

## **MANGER SAIN POUR OPTIMISER SA FORCE VITALE**

Le concept de "force vitale" repose sur le principe que l'énergie précède la matière et contient l'intelligence de la matière. Chacune des cellules de notre corps est animée par cette énergie qui régule le fonctionnement de notre organisme. Bien que nous ne soyons pas tous munis de la même force vitale, il est possible de la préserver et de la renforcer notamment par l'intermédiaire de l'alimentation. Venez découvrir comment adopter une alimentation vitalisante avec plaisir et facilité au quotidien.

### **DUREE**

- 2 jours

### **OBJECTIFS**

- Faire le point sur les grands principes d'une alimentation équilibrée et vitalisante
- Connaître les éléments essentiels dont l'organisme a besoin
- Potentialiser les qualités nutritionnelles de **vos** aliments
- S'approprier la cuisine "vitalité" au quotidien en trois étapes
- Découvrir de nouveaux aliments et les accommoder facilement

### **NIVEAU REQUIS**

Tout public

### **DATE**

- 23 octobre et 20 novembre 2009 ou
- 4 décembre 2009 et 15 janvier 2010

### **TARIF**

180 €

Prise en charge professionnelle : +25%

### **FORMATRICE**

Sonia MILLARD

Naturopathe - Educatrice de Santé

### **LIEU**

Fontainebleau

### **CONTENU**

- Le concept de force vitale en naturopathie et ses implications en matière d'hygiène de vie
- Classification des aliments selon leur vitalité
- Comment préserver et augmenter le potentiel énergétique des aliments
- Parlons de l'élaboration de repas "énergisant"

### **MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

- Apports conceptuels
- Échanges entre les participants
- Exercices d'application pratiques à partir de son alimentation
- Expériences culinaires à réaliser en intersession

### **OBTENTION DE L'ATTESTATION**

- Présence aux 2 jours de formation