

PRESTATION CUISINE ET NATUROPATHIE

INTERVENANT : MULLER VALERY -PRATICIEN DE SANTE NATUROPATHE ET EDUCATEUR DE SANTE

LIEU DE L'ATELIER : VIT TEL TA NATURE FORET-PARC ROUTE DE CONTREXEVILLE 88800 VITTEL

DUREE : DE 8 H à ENVIRON 14 H PRIX : 30 EUROS/PERSONNE NB DE PARTICIPANTS : MIN 6 /MAX 8

PUBLIC : TOUT PUBLIC TELEPHONE : 06-07-98-88-61

PRESENTATION GENERALE

DECOUVRIR ET PRATIQUER DE MANIERE CONVIVIALE UNE CUISINE EN ADEQUATION AVEC LES FONDEMENTS DE LA NATUROPATHIE

CONTENU

PARTIE THEORIQUE (ENVIRON 1 H 30)

PRESENTATION SUCCINTE DE LA NATUROPATHIE

- ✓ CAUSALISME
- ✓ HUMORISME ET EQUILIBRE ACIDO-BASIQUE DU SANG
- ✓ HOLISME
- ✓ INDIVIDUALISME
- ✓ RESPECT DES REGLES UNIVERSELLES DE BONNE SANTE

S'ALIMENTER

- ✓ C'EST QUOI SE NOURRIR : LA LUMIERE /L'OXYGENE/LES 5 SENS/L'EAU/CAUSE A EFFET SUR L'ENVIRONNEMENT DE NOTRE MANIERE DE S'ALIMENTER
- ✓ QUALITE DE L'ALIMENTATION : LES NUTRIMENTS ET MICRO-NUTRIMENTS/ AGRICULTURE ET QUALITE
- ✓ QUANTITE DE L'ALIMENTATION : LES EFFETS D'UNE SURCONSOMMATION DE CERTAINS ALIMENTS
- ✓ DIGESTION ET EQUILIBRE DE LA FLORE INTESTINALE : PROCESSUS DIGESTIFS/ROLE DE LA FLORE INTESTINALE/EFFETS DE LA DYSBIOSE/ARGILE ET LEGUMES LACTO-FERMENTES/BOISSONS PROBIOTIQUES
- ✓ IMPORTANCE D'UNE ALIMENTATION EN PARTIE CRUE
- ✓ EFFETS DE LA CUISSON SUR LES NUTRIMENTS

PARTIE PRATIQUE

- ✓ CUEILLETTE DE CERTAINS INGREDIENTS (SELON SAISON ET DISPONIBILITE) ISSUS DE NOTRE JARDIN EN PERMACULTURE
- ✓ PREPARATION COMMUNE DU REPAS
- ✓ CONSOMMATION DU REPAS