

Les Conférences de Naturopathie et Voyages CBD

Saison 2019-2020

avec Simon Dumas

PROGRAMME (détail au verso)

Judi 31 octobre 2019 : Et si ça venait du ventre ?
Approche naturopathique des troubles digestifs

Judi 28 novembre 2019 : Voyage CBD

Judi 19 décembre : Stress, Anxiété, Dépression
Approche naturopathique des troubles nerveux

Judi 30 janvier 2019 : Voyage CBD

Judi 19 mars 2019 : Les saisons féminines
Approche naturopathique des troubles féminin

Judi 30 avril 2019 : Voyage CBD

Judi 28 mai 2019 : Lorsque le corps crie
Approche naturopathique des syndromes douloureux



CBioD Boutique et Salon de thé
18 Rue du Mail, 69004 Lyon
Tel : 04 78 98 16 70
Site web : cbiod.fr

**RÉSERVATIONS
VIA WEEZEVENT
OU EN BOUTIQUE**

CONFÉRENCES : 19h à 20h30

Tarif : 17€ avec boisson

Durant les conférences, nous nous intéresserons à ce qui est nécessaire pour favoriser la santé afin de mieux comprendre les causes de nos maux. Nous pourrions ainsi envisager un programme de santé naturelle intégrant la détox et la revitalisation de l'organisme par l'alimentation, le mouvement (exercices physiques), l'équilibre psycho-émotionnel, mais également l'utilisation de l'eau, des plantes, des massages, etc.



VOYAGES CBD : 19h à 20h15

Tarif : 15€ avec thé CBD

Les voyages CBD permettront d'explorer le lien corps-esprit et son impact sur la santé. Nous y découvrirons un état de profonde relaxation entre la veille et le sommeil qui se caractérise par un changement des ondes cérébrales. Cet état, appelé *Alpha*, ouvre à une hyper-conscience qui permet d'améliorer le potentiel de chacun. Il est la porte entre le corps et l'esprit, permettant d'engager des transformations positives aux niveaux physique et psycho-émotionnel.

Simon Dumas est Praticien de Santé Naturopathe (CENATHO, OMNES). Il voit son approche comme un dialogue avec le vivant, intégrant les dimensions physique, psychique et énergétique. Il consulte sur Lyon et Paris et propose des formations pour les professionnels et le grand public. www.simondumas.fr

Programme

Jeudi 31 octobre 2019 : Et si ça venait du ventre ?

Approche naturopathique des troubles digestifs

L'appareil digestif et plus particulièrement les intestins jouent un rôle majeur dans l'équilibre physique mais également psychique. Carrefour entre les différents systèmes : digestif, nerveux, hormonal, immunitaire, circulatoire, etc., il héberge également des colonies d'êtres vivants plus nombreux que nos cellules qui participent de manière écosystémique à la santé ou la maladie. Durant cette conférence, nous partirons à la découverte de ce long chemin digestif pour mieux le comprendre et en prendre soin par l'alimentation, l'hydrothérapie, le yoga, les plantes mais également la méditation et la respiration.

Jeudi 28 novembre 2019 : Voyage CBD

Jeudi 19 décembre : Stress, Anxiété, Dépression, Burn-out

Approche naturopathique des troubles nerveux

Un stress est un événement de la vie qui nous pousse à aller chercher dans nos ressources pour y faire face. S'il est trop fort ou répété, il peut amener à l'épuisement. Mais s'il est mesuré, alors il permet de libérer des potentiels insoupçonnés. C'est en y faisant face et en allant chercher dans nos ressources que nous nous améliorons. Encore faut-il nourrir son système nerveux de la manière adéquate et lui permettre un fonctionnement optimal en respectant les lois de la nature. Dans cette conférence, nous explorerons le fonctionnement de notre système nerveux et des mécanismes du stress afin de mieux comprendre et éviter des troubles comme l'anxiété, la dépression ou le burn-out par la nutrition, la respiration, les plantes, etc.

Jeudi 30 janvier 2019 : Voyage CBD

Jeudi 19 mars 2019 : Les saisons féminines

Approche naturopathique des troubles féminin

Le cycle féminin est une merveille de raffinement. À l'échelle d'un mois, on y voit l'émergence de la vie comme en un an sur la Terre. Au printemps, l'énergie remonte des racines vers la cime des arbres pour former les bourgeons. C'est la phase œstrogénique. En été, lorsque les fruits sont mûrs, c'est l'ovulation. Puis, à l'automne, l'énergie se concentre vers l'intérieure (phase progestéronique) avant de redescendre vers les profondeurs pour l'hiver (menstruations). Ces différentes phases accompagnées de leurs hormones procurent à la femme des *super-pouvoirs* qui changent au cours du mois et doivent être nourris pour s'exprimer. Dans le cas contraire, de nombreux troubles peuvent survenir, allant de douleurs prémenstruelles, à l'endométriose ou l'infertilité. Durant cette conférence nous explorerons le fonctionnement du cycle féminin ainsi que les approches naturopathiques pour le nourrir et favoriser son fonctionnement harmonieux.

Jeudi 30 avril 2019 : Voyage CBD

Jeudi 28 mai 2019 : Lorsque le corps crie

Approche naturopathique des syndromes douloureux

Lorsque le corps souffre, l'esprit souffre également. Durant cette conférence, nous explorerons les causes possibles de la douleur (mécanique, inflammatoire, circulatoire, neurologique) afin de proposer un approche intégrant le corps et l'esprit avec l'utilisation de la nutrition, de la diététique, d'approches psycho-corporelles spécifique (médiation, mouvement, respiration) mais également l'utilisation de la thermothérapie, des compléments nutritionnels et végétaux, des huiles essentielles, onctions de massages, etc.