

Régine Thomet

Sophrologue - Naturopathe

Prévention santé & hygiène de vie - Energie & vitalité
Approche holistique & accompagnement individualisé
Alimentation - Gestion du stress - Troubles digestifs
Sommeil - Ecllosion des potentiels

Ma spécificité

Améliorer votre qualité de vie, être un éducateur de votre santé en vous accompagnant vers l'équilibre et l'harmonie corps-esprit.

Mon client idéal

Enfants et adultes qui souhaitent :

- Une nouvelle qualité de vie au quotidien,
- Prendre leur santé en main par des moyens naturels,
- Développer leur bien-être physique, émotionnel et énergétique.

Atelier (10 personnes)

Alimentation plus saine et consommation raisonnée pour un vrai gain de vitalité !

Nous aborderons principalement 3 sujets :

- Comment acheter autrement : local, frais, lecture des étiquettes, circuits d'achat, ...
- Comment cuisiner autrement : ustensiles, modes de cuisson, utilisation des épices et aromates, ...
- Comment manger plus sainement : quels aliments sont à limiter, lesquels privilégier et à quel repas ?

Nous verrons ensemble que mettre dans son panier de courses pour retrouver sa vitalité et comment **préparer des repas savoureux et créatifs en cuisinant ensemble** en seconde partie de l'atelier.

Mercredi 8 janvier 2020 de 20h à 22h à Chatou

Inscriptions : <https://www.uneamecreative.com/soirees/>