s'agit d'un lieu d'expérimentations de multiples alternatives humaines, économiques, écologiques, organisationnelles, dans un esprit d'ouverture et avec la volonté d'être acteurs de nos vies.

Hébergement

Le lieu dispose de 5 chambres avec salle de bain et d'une capacité globale de 15 couchages. Chaque chambre a été décorée suivant un thème spécifique, c'est ainsi que vous pourrez dormir dans:

L'Eco-logis (1 lit double) Le Lac (2 lits simples) Le Poulailier (3 lits simples) Le Potager (2 lits simples et 1 lit superposé) Le Refuge (3 lits simples et 1 lit superposé)

Ont été conservés les lits d'époque de la colonie de vacances, équipés de nouveaux matelas en laine de mouton. Chaque chambre est équipée d'une salle de bain comprenant un lavabo, un toilette et une douche ou baignoire sabot.

Les repas

Lorsque vous choisissez de prendre vos repas au château partagé, la nourriture proposée est végétarienne, biologique et autant que possible d'origine locale.

Les légumes sont cultivés par Thierry sur les terres attenantes au Château partagé. Il pratique une agriculture paysanne, biologique et en traction animale avec ses deux juments Radieuse et Altesse.

Le pain au levain naturel est également fabriqué sur place. Thomas a construit son four dans l'enceinte du Château partagé et fait du pain biologique au feu de bois.

Nous prenons en compte des éventuels régimes alimentaires ; merci de nous le préciser.

Activités alentours

Nous avons spécialement choisi un lieu reclus propice à la détente, à la déconnexion et au ressourcement. Toutefois pour ceux ou celles qui le souhaitent, vous trouverez à moins de 10 minutes de voitures un accès au lac d'aiguebelette ainsi que des départs de randonnées. Chambéry et toutes ses animations se trouvent à environ 25 minutes.

Tarifs

Ce stage est le premier que nous animerons en duo, c'est pourquoi nous accordons ce tarif préférentiel à nos premiers participants !

Montant du stage (tarif valable UNIQUEMENT pour la semaine du 8 au 12 octobre 2018) :

Hébergement, et pension complète : 250€

Contenu du stage240€

Total TTC490€

Nous vous demanderons de régler l'hébergement et la pension complète par chèque à l'ordre du Château partagé.

Pour toute demande d'inscription veuillez nous contacter par mail ou téléphone afin que nous puissions vous transmettre les documents nécessaires.

g.dumont.naturo@gmail.fr

06.69.58.85.73