

## prendre soin de soi de façon autonome !

# 4 temps de formation dédiés à l'immunité !

### • 2 journées thématiques

samedi 20 nov. & 4 déc.

### • 2 ateliers Menu du jour

samedi 27 nov. & 11 déc.



Prix réduits pour personnes suspendues, sans revenu

### Réservations par téléphone ou par courriel

tél. 04 73 95 38 12 - port. 06 38 40 48 44

accueil@anachronique.fr

[www.anachronique.fr](http://www.anachronique.fr)

## Prendre soin de soi !

La saison froide, comme le dit le bon sens des médecines traditionnelles, invite à ralentir. C'est le grand moment pour s'occuper de soi, plonger au cœur de notre intériorité et surtout recharger nos batteries pour résister et être en capacité de rebondir le moment venu. Pour passer ce cap avec allégresse et confiance, ana'chronique propose **4 temps de formation** dédiés à l'immunité

ana'chronique

### • 2 journées thématiques

samedi 20 novembre 9h30/17h30

#### Équilibre intestinal, un enjeu pour l'immunité

Les médecines traditionnelles avaient déjà saisi le rôle essentiel des intestins dans le maintien de notre équilibre, mais il aura fallu attendre les dernières décennies pour que la science en perce le fondement et découvre combien il est essentiel, pour assurer une immunité efficace, de vivre en bonne intelligence avec les micro-organismes qui nous habitent.

#### Programme détaillé sur le web

- 70 € la journée (plein tarif)
- 50 % de réduction pour les chômeurs
- 20 € pour les personnes suspendues de leur travail.
- Boissons et collations incluses
- Attention, repas du déjeuner tiré du sac !

samedi 4 décembre 9h30/17h30

#### Face aux polluants, renforcer ses capacités de détoxification

Les effets délétères de nombre de substances sur le vivant ont été décelés dès les années 1950... Les perturbateurs endocriniens, qui comme l'indique leur nom, bouleversent notre système hormonal et adaptatif, forment une vaste et hétérogène famille de substances essentiellement issues de l'industrie chimique. Ils sont aujourd'hui présents partout dans notre environnement, dans l'eau, l'air et les sols, jusqu'au sein même de nos foyers et surtout de notre assiette. S'il est important de savoir limiter notre exposition, force est de constater que leur omniprésence nous impose aussi de savoir nous préserver de l'intérieur en veillant à optimiser nos capacités d'élimination et de détoxification.

### • 2 ateliers menu du jour

samedi 27 novembre 17h30/21h30

#### Savez-vous manger les choux ?

Un menu surprise autour d'un produit emblématique des campagnes, aux capacités d'adaptation indéniables. Déclaré hautement protecteur à l'instar de nombre d'aliments riches en soufre, le chou est un allié fidèle de notre agilité physique et mentale !

samedi 11 décembre 17h30/21h30

#### Bouillon de jouvence

C'est autour du thème de la poule-au-pot, revu, dépoussiéré et enrichi que nous tisserons un menu réconfortant, chic et pratique. Nous nous régalerons aussi avec jubilation de ses vertus en découvrant que sa longue réputation de remède est aujourd'hui attestée par les recherches.

**NB :** le principe de ces ateliers est de découvrir des recettes sympas, faciles à mettre en œuvre au quotidien pour prendre soin de soi sans se prendre la tête et sans sacrifier le plaisir gustatif. L'objectif est aussi de partager dans un moment de convivialité des clés nutritionnelles de prise en charge.

- Tarifs**
- 35 € l'atelier-repas, animation, boissons comprises, ainsi que les recettes de la soirée
  - 50 % de réduction pour les chômeurs
  - 10 € pour les personnes suspendues de leur travail suite à la mise en place du passe