



## **Terre,** dis-moi de quoi je suis nourri aujourd'hui ?

*Il est évident* que notre santé est intimement liée à la nature. Je deviens ce qu'est « **mater** », ce qu'elle reçoit, ce qu'elle me donne.

Sommes-nous vraiment conscients de ce que nous ingérons et de ce que nous devenons ?

Sensibilisés ou non à la réalité des faux aliments, ces ajouts chimiques ont un coût dans notre assiette et un prix que nous payons de notre santé.

*Il est plus que temps* de s'intéresser à notre consommation  
**« aliment-terre ».**

Basé sur le respect des lois de la biologie et de l'écologie, *il est possible* de mieux comprendre et d'améliorer les effets physiques et énergétiques de la nourriture sur notre corps. **Dans un cadre participatif et individualisé**, (Groupe de 4 personnes) **des principes de santé et de nutrition réalisables au quotidien seront échangés.** Nous passerons en revue, nos signaux corporels et émotionnels en rapport avec l'aliment, cette source d'énergie, que nous devons choisir, digérer, transformer, assimiler et utiliser pour l'autoconservation de notre vie.

## **4 cours d'éducation sur l'« aliment-terre »**

sont prévus à Faycelles, au Mas de Castanié

Ensemble dans une vision nouvelle, nous apprendrons :

- à revoir nos habitudes alimentaires et à mieux nous nourrir sans se ruiner
- à reformuler et cuisiner des plats « santé » en choisissant les bons ingrédients
- à lire avec discernement les étiquettes des produits commercialisés
- à éviter les additifs et les poisons de notre alimentation

**L'inscription est obligatoire.**

Veillez me joindre au **05 81 24 70 88** ou par courriel [sylvie.leriche@hotmail.com](mailto:sylvie.leriche@hotmail.com)

*Le cours est de 30 €/pers. pour les 2 heures (120 € pour la session)  
4 semaines intensives où il y aura des bases de santé, mais adaptés à chaque participant(e)*

**Au plaisir de vous rencontrer !**

Sylvie Leriche, éducatrice en santé.

*Canadienne, diplômée en naturopathie et techniques de laboratoire médical.*

*10 ans d'expertise en agroalimentaire.*

*(Recherche, développement, production et assurance qualité de nouveaux produits)*

**À partir du 17 janvier**

**L'horaire peut évoluer selon les groupes de participants.**

**Lundi : 19h00 à 21h00**

**Mardi : 14h00 à 16h00**

**Mercredi: 9h30 à 11h30**