



### **3 ateliers de naturopathie « Source de Vie »**

Chaque atelier comporte: - des informations théoriques

- une dégustation

- l'apprentissage de 2 pratiques simples

d'énergétique,

de détente ou de drainage.

---

I

#### **Atelier citrine:**

Le samedi 17 septembre OU

le dimanche 02 octobre 2011 de 14:00 à 17:30

**Se recharger en début de journée**

1) - Ou trouver les "AA" 'acides aminés'- les "AGE"

(acides gras essentiels) et les bons glucides

- au petit-déjeuner -dans les collations et les goûters,

pour favoriser la bonne humeur et éviter les fringales ?

- Clés pour prévenir les troubles gastro-intestinaux.

2) - Pratiques simples de détente et d'ouverture du **plexus solaire**.

## II

### **Atelier turquoise :**

Le dimanche 23 octobre 2011 de 14:00 à 17:30

Il y est question de l'eau - des boissons et du drainage

1) - Importance de la qualité de l'eau, des boissons  
et de leur dynamisation.

2) - drainer les toxines de notre mer intercellulaire  
par la phytothérapie et

l'apprentissage de 2 pratiques simples  
d'auto-drainage de la lymphe.

(prenant de 5 à 7 minutes par jour)

---

## III

### **Atelier rubis :**

Le dimanche 20 novembre 2011 de 14:00 à 17:30

Renforcer l'organisme en vue du changement de luminosité

et de température de la saison.

1) - clés d'équilibre nutritionnel et aromathérapie.

2) - pratiques simples pour recharger les méridiens

et canaux d'énergie.



**Animé par Anne Denis - naturopathe - auteure**

**Lieu:** - Bruxelles 1030, au restaurant *Be Original* av. de Roodebeek, 11

ou à l'*Atelier Saphir*, rue F. Bossaerts, 72

(en fonction du nombre de participant/e/s.)

Métro Meiser ou Diamant - tram 25 - bus 60 ou 61 - 29 - 28 ...

**Atelier I** – Samedi 17 septembre ou dimanche 02 octobre

**Atelier II** – dimanche 23 octobre

**Atelier III** – dimanche 20 novembre

De 14h à 17h30

**Participation** : - collation incluse: - 38 € (tvac)

Inscriptions préférables 5 jours ouvrables avant la date de l'atelier: - si inscription au-delà, l'atelier revient à 40 €

**Inscriptions** : - veuillez verser la somme de 20€ sur le compte

001-2312970-81 de l'Atelier Saphir

72, rue F.Bossaerts, 1030 Bxl.

Avec mention de vos coordonnées et envoyer votre e-mail à [adsaphir@gmail.com](mailto:adsaphir@gmail.com) ou

un n° de téléphone (fixe de préférence).

**Informations** : - **02 / 649 83 06**

[www.ressourcement.info/ateliersaphir](http://www.ressourcement.info/ateliersaphir)