



Claire Devilliers | NATUROPATHE

(Diplôme certifié par la FÉNA)

# STRESS ET ALIMENTATION

Comment bien nourrir son système nerveux ?

NOUVEAU !

**SAMEDI 16 MARS**

à LAMBERSART, 10h-12h

La gestion du stress est devenue l'un des enjeux de notre quotidien et le pilier d'une bonne santé. Mais saviez-vous que cela commence dans l'assiette ?

En quoi notre alimentation conditionne-t-elle notre résistance au stress et, inversement, comment ce stress influence-t-il nos comportements alimentaires ?

AU PROGRAMME de cet atelier :

- **Les mécanismes du stress**, quelques clés de compréhension
- **Les nutriments essentiels** pour le système nerveux
- **Que mettre dans son assiette** aux différents repas ?
- **Une fiche synthèse** offerte en fin d'atelier



**BONUS** : dégustation et recettes de collations énergétiques, saines et pour toute la famille !

Tél. : **06 25 56 22 34** - site : [www.clairedevilliers-naturopathe.fr](http://www.clairedevilliers-naturopathe.fr)

**LIEU** 64, avenue du président Kennedy - 59130 Lambersart

**TARIF** 30 euros/personne

Inscription obligatoire par mail ([contact@clairedevilliers-naturopathe.fr](mailto:contact@clairedevilliers-naturopathe.fr)) ou téléphone, validée à réception du paiement

Chaque atelier peut être organisé à **DOMICILE** ou en **ENTREPRISE**