



*Joëlle Voiron*

*Naturopathe*

*Caroline Cloarec*

*Praticienne Shiatsu & Chi Nei Tsang*

## ***Notre immunité, un système précieux pour notre organisme !!***

L'hiver est installé, notre système immunitaire est là pour nous protéger, à condition de savoir le bichonner !

L'atelier « **Booster son système immunitaire** »

vous propose de

- Comprendre son fonctionnement ;
- Adapter votre alimentation pour éviter les carences ;
- Stimuler votre vitalité par des étirements spécifiques, des exercices respiratoires et énergétiques ;
- Découvrir les huiles essentielles et plantes incontournables.

Samedi 07 janvier 2023 de 9h30 à 12h00

Atelier sur réservation minimum 10 personnes

Association Cap inspir'

Salle « Les Vire-court »

Hent Reuniou

29950 Gouesnach

capinspir@gmail.com

Participation à l'atelier : 30 Euros

Prévoir tenue souple, tapis et coussin