

Atelier Pratique Natura

PETIT-DÉJEUNER DE CHAMPIONS : QUOI MANGER ET POURQUOI ?



1H

CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

Le petit-déjeuner : indispensable ou pas ?
Pourquoi le petit-déjeuner "traditionnel" n'est pas si efficace que ça ?

Un petit-déjeuner sain et gourmand : c'est possible ! Comment faire ?

=> Préparation et dégustation

Atelier Discussion Natura

Le sucre (1/3): Qu'est-ce que c'est ? Où se cache-t-il ?



1H

CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

Décryptage des étiquettes : « Où est Charlie » ?

C'est quoi le sucre finalement ?

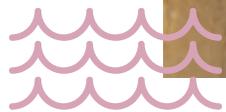
Pourquoi en sommes-nous tant accros ?

C'est possible de manger sucré sans sucre
ajouté !

=> Dégustation de gourmandises saines

Atelier Discussion Natura

Le sucre (2/3) : Qu'appelle-t-on bon et mauvais sucre ?



1H

CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

C'est quoi un sucre raffiné ?

Quels sont les dangers ?

Où les retrouvons-nous ?

Comment les remplacer ?

=> Dégustation

Atelier Discussion Natura

Le sucre (3/3) : Parlons Indice Glycémique (IG)



1H

CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

C'est quoi l'indice glycémique ?
Apprenons ensemble à identifier les IGs de
chaque aliment
Manger IG Bas c'est possible !
=> Dégustation

Atelier Pratique Natura

GÂTEAUX NATURO



2 H

CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

Atelier Q&A sur la Naturopathie

+

Préparation de recettes "natura"

Atelier Pratique Natura

Améliorons notre digestion grâce à notre alimentation



1H30

CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

En quoi l'alimentation impacte-t-elle notre digestion ?

Qu'est-ce que le principe de l'association alimentaire ?

On compose son assiette selon ce principe !
=> Dégustation

Atelier Pratique Natura

TRANSITION VERS UNE ALIMENTATION VÉGÉTALE



1H30

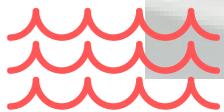
CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

Comment réaliser une assiette végétale
équilibrée et gourmande ?
Quelles sont les macro nutriments nécessaires
et où les retrouver dans le règne végétal ?
Dégustation !

Atelier Discussion Natura

Le mythe de la protéine animale



1H

CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

Quelle est la différence entre protéines
animales et végétales ?

Comment ajouter plus de protéines végétales
dans son alimentation ?

Atelier Discussion Natura

Comment booster son SYSTÈME immunitaire ?



Sensibiliser à l'importance de l'hygiène de vie pour préserver sa santé et prévenir des maux et troubles (hivernaux par exemple)

2 H

CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

Atelier Discussion Natura

Comment booster son cerveau et améliorer sa concentration ?



Comment fonctionne notre cerveau ?

Comment lui donner tout ce dont il a besoin
pour bien fonctionner ?

Quels exercices et conseils naturels pour
améliorer sa concentration et productivité ?

2 H

CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

Atelier Discussion Natura

Bien dans sa peau !



1H30

CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

Comment prendre soin de sa peau de
l'intérieur ?

Comment prendre soin de sa peau de
l'extérieur ?

Atelier Discussion Natura

La détox en Naturopathie : pourquoi et pour qui ?



1H30

CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

Comment réaliser une bonne detox sans danger pour notre santé ?

Les approches naturopathiques pour accompagner l'organisme dans un doux nettoyage.

Atelier Discussion Natura

STRESS : Les effets sur notre corps



Quelles sont les sources de stress et quels sont les effets sur notre corps ?

Les approches naturopathiques pour accompagner et lutter contre le stress et préserver notre bien-être.

1H30

CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

Atelier Discussion Natura

AU SECOURS ! Je suis allergique !



1H30

CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

Atelier collectif autour de l'usage familial de la micro nutrition, des huiles essentielles, de la phytothérapie et autres moyens naturels pour lutter contre les allergies.

Atelier Discussion Natura

Ménopause & Pré-ménopause



1H30

CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

Quelles sont les conséquences de cette période sur le corps de la femme ?

Quelles solutions naturelles peut-on mettre en place pour mieux vivre cette période ?

Atelier Discussion Natura

Les huiles essentielles : découverte et application
culinaire



1H

CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

A la découverte des huiles : dans la peau d'un

Nez !

Comment les utiliser en cuisine ?

Atelier Discussion Natura

Les huiles essentielles : découverte et application
ménagère



1H

CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

A la découverte des huiles : dans la peau d'un

Nez !

Comment les utiliser dans sa maison ?

Atelier Discussion Natura

Les plantes : comment alléger son système digestif ?



1H

CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

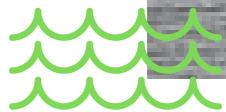
Qu'appelle-t-on système digestif ?
Quelles sont les conséquences en cas
« d'encrassement » ?

Quelles sont les plantes permettant de prendre
soin de son système digestif ?

Dégustation de tisanes

Atelier Pratique Natura

Comment créer sa propre pharmacie naturelle ?



1H À 1H30 AVEC OPTION

CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

Quels sont les risques des médicaments conventionnels ?

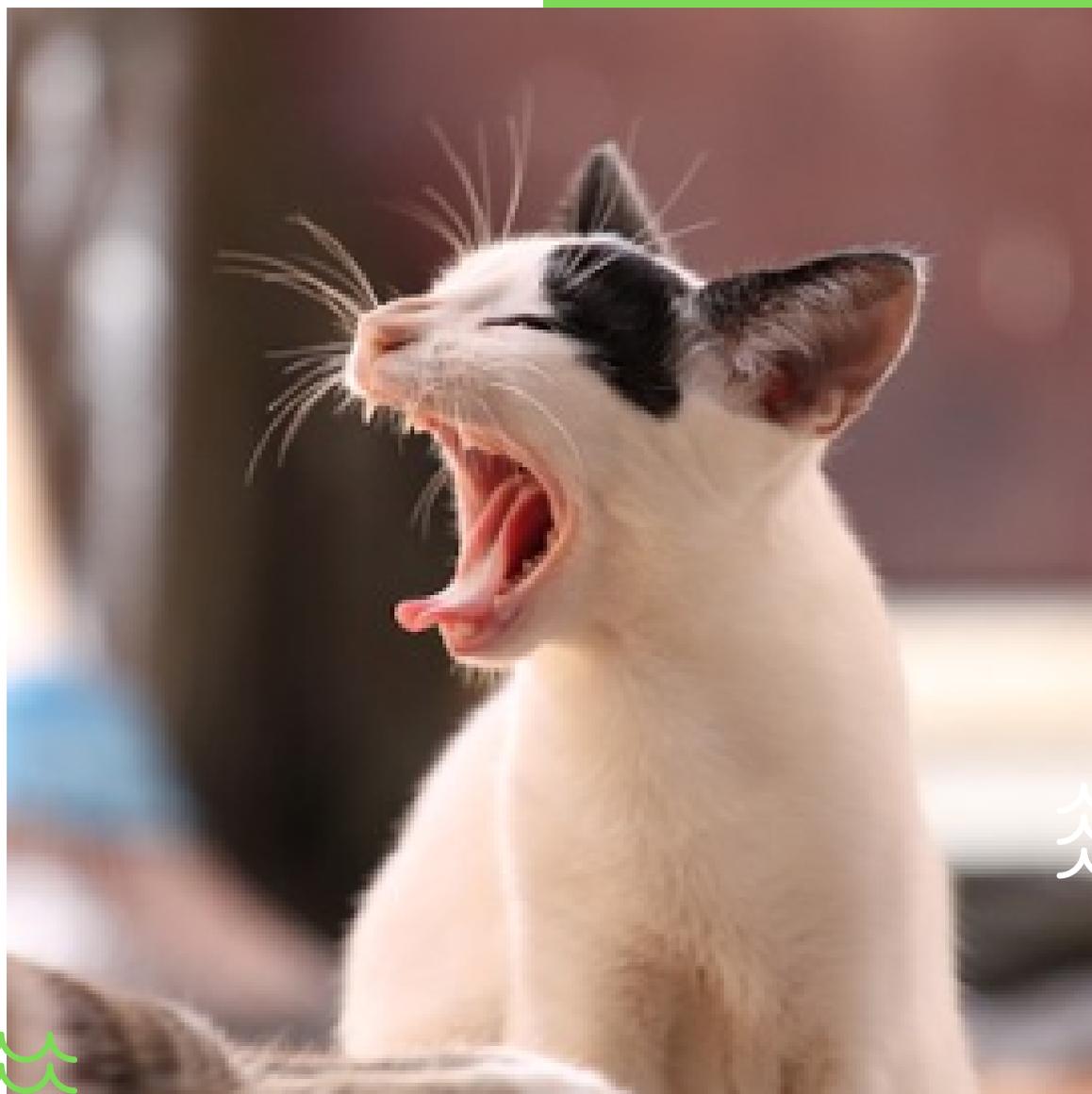
Pourquoi privilégier les remèdes naturels ?

Quels remèdes pour quels maux ?

Option : Chacun fabrique et repart avec son produit.

Atelier Discussion Natura

LES PLANTES : Remèdes anti-fatigue



1H

CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

Les sources de la fatigue
Quels remèdes naturels pour lutter contre la
fatigue et rebooster le corps ?
Fiche pratique de recettes

Atelier Pratique Natura

Prévenir les maux d'hiver grâce à la Naturopathie



1H30

CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

L'usage familial de

l'aromathérapie/phytothérapie

Les pathologies respiratoires et digestives

Mise en pratique : fabrication d'un complexe

"hiver serein"

Atelier Pratique Natura

Prévenir les maux d'été grâce à la Naturopathie



1H30

CONTACT :

ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

L'usage familial de

l'aromathérapie/phytothérapie

Les pathologies respiratoires et digestives

Mise en pratique : fabrication d'un complexe

"été serein"

Atelier Natura Sur mesure

Contactez-moi !



ALEXANDRAPORTAIL@HYGIENE2VIE.FR

WWW.HYGIENE2VIE.FR

06.20.31.23.33

FACEBOOK : ALEXANDRA PORTAIL
NATUROPATHE

INSTAGRAM : ALEXANDRA_PORTAIL.NATURO