



BOOSTER SON IMMUNITÉ AVEC L'ALIMENTATION ET LES PLANTES

Moi malade ? Mais non jamais ! Si vous avez envie d'y voir plus clair pour traverser les périodes froides avec plus de sérénité et moins de fatigue, cet atelier est une bonne introduction au soutien de votre système immunitaire ! Les microbes n'auront qu'à bien se tenir !

Durée : 1 H

Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente fermé

Nombre maximum de participants : 12

Intervenant(e) : Formateur(trice) en bien-être et hygiène de vie, Naturopathe

Attendus de cet atelier santé

1. Comprendre les mécanismes du système immunitaire
2. Identifier les indispensables pour soutenir son immunité
3. Découvrir quels aliments et plantes peuvent donner un coup de pouce en préventif

Descriptif du déroulé

- Le système immunitaire, comment ça fonctionne ?
- Aliments et micronutriments pour un meilleur système immunitaire
- 3 plantes et 3 huiles essentielles pour booster son immunité
- Questions & Réponses

Évaluation à chaud des participant(e)s

Mise à disposition d'une fiche synthèse des conseils