

ATELIERS RESSOURCE



Vous propose,
Les Ateliers Culture Durable :

1^{er} MODULE : Les 05 et 06 mai 2018

LES BESOINS FONDAMENTAUX DE L'ÊTRE HUMAIN

Respirer, s'Alimenter, Dormir, Evacuer

2^{ième} MODULE : Les 16 et 17 juin 2018

DETOX, JEÛNE, MONODIETE, INFO OU INTOX ?

**Phénomène de mode, ou processus indispensables au bon
fonctionnement du vivant ?**

Venez comprendre nos habitudes de vie, nos fatigues, nos
préférences alimentaires (sucré, salé, gras, viande, café...)

Venez appréhender les réactions du corps face aux différents
stress de notre quotidien

Comment apporter quelques modifications simples vers une
plus grande énergie retrouvée, un mieux ÊTRE, un BIEN-ÊTRE

Le tout de façon pratique, ludique et interactive

Programme :



Reprise des éléments physiologiques naturels et fondamentaux concernant le fonctionnement de l'humain

Cheminement au travers d'expériences concrètes : balades, respirations, préparation et partage d'un déjeuner

Pour tisser VOTRE toile solide et durable !

Renseignements :

Tarif (repas inclus) : 135 € par jour, soit 270 € TTC par module de deux jours

Lieu : La ferme des 3 sapins – 65400 Arcizans-Dessus

Pour tous renseignements et inscriptions :

- Pascale Iratçabal au 06 88 58 59 26, courriel : iratcabal.pascale@wanadoo.fr

- Claudine Thévin au 05 62 32 59 35, courriel : contact@ateliers-ressource.fr

Intervenantes :

Pascale Iratçabal : ostéopathe

Claudine Thévin : formatrice et coach



ATELIERS RESSOURCE
Ferme des Trois Sapins
Plateau du Bergons
65400 Arcizans-Dessus
www.ateliers-ressource.fr