

Atelier Naturopathie & Sophrologie



Les clés d'un nouveau départ plein de vitalité



Transformez votre quotidien grâce à notre atelier santé et bien-être, alliant la naturopathie et sophrologie.



Atelier culinaire : Découvrez le plaisir d'une alimentation équilibrée pour revitaliser votre quotidien.



Un atelier dans un environnement naturel apaisant pour vous aider à vous reconnecter avec vous-même et à approfondir votre travail intérieur.

Réservez dès maintenant



Atelier Naturopathie & Sophrologie



Cette journée est faite pour vous si :

- Vous souhaitez revoir vos habitudes alimentaires ou les transformer.
- Vous recherchez des conseils pour une alimentation équilibrée et saine.
- Vous souhaitez apprendre à cuisiner simple, rapide et équilibré, avec des produits locaux, de saison et à coût raisonnable.
- Vous voulez améliorer votre bien-être émotionnel, mental et physique.

Le lieu

**A LAMONZIE MONTASTRUC
(Dordogne 24)**

A la Lune Argentée :
855 route de Monsacou
24520 Lamonzie Montastruc



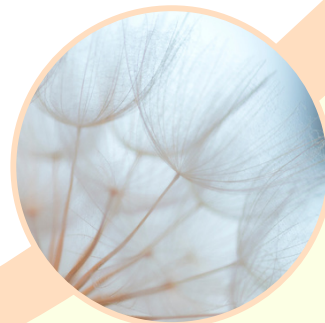
Atelier Naturopathie & Sophrologie



VOUS REPARTIREZ AVEC :

- **Des idées de menus** simples, rapides et équilibrés, à coût raisonnable : Facilitez la préparation de vos repas sains, gagnez du temps et améliorez votre nutrition quotidienne.
- **Des conseils et des astuces** en matière de naturopathie : Améliorez votre santé globale.
- **Des outils de respiration** : Apprenez à gérer votre stress et améliorez votre gestion émotionnelle.
- **Une expérience en sophrologie** en pleine nature : Renouez avec vous-même et la nature pour trouver paix et harmonie.
- **Plan d'action** pour prendre soin de vous au quotidien : Intégrez des habitudes saines et équilibrées dans votre quotidien pour améliorer votre bien-être global.

Un bonus surprise pour prolonger votre bien-être au-delà de l'atelier



149€

Repartez plein d'énergie et avec les clés d'un quotidien plus serein

Atelier Naturopathie & Sophrologie



Cette journée est faite pour vous si :

- Vous souhaitez revoir vos habitudes alimentaires ou les transformer.
- Vous recherchez des conseils pour une alimentation équilibrée et saine.
- Vous souhaitez apprendre à cuisiner simple, rapide et équilibré, avec des produits locaux, de saison et à coût raisonnable.
- Vous voulez améliorer votre bien-être émotionnel, mental et physique.

Le lieu

**A LAMONZIE MONTASTRUC
(Dordogne 24)**

A la Lune Argentée :
855 route de Monsacou
24520 Lamonzie Montastruc

